

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 223
с углубленным изучением немецкого языка
Кировского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ № 223 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга)

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании МО	организатор ПОУ	директор
Протокол №1	_____ Т.Ю. Бенедиктова	_____ С.В. Лысова Приказ №
от 26 августа 2022 г	от 29 августа 2022 г	от " ____ " августа 2022 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Восточное единоборство по Киокусинкай каратэ»
(физкультурно-спортивное направление)**

Возраст учащихся: 4-11 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик – Связова М.М
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Актуальность:

– настоящая программа дает возможность формирования физически, психически и морально здорового человека. Прививает трудолюбие и дисциплину; является спортивным комплексом, обучающим самозащите и средствам сохранения здоровья и жизни в экстремальных ситуациях, также служит средством подготовки подрастающего поколения к службе в вооруженных силах Российской Федерации.

Отличительные особенности:

- данная программа адаптирует принципы профессиональной подготовки юных спортсменов для отделений дополнительного образования школ и школьных спортивных клубов и дает возможность большему количеству детей и школьников (не только ученикам спортивных школ) заниматься видом спорта Киокусинкай на профессиональной основе. Программа ориентирована на физическое развитие и достижения конкретного результата каждым занимающимся. Любой воспитанник на основе полученной подготовки имеет возможность сдать экзамены до высших поясов Киокусинкай, получить разряды и спортивные звания, стать призером соревнований различного уровня: от клубных до международных по специализациям каратэ – кумитэ и ката;

- в процессе занятий по настоящей программе закладывается фундамент возможной будущей профессиональной реализации в области физической культуры и спорта, овладение системой знаний по специальности, усвоение основ мастерства, профессиональных умений и навыков, способствующих выбору профессии и поступлению в профильные ВУЗы.

Адресат программы:

По данной программе могут заниматься учащиеся:

- в возрасте от 4 до 7 лет, от 7 до 11 лет, любого пола;
- интерес к единоборствам;
- наличие базовых знаний не требуется;
- наличие специальных способностей учащихся не требуется;
- наличие определенной физической и практической подготовкой необходимо только со 2 года обучения;
- физическое здоровье детей – должны иметь медицинский допуск к занятиям

Объем и срок реализации программы:

1 год обучения - два часа в неделю (два раза по часу - 56 часов в год), аудиторных занятий - 50ч, внеаудиторных занятий-6 ч

Занятия проводятся в индивидуальных и групповых формах.

При реализации программы используется смешанное (гибридное) обучение - сочетание традиционных форм аудиторного обучения и внеаудиторного с элементами электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, в котором используются системы google класса, виртуальные мастер-классы, онлайн-игры и т.п. Обучение в дистанционной форме осуществляется по отдельным темам учебных предметов, включенных в учебный план школы при необходимости организации такого обучения (карантин, временная нетрудоспособность и т.п.).

В процессе организации обучения с применением дистанционных образовательных технологий будут использоваться видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, подготовленные педагогом по темам занятий. Для обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет педагог использует образовательные платформы ВКС, ДО-2, а также портал «Петербургское образование».

Цель и задачи:

Цель

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного воспитания учащихся;
- личностное развитие учащихся;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
- выявление и поддержка талантливых и одаренных детей;

Задачи:

воспитательные

- воспитание уважения к другим людям,
- воспитание трудолюбия,
- осознание ценности жизни и здоровья людей,
- воспитание активной жизненной позиции.

развивающие

- развитие физических и волевых качеств обучающихся, приобщение к здоровому образу жизни,
- укрепление психики,
- развитие самодисциплины

обучающие

- усвоение системы знаний по теории каратэ, овладение техническими и тактическими действиями в каратэ
- приобретение и совершенствование навыков самообороны по системе Киокусинкай для самозащиты себя, близких и родных,
- обучение навыкам спортивного мастерства,
- обучение судейству по виду спорта Киокусинкай

Условия реализации программы

- Условия набора групп:

Дети и подростки, желающие заниматься каратэ, должны иметь медицинский допуск. В процессе обучения воспитанники проходят ежегодное медицинское обследование, для получения медицинского допуска на занятия, аттестации (квалификационные экзамены) и соревнования.

- Условие формирования групп:

Группы формируются в начале учебного года.

- Количество детей в группе:

Наполняемость в группах составляет: первый год обучения – 10-15 человек

- Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

На одну группу обучающихся необходим один педагог. Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

Материально-техническое обеспечение программы предполагает наличие спортивного зала для проведения групповых занятий, оборудованного шведскими стенками, а также наличие инвентаря:

- маты татами с зацепами «ласточкин хвост» (не менее 64 кв.м.)

