


Управление образования администрации  
муниципального образования Выселковский район  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования детско-юношеская спортивная школа станицы  
Выселки муниципального образования Выселковский район

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «16» апреля 2021 г  
протокол № 4

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
станицы Выселки  
Дробышева Н.Н.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«КИОКУСИНКАЙ»**

**Уровень программы: ознакомительный**

**Срок реализации программы: 1 год (144 ч.)**

**Возрастная категория : от 5 до 16 лет**

**Форма обучения : очная**

**Вид программы: модифицированная**

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID – номер программы в АИС «Навигатор» 27175**

**Составители:**

Алексеев И.Ю. методист;

Резников А.И. тренер-преподаватель;

Киселева К.С. тренер-преподаватель.

## Раздел 1 Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты.

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Киокусинкай» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, ориентирована на физическое совершенствование детей, приобщение их к здоровому образу жизни, развитие физических способностей детей, обеспечивает физическое, нравственное, интеллектуальное развитие, познание жизни, самих себя, других людей с помощью активного вовлечения ребят в разнообразную спортивную деятельность.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден 30 ноября 2016 г. протоколом №11 заседания президиума Совета при Президенте РФ;
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.;
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Федеральный закон Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления

образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

13. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г;

14. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;

15. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.;

16. Устав МБУ ДО ДЮСШ ст.Выселки и локальные акты.

**Новизна** данной образовательной программы заключается в том что она нацелена на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств. Большое количество детей имеют слабое физическое развитие, но желают заниматься физической культурой и спортом, данная программа способствует вовлечению данных детей к регулярным занятиям спортом.

**Актуальность** данной образовательной программы состоит в том, что подготовка юного каратиста на ознакомительном уровне является своевременной для зачисления на базовый уровень подготовки по программам предпрофессионального дополнительного образования.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки детей, содействует успешному решению задач физического воспитания.

На протяжении ознакомительного уровня обучающиеся должны познакомиться с акробатикой, игровыми и другими видами единоборств. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит интерес к занятиям спортом.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками, способствует вовлечению максимального количества детей для занятий киокусинкай. Занятия каратэ под руководством квалифицированного тренера-преподавателя стимулируют у детей умственное развитие, учат сосредотачивать внимание, развивают память, уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление.

**Отличительные особенности программы**—осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяющих величины и направленность нагрузок и на этой основе производится рациональное

построение образовательного процесса в годичном цикле. Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях киокусинкай каратэ.

**Адресат программы:** на обучение по данной программе зачисляются дети в возрасте с 5 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Объём учебного времени** программы рассчитан на 36 недель обучения (144 часа) предусмотренных учебным планом образовательной организации.

**Сроки реализации образовательной программы:** программа рассчитана на 1 год, с 1 сентября по 31 мая.

**Форма обучения:** занятия проходят в очной форме, возможно в дистанционном режиме, включают в себя теоретический и практический материал изучаемый параллельно.

**Режим занятий:** продолжительность занятий составляет по 45 - 90 минут 2 - 4 раза в неделю по очной форме обучения, при организации 2 часовых занятий, перерыв внутри занятия составляет 10 минут; 15 - 30 минут 4 - 6 раз в неделю в дистанционном режиме.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа разработана с учетом возрастных особенностей учащихся. Набор в группу осуществляется на добровольной основе. На данном уровне осуществляется ознакомительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение техникой киокусинкай каратэ. Идет знакомство с историей развития единоборств в нашей стране и мире, философией восточных единоборств.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 12 и не более 30 человек.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- тренировка;
- спаринги;
- групповые занятия;
- подвижные игры;
- походы;
- теоретические занятия (чтение литературы, викторины, просмотр видеоматериалов, конкурсы);
- культурно-массовые мероприятия.

## 1.2 Цель и задачи

**Цель:** максимальное вовлечение детей в систему регулярных занятий спортом формирование приоритета здорового образа жизни, развития навыков физических двигательных способностей.

