

**Частное общеобразовательное учреждение  
«Челябинская православная гимназия во имя  
Святого Праведного Симеона Верхотурского Чудотворца»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности «Панкратион»  
2-4 класс**

**Автор-составитель:**  
Ладнер Сергей Викторович,  
учитель физической культуры

Челябинск, 2022

## **1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

Порядок и содержание работы в секции. Правила поведения в Каратэ киокусинкай.

Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

### **2. Теоретическая подготовка**

*Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.*

Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

*Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Каратэ киокусинкай.*

История развития Кёкусинкай. Спортивные и традиционные направления Киокусинкай. История развития Кёкусинкай в России.

*Краткая характеристика техники Киокусинкай.*

Значение правильной техники для достижения высокого уровня технического

мастерства. Основы базовой техники.

### **3. Общая физическая подготовка**

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

**Средства тренировки:**

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры,

направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения,

направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

### **Содержание тренировки.**

- 1) Основные строевые упражнения на месте и в движении;
- 2) Упражнения с гимнастическими предметами: гимнастической палкой, набивными мячами, со скакалкой и т.д.;
- 3) Упражнения на гимнастических снарядах: бревне, турнике, матах, гимнастической стенке, гимнастической скамейке, канате;
- 4) Упражнения из легкой атлетики: бег и его разновидности, разнообразные прыжки, метания;
- 5) Подвижные и спортивные игры;
- 6) Эстафеты.

### **4. Специальная физическая подготовка**

- 1) Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений):
  - подтягивания различными хватами;
  - отжимания на кулаках, на ладонях с широко/узко поставленными руками и т.д.
- 2) Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:
  - прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
  - прыжки на двух ногах из приседа;
  - прыжки с разворотами;
  - прыжки в упоре лежа
- 3) Упражнения для развития гибкости:
  - наклоны стоя к выпрямленным ногам;
  - полушпагат и шпагат;
  - опускание в мост из стойки с помощью рук;
  - махи ногами (вперед, назад, в сторону).
- 4) Упражнения на развитие ловкости: общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми;
- 5) Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;
- кувырок вперед через препятствие;
- переворот боком;
- стойка на голове и руках;
- стойка на руках

б) Упражнения на равновесие.

## **5. Техническая подготовка**

1) Изучение и отработка естественных и базовых стоек: статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;

2) Изучение и отработка поворотов на 90 и 180° в стойках: медленные и быстрые повороты в различных стойках;

3) Изучение и отработка прямолинейных перемещений: прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью;

4) Изучение и отработка следующих ударов:

- одиночные прямые удары руками:
  - стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;
  - стоя на месте выполнение удара локтем назад;
- комбинации ударов руками:
  - выполнение определенного удара 2 раза одной рукой;
  - выполнение определенного удара попеременно разными руками;
- удары коленом:
  - стоя на месте выполнение удара коленом на 4 счета;
  - стоя на месте выполнение удара коленом на 1 счет в различных скоростных режимах;
- прямые удары ногами:
  - стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед на 4 счета;
  - стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед через руку партнера;
  - стоя на месте статичное удержание ноги в конечном положении выполнения прямого удара вперед;
- удары в различных перемещениях: выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек;
- удары в различных направлениях: скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;

- техника ударов руками и ногами на месте и в движении: упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

5) Разучивание следующей защитной техники:

- блоки на месте:
  - стоя на месте выполнение элементов различных блоков без партнера;
  - стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном темпе;
- блоки в различных перемещениях:
  - самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;
  - выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

6) Изучение и отработка ката Тайкёку соно ити и Тайкёку соно ни:

- выполнение ката по элементам;
- выполнение ката в замедленном темпе;
- выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения.

7) Изучение и отработка условного боя на один шаг – иппон-кумитэ соно ити и соно ни.

- выполнение иппон-кумитэ по элементам;
- выполнение иппон-куитэ в замедленном темпе;
- выполнение иппон-кумитэ с партнером.

8) Изучение и отработка комбинации Рэнраку:

- выполнение по элементам;
- выполнение в замедленном темпе;
- выполнение с партнером.

9) Изучение условного боя на 3 шага – санбон-кумитэ:

- выполнение по элементам;
- выполнение в замедленном темпе;
- выполнение с партнером.

При работе в парах все упражнения на отработку техник карате выполняются учениками 7-9 лет без контакта. Учениками 10 – 11 лет – в легкий контакт.

10) Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

## **6. Соревновательная деятельность:**

- Зимние соревнования по ОФП;
- Весенние соревнования по ОФП и технике карате.

## **7. Контрольное тестирование:**

- Бег на короткую дистанцию;
- Челночный бег;
- Прыжок в длину;
- Подтягивания на перекладине;
- Отжимания;
- Приседания;
- Подъем туловища из положения лежа.

## **8. Итоговое занятие.**

- Спортивный праздник «Танго-но-сэкку»

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Общим показателем реализации настоящей программы является создание коллектива единомышленников, поддержание преемственности, активное участие в спортивной и культурно-досуговой жизни школы (показательные выступления). В силу природных данных у каждого своя “олимпийская вершина”, но каждый ребёнок, должен стать чуть выше, преодолеть свой страх, лень, другие отрицательные черты характера. Выполнение программы должно помочь сформировать социальную личность. Достижение абсолютных результатов, представленных в программе (пояса, разряды) не является самоцелью, это лишь значимые для детей ориентиры на пути их личностного развития. В ходе реализации данной программы прогнозируются конкретные результаты детей и используются различные способы определения результативности обучения. Результативность занятий в группах оценивается по прохождению специальных тестов, позволяющих выявить и проследить динамику физического развития воспитанников. Тестирование производится индивидуально во время занятий 1 раз в 2 месяца. Осуществляется мониторинг личных достижений детей при выполнении тестовых упражнений на скорость, ловкость, силу и выносливость. В конце года воспитанники сдают контрольные нормативы по технике, общефизической подготовке (ОФП) и силовой подготовке.

