

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Зеленогорский дом детского творчества  
Курортного района Санкт-Петербурга**

**РАССМОТРЕНА**

Педагогическим советом

« 30 » 08 20 18 г.

Протокол № 3

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБУ ДО ЗДТ

Курортного района СПб

А.Е. Пантелеева

« 30 » 08 20 18 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Центр развития Шисоку-каратэ»**

Срок реализации: 5 лет

Возраст учащихся: от 7 до 18 лет

Разработчики:

Баранов Евгений Сергеевич,

Константинов Алексей Леонидович,

педагоги дополнительного образования

## Пояснительная записка

Настоящая программа направлена на обучение в секции «Центр развития Шисоку-каратэ». Стил «Шисоку-каратэ» имеет в своей основе передовой опыт таких великих мастеров как Масутаций Ояма стил «Кекушинкай-каратэ» и Хидеюки Ашихара стил «Ашихара-каратэ». Взяв лучшее из этих двух направлений, удалось явить на свет новую школу каратэ с ее самобытными особенностями, интересными находками в методической подготовке спортсменов и в соревновательной практике.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность:** изучение данного стиля восточных единоборств, восточной философии, которая лежит в основе стиля, расширяет кругозор ребенка, формируя общую культуру. Постоянное общение со своими сверстниками в коллективе спортивной секции развивает навыки адаптации в обществе. Безусловно, в результате достигается высокий уровень физического состояния подрастающего поколения.

В процессе тренировок, построенных не только по принципу поступательного освоения материала, но и систематического повторения уже изученного, учащиеся секции учатся настойчиво трудиться и терпеливо переносить трудности, у них развивается моральная и психологическая устойчивость.

Участие в соревнованиях не только областного, но и всероссийского уровня, открывает перед спортсменами возможность занимать призовые места на таких престижных турнирах, как Чемпионат России, а в перспективе и Чемпионат Мира, который проводится в датском городе Виборг.

**Отличительные особенности:** в этом стиле каратэ большое внимание уделяется объединению фундамента школы «Кихон» (базовая техника) и ее вершины «Кумитэ» (поединок) в связанную между собой систему на протяжении всего тренировочного процесса. Это стало возможным благодаря созданию технических комплексов «ката», куда вошли различные варианты свободного боя с использованием защитной, ударной и бросковой техники.

Программа рассчитана на многолетнее изучение путем постоянного усложнения базовых движений за счет увеличения количества повторений и повышения скорости движения. Каждый ученик учится управлять своим телом, постоянно совершенствуя гибкость, выносливость, реакцию, равновесие и др.

Эта программа позволяет одновременно заниматься и начинающим, и спортсменам, имеющим за плечами большую практику каратэ.

**Адресат программы:** Шисоку-каратэ могут заниматься все желающие мужского и женского пола, достигшие 7-летнего возраста.

**Объем и срок реализации программы:** общее количество учебных часов: 720 / 1080 часов. Срок реализации: 5 лет.

**Цель и задачи программы:**

**Цель:** формирование ребенка в личность, его самоопределение в профессиональном отношении через занятия Шисоку-каратэ.

**Задачи:**

*Обучающие:* овладение двигательными умениями, навыками, специальными знаниями, технико-тактическими приёмами Шисоку-каратэ.

*Развивающие:* развитие физических качеств.

*Воспитательные:* воспитание интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Условия реализации программы:**

**Условия набора:** для начала занятий нет необходимости иметь хорошую физическую подготовку или опыт обучения в этой области; начинающим необходимо быть физически здоровыми; иметь справку от врача. Максимальный возраст приема в объединение на первый год обучения – 13 лет.

**Условия формирования групп:** формирование учебных групп первого года обучения с 1 по 10 сентября. Для изучения программы учащиеся делятся на две возрастные группы: с 7 до 11 лет и с 12 до 15 лет. Обе возрастные группы выполняют технику с максимальной скоростью и предельной концентрацией внимания, что позволяет постоянно прогрессировать. Возможен дополнительный набор. Непосредственный состав группы определяется по особенностям физических возможностей и уровню развития детей.

**Количество детей в группе:** на 1-м году обучения – не менее 15 человек, на 2-м году обучения – не менее 12 человек, на третьем и последующих годах обучения – не менее 10 человек.

**Особенности организации образовательного процесса:** формы организации деятельности детей на занятии: групповые и индивидуальные.

Форма и режим занятий состоят в последовательном освоении теории: истории развития каратэ, терминологии (название ударов, приемов, обращений на японском языке), стратегии и тактики для работы спаринговой техники.

Практика: приобретение навыка в отдельных движениях и в сложных связках, сочетающих различные действия в любой последовательности из любого положения.

Подготовка к аттестации и сама аттестация на «кю» степень (разряд) с присвоением очередного пояса. И закрепление пройденного материала, выступление на соревнованиях различного уровня.

Сдача экзаменов на пояса и выступление на соревнованиях являются основной формой проверки ожидаемых результатов.