**Задачи:**

предметные

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- изучение основ базовой техники киокусинкай каратэ;
- изучение задатков и способностей детей младшего школьного возраста для занятий каратэ и воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям киокусинкай;
- знакомство с историей развития киокусинкай каратэ как вида спорта.

#### метапредметные

- развитие интереса к занятию спортом;
- социализация личности в коллективе;
- совершенствование коммуникативных и двигательных навыков.

#### личностные

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели.

### **1.3 Планируемые результаты**

#### предметные

- овладение обучающимися основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- изучение основ базовой техники киокусинкай каратэ;
- изучение детей младшего школьного возраста особенностей организма для занятий каратэ и воспитание устойчивого интереса к занятиям киокусинкай;
- изучение истории развития киокусинкай каратэ как вида спорта.

#### метапредметные

- формирование интереса к занятию спортом;
- социализация личности в коллективе;
- совершенствование коммуникативных и двигательных навыков.

#### личностные

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- воспитание у обучающихся морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- воспитание у младших школьников трудолюбия, упорства в достижении цели.

### **1.4 Содержание программы**

#### **Учебный план**

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст учащихся. Необходимо

увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период. Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	29
2.	Общая физическая подготовка	51
3.	Специальная физическая подготовка	41
4.	Технико-тактическая подготовка	16
5.	Медицинский контроль	3
6.	Аттестация	4
<b>Итого:</b>		<b>144</b>

### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно во время занятий, органически связана с физической, технико-тактической подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в группах ознакомительного уровня проводится в виде коротких бесед в начале занятия или его процессе, в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, оценка качества исполнения элементов. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен

коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В таблице приведен план теоретической подготовки на весь период обучения.

№	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений.
2	История вида спорта. Развитие каратэ в России	История зарождения и развития киокусинкай как вида спорта. Восточные единоборства дореволюционной России. История и развитие каратэ в России.
3	Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности каратэ, на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей.
4	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности киокусинкай. Инвентарь. Одежда каратистов.
5	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям киокусинкай и другим видам спорта, оказание

		первой помощи.
6	Терминология киокусинкай каратэ.	Названия элементов.

### **Общая физическая подготовка.**

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы на спортивно- оздоровительном этапе применяются средства общей физической и специальной подготовки, имитационные упражнения, упражнения по обучению элементам киокусинкай, игры.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

#### ***для развития ловкости:***

- легкая атлетика – челночный бег 10 м, 20 м, 30;
- гимнастика- кувырки вперед/назад, боковой переворот, подъем разгибом;
- спортивные игры – футбол, баскетбол;
- подвижные игры- эстафеты, игры в касания, в захваты.

#### ***для развития быстроты:***

- легкая атлетика- бег 10 м, 20 м, прыжки в длину с места;
- гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание разгибание рук в упоре лежа.

#### ***для развития гибкости:***

- упражнения на гимнастической стенке;
- упражнения для формирования осанки.

#### ***для развития выносливости:***

- легкая атлетика – кросс 800 м;
- плавание -25 м

#### ***для комплексного развития качеств:***

- поднимание и опускание плеч, круговые движения;
- вращение шеи, туловища, таза;
- наклоны вперед, назад, в сторону;
- прыжки на месте с поворотом на 90, 180 и 360 градусов;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом;
- кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, полет-кувырок;
- переползания;
- лазание по гимнастической стенке;
- метания теннисного мяча на дальность;
- строевые упражнения – выполнения команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.



## Специальная физическая подготовка.

*Для развития силы* используются игры с элементами борьбы с более тяжелыми партнерами и применяются следующие упражнения:

- напряженное сгибание и разгибание фаланг пальцев и рук в целом;
- поднимание и опускание прямых рук вверх, вперед, в стороны;
- сгибание и разгибание рук в упоре на возвышенности =50 см;
- приседание –ноги врозь и вместе;
- подтягивание в висе лежа;
- вис на перекладине;
- лазание по канату с помощью ног;
- лазание по гимнастической стенке на скорость;
- прыжок в длину с места;
- бег на месте, высоко поднимая колени, с захлестом голени назад.

*Для развития быстроты* технические действия выполняются на скорость и большее количество раз.