- гимнастические маты -10 шт;
- подвесные мешки – груши – 2 шт,
- щиты - 2 шт,
- шорты для отработки ударов – 2 шт;
- макивары (лапы большие) – 8 шт;
- лапы боксерские – 8 пар;
- защита тела (шлемы – 15 шт, перчатки, щитки на голень – 15 шт, паховые раковины – 15 шт, жилеты – 15 шт.);
- скакалки – 15 шт;
- набивные мячи 8 шт;
- резиновые эспандеры 30 шт;
- секундомер - 1.

Планируемые результаты:

Личностные, социализация ребенка через воспитание и развитие таких качеств как:

- уважение к другим людям;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание активной жизненной позиции;
- развитие физических и волевых качеств учащихся, приобщение к здоровому образу жизни,
- развитие самодисциплины.

Метапредметные, освоение учащимися таких компетенций как:

- коммуникативная;
- социально-трудовая;
- личного самосовершенствования.

Предметные:

- обучение навыкам спортивного мастерства,
- обучение судейству по виду спорта Киокусинкай
- усвоение системы знаний по теории каратэ.

Планируются практические результаты по овладению техническими и тактическими действиями в каратэ:

По итогам 1 года обучения воспитанники должны иметь 11 кю – белый пояс с оранжевой полоской.

Система контроля результативности обучения

Входной контроль - *проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива* – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

Текущий контроль. Обще физические параметры контролируются постоянно посредством выполнения серий физических и специальных упражнений (отжимания, махи ногами, прыжки с вращением и т.д.)

Технические параметры оцениваются в ходе аттестаций на пояса (Квалификационных экзаменов). При этом ученики выполняют насыщенную техническими элементами и физическими упражнениями программу требований к соответствующей квалификации.

Боевые параметры оцениваются в ходе учебных боев и соревнований по кумитэ различного уровня.

Итоговый контроль. Результативность занятий определяется анализом следующих параметров:

1. развитие двигательных навыков, координации движений;
2. развитие силы, скорости, выносливости, гибкости;

3. освоение технического арсенала;
4. освоение спортивной техники кумитэ.

Учебный план образовательной программы 1 года обучения

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля	Форма обучения
		Всего	Теория	Практика		
1.	Правила поведения в спортивном зале	1	1		Опрос	ZOOM
2.	Физическая культура и спорт	1	1		Опрос	ZOOM
3.	Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом	1	1		Опрос	ZOOM
4.	Гигиена, питание и режим дня спортсмена	1	1		Опрос	ZOOM
5.	Краткие сведения о строении и функций организма человека.	1	1		Опрос	ZOOM
6.	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	1	1		Опрос	ZOOM
7.	Оборудование, инвентарь и уход за ним	1	1		Опрос	ZOOM
8.	Общая физическая подготовка	22		22	Зачеты, Экзамены, Соревнования	
9.	Специальная физическая подготовка	7	2	5	Зачеты, Экзамены, Соревнования	ZOOM (теория)
10.	Изучение техники и тактики	18	2	16	Зачеты, Экзамены, Соревнования	ZOOM (теория)
11.	Специальные подготовительные упражнения	5	1	4	Зачеты, Экзамены, Соревнования	ZOOM (теория)
12.	Спортивные мероприятия: Аттестация на пояса по контрольно-экзаменационным нормативам. Учебные соревнования и, турниры учебно-тренировочные сборы, эстафеты, показательные выступления	3		3	Экзамены и соревнования	
13.	Углубленное комплексное медицинское обследование	2		2		
Итого:		56	12	44		

Всего:	48 часов (2 часа в неделю)		
--------	----------------------------	--	--

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата занятия	Раздел/тема занятия	Количество часов	Примечание
1		Правила поведения в спортивном зале, спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности/ Общая физическая подготовка.	1 час	
2*		Оборудование, инвентарь и уход за ним/Общая физическая подготовка.	1 час	Дистанционно. По средствам программы ZOOM
3		Общая физическая подготовка/ Упражнения в самостраховке и страховке партнера	1 час	
4		Прыжки, бег и метания /Экзаменационная техника на 11-10 кю	1 час	
5		Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса/ Специальные имитационные упражнения	1 час	
6		Экзаменационная техника на 11-10 кю/ Общая физическая подготовка	1 час	
7		Акробатика/ Общая физическая подготовка	1 час	
8		Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	1 час	
9		Экзаменационная техника на 11-10 кю	1 час	
10		Упражнения в самостраховке и страховке партнера	1 час	
11		Базовые стойки и передвижения/ Общая физическая подготовка	1 час	
12		Акробатика/Техника на 11-10кю	1 час	
13*		Гигиена, питание и режим дня спортсмена	1 час	Дистанционно. По средствам программы ZOOM
14		Специальные имитационные упражнения/ Общая физическая подготовка	1 час	