**Материально-техническое оснащение:** помещение, соответствующее нормам СанПиН 2.4.4.3172-14, спортивные снаряды – макивары, напольное покрытие – татами (Приложение 1);

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования.

**Планируемые результаты:**

*Предметные:*

- овладение двигательными умениями, навыками;
- знание технико-тактических приемов Шисоку-каратэ.

*Личностные:*

- развитие физических качеств.

*Метапредметные:*

- воспитание интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

### Учебный план 1-го года обучения

№	Название тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Комплектование групп	4	4		
1	Вводное занятие. Что такое «Шисоку-Каратэ» история развития стиля и биография основателя школы.	2	2		Аттестация на кю
2	Изучение элементов страховки, умение группироваться во время падения, правильно реагировать на толчки и рывки за кимоно с целью максимально обезопасить ученика от травм	5	1	4	Аттестация на кю
3	Для укрепления мышц и связок тела - силовые упражнения на скорость, а также упражнения на выносливость и реакцию	20	1	19	Аттестация на кю
4	Работа над растяжкой ног и всего тела	20	1	19	Аттестация на кю
5	Упражнение на гибкость и подвижность суставов с целью научить ученика контролировать и управлять своим телом	20	1	19	Аттестация на кю
6	Изучение базовых стоек для достижения в бою максимальной устойчивости и возможности правильно реагировать в ходе боя	10	1	9	Аттестация на кю
7	Отработка защиты: блоки руками, ногами- Приобретение навыка максимальной самозащиты от получения травмы во время атак противника	12	2	10	Аттестация на кю
8	Изучение базовых ударов из базовых стоек с постоянным увеличением скорости и количества ударов	12	2	10	Соревнования
9	Отработка базовых ударов на боксерских мешках и макеварах	17	2	14	Соревнования
10	Работа над спарринговой техникой. Отработка базовых стоек и базовых ударов в перемещении. Приобретение навыка не терять устойчивости и дистанции с партнером во время изменения направления движения.	10	—	10	Соревнования
11	Работа над комбинацией ударов, блоков в базовых стойках	12	1	10	Соревнования
12	Итоговое занятие. Подведение результатов работы за год и повторение изученной техники.	2	1	1	Экзамен
<b>Итого часов</b>		<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>	

### Учебный план 2-го года обучения

№	Название тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Обсуждение планируемых мероприятий на учебный год.	2	2		-
2	Повторение элементов страховки, умения группироваться во время падения, правильно реагировать на толчки и рывки за кимоно с целью максимально обезопасить ученика от травм и падений	4	1	3	Аттестация на кю
3	Для укрепления мышц и связок тела – силовые упражнения на скорость, а также упражнения на выносливость и реакцию	18	1	17	Аттестация на кю
4	Работа над растяжкой ног и всего тела	11	1	10	Аттестация на кю
5	Повторение базовых стоек	5	1	4	Аттестация на кю
6	Повторение базовых блоков	11	1	10	Аттестация на кю
7	Повторение базовых ударов	16	1	14	Аттестация на кю
8	Отработка связок «блок-удар» в спарринговом режиме без партнера	16	1	14	Соревнования
9	Отработка связок «блок-удар» в спарринговом режиме с партнером по команде и в определенной последовательности	15	1	14	Соревнования
10	Работа с боксерскими мешками и макеварами	14	1	12	Аттестация на кю
11	Изучение базовых форм («ката»)	10	1	9	Аттестация на кю
12	Работа над бросковой техникой, подсечками и выведением партнера из равновесия	10	2	8	Соревнования
13	Отработка в режиме «сабаки» различных вариантов защиты и контратаки	14	2	11	Соревнования
14	Итоговое занятие. Подведение результатов работы за год и повторение изученной техники.	2	1	1	Экзамен
<b>Итого часов</b>		<b>144</b>	<b>17</b>	<b>127</b>	

### Учебный план 3-го года обучения

№	Название тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Обсуждение планируемых мероприятий на учебный год	2	2		-
2	Повторение элементов страховки, умения группироваться во время падения, правильно реагировать на толчки и рывки за кимоно с целью максимально обезопасить ученика от травм и падений	3	1	2	Аттестация на кю
3	Для укрепления мышц и связок тела – силовые упражнения на скорость, а также упражнения на выносливость и реакцию	15	1	14	Аттестация на кю
4	Работа над растяжкой ног и всего тела	9	1	8	Аттестация на кю
5	Изучение и отработка техники стопингов от всевозможных атак противника	10		10	Аттестация на кю
6	Отработка бросковой техники, захватов, подсечек и различных вариантов выведения партнера из равновесия	12	1,5	10	Аттестация на кю
7	Отработка защиты: блоки руками и ногами от различных атак	14	1,5	12	Аттестация на кю
8	Работа над ударами рук и ног из базовых стоек с постоянным увеличением скорости и количества ударов	10	1	9	Соревнования
9	Отработка базовых ударов, а также ударов в прыжке на боксерских мешках и макеварах	17	1	16	Соревнования
10	Работа над спарринговой техникой. Умение наносить в бою отработанные удары, защищаться от атак противника, чувствовать дистанцию во время боя, легко уходить с линии атаки и выводить противника из равновесия, используя захваты и подсечки.	20	1	17	Соревнования
11	Отработка в режиме «сабаки» различных вариантов защиты и контратаки сразу от нескольких ударов противника, используя стопинги, захваты, броски и подсечки	15	1	14	Соревнования
12	Работа над кихон-но-ката-соно-сан и кумитэ-но-ката-соно-ни	11	1	9	Соревнования
13	Работа над комбинацией ударов и блоков в перемещении в боевой стойке	8	1	7	Соревнования
14	Итоговое занятие. Подведение результатов работы за год и повторение изученной техники.	2	1	1	Экзамен
<b>Итого часов</b>		<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>	