*Для развития выносливости* выполнение приемов осуществляется длительное время (1-2 мин)

*Для развития ловкости* используются подвижные игры:

- «Золотые рыбки»
- «Перехват»
- «Властелин платка»
- «Колобок»

*Для развития гибкости* выполнение приемов осуществляется с максимальной амплитудой, используются упражнения:

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола;
- из положения стоя наклон вперед, захватив руками голени, грудью коснуться колен;
- из седа на полу наклоны вперед, грудью касаться колен;
- упражнения с гимнастической палкой - выкруты в плечевых суставах;
- мост из положения лежа на спине;
- «шпагат» на правую, левую ногу, продольный.

## Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка: спортивная техника в единоборствах (ударных) и спорте вообще направлена на повышение эффективности движений при максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение скорости, точности в экстремальных условиях спортивного поединка.

Обучение различным составляющим арсенала техники каратэ:

- техника ударов руками
- техника ударов ногами
- техника защитных действий

- техника выполнения подсечек и бросков
- техника перехода от ударной техники к бросковой и наоборот

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих. Работу на снарядах (мешок, груша, манекен и т.д.) следует включать в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков и подсечек, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Техническая подготовленность характеризуется тем, что умеет выполнять обучающийся и как владеет техникой освоенных действий.

Для контроля за техникой ударного движения и определения степени участия мышц ноги, туловища и руки можно рекомендовать выталкивание набивного мяча 3-4 кг на дальность из стойки.

Упражнения для совершенствования отдельных фаз ударного движения:

- прыжки вверх – вперед на правой (левой) ноге 20 – 50 м (3-5 серий);
- многоскоки с ноги на ногу 40-50м (3-5 серий);
- прыжки через гимнастическую скамейку или партнера на левой, правой или двух ногах, 3-5 серий по 8-10 раз с 2-х минутными паузами между сериями;
- передвижения переставными шагами с грифом на плечах влево-вправо, вперед-назад, 3-5 серий по 8-10 раз;
- спрыгивание с высоты 50 – 80 см с последующим выпрыгиванием вверх или длину (можно с последующим выполнением ударов руками), 5-6 серий по 10 спрыгиваний, отдых между сериями 2-3 минуты.

Упражнения для опережающего движения таза по отношению к плечевому поясу:

- вращение таза влево-вправо с фиксацией ноги и плеч;
- повороты туловища влево-вправо с грифом на плечах или в руках сзади на уровне таза (10 – 20 раз);
- вставание на гимнастическую скамейку толчковой ногой с ее одновременным и резким отталкивающим разгибанием и нанесением удара (другая нога на весу);
- метание теннисного мяча с места в стену с максимальной скоростью и силой (5-8 серий по 10-15 раз);
- толчки тяжелых набивных мячей с выраженным подседом на толчковую ногу (3-5 серий по 8-12 раз);
- спрыгивание с высоты 70-80 см в стойку с последующим резким выпрыгиванием вперед и нанесением 2-х ударной комбинации (4 серии по 10 раз, отдых между сериями 2 – 3 минуты).

Упражнения для вращательно-поступательного движения туловища:

- вращение туловища влево и вправо, стоя на месте с разведенными в сторону руками (5-6 серий по 10-15 раз);
- нанесение ударов сидя на стуле с гантелями в руках с акцентом на вращательное движение туловища (вес – 1-3 кг, 3-5 серий по 20-40 раз);

- выталкивание набивного мяча, ядра, камня на дальность, сидя на стуле, бревне (вес – 3 кг, 3-5 серий по 10-15 раз);
- метание набивного мяча на дальность, с разных стоек (3-5 серий по 10-15 раз);
- вращение туловища влево-вправо при ходьбе, руки перед грудью согнуты в локтях, кисти сжимают гантели, диск штанги или набивной мяч (вес – 5-10 кг, 3-5 серий по 20-30 м);
- вращение туловища влево-вправо с грифом на плечах (3-5 серий по 8-10 раз);
- повороты влево-вправо с вертикально стоящим грифом (один конец грифа зажат руками, другой – плотно стоит на полу, 3-5 серий по 10 – 15 раз);
- имитация движения косца с грифом в руках (3-5 серий по 10-15 раз).