### **Универсальные учебные действия**

#### **Личностные:**

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности, умения контролировать свои действия;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;

- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

### **Регулятивные:**

- способность к волевому усилию;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

### **Познавательные:**

- формулирование цели;
- выделение необходимой информации;
- структурирование, выбор эффективных способов решения учебной задачи;
- рефлексия, анализ и синтез, сравнение;

### **Коммуникативные:**

- строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
- разрешение конфликтов;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о борьбе панкратион;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;



- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия;

**Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков**

знать и иметь представление:

- правила техники безопасности на занятиях;
- краткую историю Каратэ киокусинкай;
- базовую терминологию, используемую в Каратэ киокусинкай;
- этикет и клятву Додзё;
- название ударов и блоков нормативной техники 10-9 кю;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- основы составления режима дня;

уметь:

- ходить и бегать разными способами, в том числе между предметами и преодолевая препятствия разной высоты и формы;
- бегать на короткую дистанцию с низкого старта;
- пробегать дистанцию не менее 2 км;
- прыгать разными способами, в том числе через препятствие;
- отжиматься не менее 15 раз;
- подтягиваться на низкой перекладине из положения упор в висе не менее 20 раз;
- подтягиваться на высокой перекладине не менее 5 раз;
- приседать не менее 30 раз;
- поднимать и опускать туловище из положения лежа не менее 40 раз;
- выбрасывать набивной мяч правой и левой рукой на дальность;
- выполнять гимнастический мостик;
- выполнять кувырок вперед и назад;
- выполнять стойку на голове и руках;
- выполнять стойку на руках около стены;
- выполнять переворот боком;
- выполнять переворот в упор на разновысоких брусьях и низкой перекладине из положения упор стоя;
- выполнять ведение баскетбольного мяча правой/левой рукой разными способами, в том числе между предметами;

- ловить мяч и выполнять передачу двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы;
- ведение футбольного мяча разными способами, в том числе между предметами;
- выполнять прием и передачу мяча;
- выполнять простейшие борцовские упражнения: мост, забегание, переход в борцовский мост из положения упор присев;
- бороться по правилам сумо;
- выполнять удары руками и ногами в ручную макивару;
- выполнять простейшие ударные комбинации в ручную макивару;

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание внеурочной деятельности	Кол-во часов	Формы организации деятельности (на уровне учебных действий)	Раздел
1	Порядок и содержание работы в секции	1	Теоретический материал	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2	Правила поведения в Каратэ киокусинкай	1	Теоретический материал	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
3	Правила обращения со спортивным инвентарем	1	Теоретический материал	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
4	Спортивная форма и правила ее ношения	1	Теоретический материал	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
5	Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	Теоретический материал	Теоретическая подготовка
6	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Каратэ киокусинкай	1	Теоретический материал	Теоретическая подготовка
7	Краткая характеристика техники Киокусинкай	1	Теоретический материал	Теоретическая подготовка

8	Основные строевые упражнения на месте и в движении	5	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Общая физическая подготовка
9	Упражнения с гимнастическими предметами: гимнастической палкой, набивными мячами, со скакалкой и т.д.	5	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Общая физическая подготовка
10	Упражнения на гимнастических снарядах: бревне, турнике, матах, гимнастической стенке, гимнастической скамейке, канате	5	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Общая физическая подготовка
11	Упражнения из легкой атлетики: бег и его разновидности, разнообразные прыжки, метания	5	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Общая физическая подготовка
12	Подвижные и спортивные игры	5	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Общая физическая подготовка
13	Эстафеты	5	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Общая физическая подготовка
14	Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений)	5	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Специальная физическая подготовка
15	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	5	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Специальная физическая подготовка
16	Упражнения для развития гибкости	5	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Специальная физическая подготовка
17	Упражнения на развитие ловкости	5	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Специальная физическая подготовка
18	Акробатические упражнения	6	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Специальная физическая подготовка
19	Упражнения на равновесие	6	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Специальная физическая подготовка

20	Изучение и отработка естественных и базовых стоек: статические упражнения с различной высотой выполнения стойки	6	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Техническая подготовка
21	Изучение и отработка поворотов на 90 и 180° в стойках: медленные и быстрые повороты в различных стойках	6	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Техническая подготовка
22	Изучение и отработка прямолинейных перемещений: прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью	6	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Техническая подготовка
23	Изучение и отработка следующих ударов	6	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Техническая подготовка
24	Разучивание следующей защитной техники	6	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Техническая подготовка
25	Изучение и отработка ката Тайкёку соно ити и Тайкёку соно ни	6	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Техническая подготовка
26	Изучение и отработка условного боя на один шаг – иппон-кумитэ соно ити и соно ни	6	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Техническая подготовка
27	Изучение и отработка комбинации Рэнраку	6	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Техническая подготовка
28	Изучение условного боя на 3 шага – санбон-кумитэ	6	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Техническая подготовка
29	Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением	6	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Техническая подготовка

	технических действий			
30	Соревновательная деятельность	2	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Аттестация
31	Контрольное тестирование	3	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Аттестация
32	Итоговое занятие	2	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Аттестация