### Учебный план 4-го года обучения

№	Название тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Обсуждение планируемых мероприятий на учебный год.	2	2		-
2	Повторение элементов страховки, умения группироваться во время падения, правильно реагировать на толчки и рывки за кимоно с целью максимально обезопасить ученика от травм и падений	4	1	3	Аттестация на кю
3	Для укрепления мышц и связок тела – силовые упражнения на скорость, а также упражнения на выносливость и реакцию	18	1	17	Аттестация на кю
4	Работа над растяжкой ног и всего тела	11	1	10	Аттестация на кю
5	Повторение базовых стоек	5	1	4	Аттестация на кю
6	Повторение базовых блоков	11	1	10	Соревнования
7	Повторение базовых ударов	16	1	14	Соревнования
8	Отработка связок «блок-удар» в спарринговом режиме без партнера	16	1	14	Соревнования
9	Отработка связок «блок-удар» в спарринговом режиме с партнером по команде и в определенной последовательности	15	1	14	Соревнования
10	Работа с боксерскими мешками и макеварами	14	1	12	Соревнования
11	Изучение базовых форм («ката»)	10	1	9	Аттестация на кю
12	Работа над бросковой техникой, подсечками и выведением партнера из равновесия	10	2	8	Соревнования
13	Отработка в режиме «сабаки» различных вариантов защиты и контратаки	14	2	11	Соревнования
14	Итоговое занятие. Подведение результатов работы за год и повторение изученной техники.	2	1	1	Экзамен
<b>Итого часов</b>		<b>144</b>	<b>17</b>	<b>127</b>	

### Учебный план 5-го года обучения

№	Название тем	Количество часов						Формы контроля
		4-х часовые			6-ти часовые			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Обсуждение планируемых мероприятий на учебный год.	2	2		2	2		-
2	Повторение элементов страховки, умения группироваться во время падения, правильно реагировать на толчки и рывки за кимоно с целью максимально обезопасить ученика от травм и падений	3	1	2	5	1	4	Аттестация на кю
3	Для укрепления мышц и связок тела – силовые упражнения на скорость, а также упражнения на выносливость и реакцию	15	1	14	22	2	20	Аттестация на кю
4	Работа над растяжкой ног и всего	9	1	8	16	2	14	Аттестация на
5	Изучение и отработка техники стопингов от всевозможных атак противника	10		10	16		16	Аттестация на кю
6	Отработка бросковой техники, захватов, подсечек и различных вариантов выведения партнера из равновесия	11,5	1,5	10	18	2	16	Соревнования
7	Отработка защиты: блоки руками и ногами от различных атак	13,5	1,5	12	22	2	20	Соревнования
8	Работа над ударами рук и ног из базовых стоек с постоянным увеличением скорости и количества ударов	10	1	9	15,5	1,5	14	Соревнования
9	Отработка базовых ударов, а также ударов в прыжке на боксерских мешках и макеварах	17	1	16	25,5	1,5	24	Соревнования
10	Работа над спарринговой техникой. Умение наносить в бою отработанные удары, защищаться от атак противника, чувствовать дистанцию во время боя, легко уходить с линии атаки и выводить противника из равновесия, используя захваты и подсечки.	18	1	17	23,5	1,5	22	Соревнования
11	Отработка в режиме «сабаки» различных вариантов защиты и контратаки сразу от нескольких ударов противника,	15	1	14	21,5	1,5	20	Аттестация на кю



	используя стопинги, захваты, броски и подсечки							
12	Работа над кихон-но-ката-соно-сан и кумитэ-но-ката-соно-ни	10	1	9	15,5	1,5	14	Соревнования
13	Работа над комбинацией ударов и блоков в перемещении в боевой стойке	8	1	7	11,5	1,5	10	Соревнования
14	Итоговое занятие. Подведение результатов работы за год и повторение изученной техники.	2	1	1	2	1	1	Экзамен
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>	<b>216</b>	<b>21</b>	<b>195</b>	