Упражнения для ударного движения руки к цели.

- отжимание от пола на пальцах, кулаках с хлопком (3-5 серий по 20-40 раз);
- отталкивающее разгибание рук от стены (расстояние от стены 50 см), 3-5 серий по 20-40 раз;
- метание камней, теннисного мяча, набивного мяча, на дальность – 5-8 серий по 10-15 раз;
- бой с тенью с гантелями (1-3 кг), 3-6 серий по 20-30 сек;
- нанесение ударов с сопротивлением резинового жгута (3-6 серий по 20-30 сек.);
- выталкивание набивного мяча, ядра за счет разгибательного движения руки, прислонившись плотно спиной к стене или лежа на спине (3-5 серий по 10-15 раз);
- толчки грифа штанги из боевой стойки за счет движения левой, правой руки (один конец плотно зажат в руке, другой – стоит плотно на полу), 3-6 серий по 20-30 сек.;
- «Стрелочник» с грифом от штанги – 3-6 серий по 20-40 сек.

Упражнения в полной ударной координации:

- бой с тенью с гантелями в руках – 1-3 кг, 3-5 серий по 20-30 сек;
- бой с тенью с резиновым жгутом – 3-5 серий по 20-30 сек;
- выталкивание ядер, камней или набивных мячей из стойки (3-5 серий по 10-15 раз);
- выполнение ударов с сопротивлением рук партнера (3-5 серий по 20-30 сек, нанести не менее 10 ударов за серию);
- нанесение ударов по настенной подушке (мешку) с гантелями (1-3 кг, 3-5 серий по 10-15 раз);
- нанесение ударов в движении с вертикально стоящим грифом, один конец которого зажат в руке, другой плотно стоит на полу (3-6 серий по 20-30 сек.);
- толчки грифа вперед 2 руками в движении из фронтальной стойки (3-5 серий по 20-30 сек);
- нанесение коронного удара по настенной подушке или мешку с околоразрешенной силой 5 раундов (наносить 1 удар за 3 сек., за 3-х мин. раунд – 60 ударов, следить за техникой нанесения ударов);

- спрыгивание с высоты 50-80 см с последующим нанесением 2-3-х ударных комбинаций с гантелями и без них (вес-1-2 кг, 4 серии по 10 раз).

Одна из труднейших задач работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

По мнению Г.О. Джерояна (1970), следует различать:

- тактика действий (тактика атаки и контратаки)
- тактика боя
- турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе и.д.).

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовкой. Развитие техники ведет к обновлению и изменению тактики, появлению новых тактических действий.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием. Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Тактика не должна быть шаблонной. Это в принципе есть импровизационные действия спортсмена, складывающиеся в зависимости от его противника, его манеры боя, левша он или правша, высокий или маленький и т.д.

Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей – непереносимое условие для успеха.

Тактика проведения каких-либо действий заключается в умении использовать благоприятные условия, и в умении создавать эти условия.

### **Медицинский контроль.**

Основными задачами медицинского контроля является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, следить за динамикой этих показателей, контролировать переносимость тренировочных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

*Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.*

1. Бег 30 метров на время:

Спортсмен занимает позицию на старте перед отрезком не менее 40 метров. Исходное положение произвольное. По сигналу спортсмен выполняет бег с максимальным ускорением. Секундомер включен. При пересечении спортсменом финишной черты секундомер выключается, выполнение теста заканчивается.

2. Прыжок в длину с места:

Исходное положение: стойка ноги врозь у стартовой линии. Толчком двумя и взмахом рук вперед-вверх выполнить прыжок в длину. Результат определяется по ближней точке касания места выполнения прыжка (пятка, кисть руки, спина и т.д.) от стартовой линии. Спортсмену дается 3 попытки – лучшая попытка засчитывается.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание):

Исходное положение: упор лежа, голова, туловище ног составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета (мягкая полусфера), не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий в произвольном темпе.

4. Удержание ног в висячем положении «углом» на перекладине:

Тестируемый учащийся, принимает положение вися на перекладине, хватом рук сверху, ноги прямые в коленных суставах и с оттянутыми носками поднимает (сгибая в тазобедренных суставах) до положения-90 градусов и фиксирует их. Секундомер включен. Отсчет времени происходит до момента опускания ног ниже уровня прямого угла (меньше 90 град.) Тест на определение гибкости.

5. Гибкость оценивается при помощи упражнения – наклона вперед сидя на полу.

Исходное положение – сидя на полу, ноги в коленных суставах выпрямлены, носки оттянуты и спина прямая, подбородок поднят. Выполняется наклон вперед с последующей фиксацией положения в течение 3 сек. Оценивается плотность выполненного наклона (грудью и подбородком до касания поверхности ног).

*План закаливающих мероприятий на год.*

Основная закаливающая процедура – бег босиком, в том числе и по снегу.

1. В стопе собраны акупунктурные точки, отвечающие за работу внутренних органов – сердца, печени и т.д. Даже просто ходьба босиком стимулирует жизнедеятельность организма, воздействие же на акупунктурные точки снегом является хорошим массажем, улучшающим работу внутренних органов.

2. Закаливающий эффект наряду с обливанием холодной водой и растиранием снегом. Железы внутренней секреции поддерживают постоянную температуру тела, при охлаждении или перегреве нужно какое-то время для реакции на раздражение. При такой системе закаливания время реакции организма на переохлаждение или перегрев уменьшается, человек становится менее подверженным простудным заболеваниям.

3. Тренировка нервной системы на выносливость, терпимость. Происходит уменьшение порога чувствительности, легче переносятся болевые ощущения.

4. Тренировка кровеносной системы – сжимание- разжимание кровеносной системы, уменьшение риска гипертонии.

5. Получение заряда бодрости, положительных эмоций.

## Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий включающий в себя формы аттестации.

### 2.1 Календарный учебный график

Содержание занятий	месяцы									Итого
	учебные часы на 36 недель									
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	36 недель
Теоретическая подготовка	4	3	3	3	3	4	3	3	3	29
Общая физическая подготовка	8	8	8	7	7	7	8	6	6	51
Специальная физическая подготовка	6	6	5	6	6	6	6	6	6	41
Технико-тактическая подготовка	1	1	1	1	2	2	2	3	3	16
Медицинский контроль	1		1					1		3
Аттестация		1		1					2	4
<b>Итого</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>144</b>

### 2.2 Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

**Материально-техническое обеспечение:** освоение программы «Киокусинкай» требует наличия спортивного зала который должен удовлетворять всем требованиям САНПиН и оснащен типовым оборудованием:

- шведскими стенками;
- турником;

- матами;
- гимнастическими скамейками;
- спортивным инвентарем (коврики, мячи, скакалки, утяжелители для рук и ног, макивара, защитное обмундирование);

Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме – кимоно.

### **Информационное обеспечение:**

Интернет-источники:

- <https://rmc23.ru/> - Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края;
- <https://p23.навигатор.дети/> - Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края;
- <http://dopedu.ru/> - Информационно-методический портал системы дополнительного образования;
- <https://vlast-sovetov.ru/> - Официальный сайт районной газеты «Власть Советов»;
- <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации;
- <http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»;
- <http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
- <http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, имеющий по профилю деятельности профессиональное высшее или среднее специальное образование.

## **2.3 Формы аттестации**

**Вводная аттестация** проводится в форме собеседования в рамках первого занятия и направлена на изучение личностных особенностей учащихся, их интересов, мотивации посещения занятий и ожиданий от них.

**Промежуточная аттестация** проводится с целью выявления уровня освоения программы и корректировки процесса обучения. В качестве промежуточного контроля применяются такие его формы, как наблюдение за активной деятельностью обучающихся, состоянием их здоровья, проведением бесед.

**Итоговая аттестация не является обязательной.** Обучающиеся сдавшие итоговые контрольные нормативы в конце года при подаче заявления на образовательную программу базового уровня по данному виду спорта, имеют преимущество на зачисление в группу базовой подготовки при наличии мест и открытии такой группы.

## **2.4 Оценка планируемых результатов**

**Оценочные материалы.** Контрольно-переводные нормативы отражены в таблице.

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Ката</b>		
<b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b>		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,7 с)	Бег 30 м (не более 6,9 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,7 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 11,2 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 3 мин)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
Сила	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)

Обучающиеся, не сдавшие нормативы, а также не подавшие заявления на образовательную программу базового уровня по данному виду отчисляются. Они могут быть повторно зачислены в группу при подаче заявления при наборе данного вида групп.

## **2.5 Методические материалы.**

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи



проводятся врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающихся. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Основной формой организации освоения практических навыков в рамках программы является групповое тренировочное занятие, состоящее из трех частей:

- подготовительной
- основной
- заключительной.

Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения. *Подготовительная часть* (20% занятия) – организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Применяемые средства:

- строевые и порядковые упражнения;
- разные виды ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости;
- специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами;
- имитация техники упражнений.

*Основная часть* (70% занятия) – изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств обучающихся, оттачивание приемов, как в партере, так и в стойке.

*Заключительная часть* (10% занятия) – приведение организма обучающихся, в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя. Помимо тренировочных занятий

по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств. При проведении занятий и участии в соревнованиях обучающиеся должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

## 2.6 Список литературы

**для педагога:**

1. Барбаш В.Г. Имитационно-игровые упражнения как средство формирования двигательных навыков у детей школьного возраста. // Физическое воспитание детей школьного возраста: Проблемы и перспективы. Челябинск, 2009. – С.31.
2. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей школьного возраста: Пособие для педагогов шк. учреждений./ Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин.М.: Гуманит. Изд. центр Владос, 2001. – с. 10.
3. Земсков Е.А. Формирование навыков основных движений у детей школьного возраста средствами гимнастики: Метод. Разработки для студентов и слушателей факультета повышения квалификации усоверш. ГЦОЛИФКа / Е.А. Земсков, А.Б. Лагутин. – М.: Б.и., 1991-32 с.
4. Ипатов А.А., Степанов С.В. Педагогические условия формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение в процессе занятий с юными каратистами. Екатеринбург, 2001.
5. Каратэ от белого пояса к черному.- Э.И.Аксенов, 2007.
6. Кнорр В.И. Научно-методические организационные основы детско-юношеского спорта: Учебное пособие. Алма-Ата, 2004. – 91 с.
7. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты. «Боевое искусство планеты», № 2-3, 2007г., с.40-43.
8. Мацуи Шокей //Каратэ киокушинкай. Екатеринбург, 2002.
9. Николаев В.А. Киокушинкай – базовая техника. «Боевое искусство планеты», № 4-6, 1997.
10. Николаев В.А. Киокушинкай – практический курс. «Боевое искусство», № 6 2007г., с. 15-19.
11. Преподавание боевых искусств. Путь мастера./серия «Мастера боевых искусств». – Ростов на Дону: «Феникс», 2003.
12. Ровенский Ю.Н. Детское боевое каратэ-до. Стойки. «Боевое искусство планеты» № 7, 1997, с.17-19.
13. Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания школьников // школьное воспитание. – 2009, № 4. – с. 37-38.
14. Степаненкова Э.Я. Теория и методика воспитания и развития ребенка: Учебное пособие. – М.: Академия, 2001.
15. Степанов С.В. Киокушинкай каратэ-до. Философия. Теория, практика: Учеб. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2003.

16. Танюшкин А.И., Фомин В.П. Система подготовки в Киокусинкай каратэ-до: Выпуск 13-15. М.: ЭКС ЛИМИТЕД, 2007г.

17. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Бура А.В., Яицкий С.И. Школа Киокусинкай. Традиционная методика обучения каратэ. М, 2001г.

**для учащихся:**

1. Дашинский В.Э. «Секреты каратэ», Москва, 2007

2. Традиции и сказания: пер. с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2007.

**для родителей:**

1. Мухина, В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. - Москва: Академия, 2012. - 294.

2. Старковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2004.