15		Удары руками на месте и в передвижении	1 час	
16		Подвижные игры	1 час	
17		Удары руками на месте и в передвижении/Техника на 11-10 кю	1 час	
18		Прыжки, бег и метания	1 час	
19		Ката на 11-10 кю	1 час	
20		Упражнения с набивным мячом	1 час	
21*		Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом / Специальные имитационные упражнения	1 час	Дистанционно. По средствам программы ZOOM
22		Упражнения в самостраховке и страховке партнера/ Удары руками на месте и в передвижении	1 час	
23		Акробатика/ Общая физическая подготовка	1 час	
24		Удары ногами на месте и в передвижении	1 час	
25		Углубленное комплексное медицинское обследование	1 час	
26		Отработка ударов руками на лапах, макиварах	1 час	
27		Подвижные игры	1 час	
28		Техника на 11-10 кю/ Общая физическая подготовка	1 час	
29*		Краткие сведения о строении и функции организма человека	1 час	Дистанционно. По средствам программы ZOOM
30*		Тактика боя (теория)	1 час	Дистанционно. По средствам программы ZOOM
31		Упражнения с отягощениями	1 час	
32		Удары ногами на месте и в передвижении	1 час	
33		Ката на 11-10 кю	1 час	
34		Техника на 11-10 кю/ Общая физическая подготовка	1 час	
35		Отработка ударов руками на лапах, макиварах	1 час	
36		Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса	1 час	
37		Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса	1 час	
38		Удары ногами на месте и в передвижении	1 час	
39		Отработка ударов ногами на	1 час	

		лапах, макиварах		
40		Отработка ударов руками на лапах, макиварах	1 час	
41				
42		Отработка ударов ногами на лапах, макиварах	1 час	
43		Отработка ударов руками на лапах, макиварах	1 час	
44		Экзаменационная техника на 11-10 кю	1 час	
45		Развитие общей выносливости	1 час	
46		Упражнения на гибкость и координацию	1 час	
47		Упражнения на гибкость и координацию	1 час	
48*		Тактика боя (теория)	1 час	Дистанционно. Посредством программы ZOOM
49		Тактика боя (теория)	1 час	
50		Тактика боя (теория)	1 час	
51		Развитие силовой выносливости	1 час	
52		Экзаменационная техника на 11-10 кю/ Общая физическая подготовка	1 час	
53		Развитие скоростно-силовой выносливости мышц	1 час	
54		Развитие скоростно-силовой выносливости мышц	1 час	
55		Экзаменационная техника на 11-10 кю	1 час	
56		Зачет по технике на 11 кю	1 час	

*внеаудиторные занятия

Содержание программы

Теоретический материал

Тема № 1: Правила поведения в спортивном зале

Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности

Тема №2: Физическая культура и спорт

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки каратиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу

Тема №3: Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом

История зарождения каратэ в мире, России. Первые соревнования каратистов в России. Международные соревнования каратистов с участием Российских спортсменов. История первых соревнований по каратэ. Развитие каратэ в СССР, РФ.

Тема №4: Гигиена, питание и режим дня спортсменов

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Питание спортсменов. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Тема №5: Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий каратэ: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - каратиста. Спортивная честь. Культура и интересы каратиста.

Тема №6: Краткие сведения о строении организма человека

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

Тема №7: Оборудование и инвентарь

Зал каратэ. Татами, Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю.

Практический материал

Тема №8: Общая физическая подготовка

Прыжки, бег и метания, строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении; прикладные упражнения, упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг); упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.); упражнения на гимнастических снарядах (турник и т.д); акробатические упражнения. кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках; упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса; упражнения в самостраховке и страховке партнера, футбол, баскетбол, подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

Тема №9: Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке; специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол); специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями; специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Тема № 10: Изучение техники и тактики

Изучение технических и тактических действий на 11 – 9 кю:

Боевая стойка каратиста; обучение и совершенствование техники и тактики на месте и в передвижениях в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями; обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики ударов ногами в сочетании с ударами рук, ударов руками в сочетании с ударами ног, защита на месте от ударов руками и ногами, защита в движении вперед, назад, в сторону.

Тема №11: Специальные подготовительные упражнения

Обучение базовым стойкам, ударам, передвижениям на месте и в движении. Подводящие упражнения.

Тема №12: Спортивные мероприятия: аттестация на пояса по контрольно-экзаменационным нормативам, учебные соревнования и, турниры, учебно-тренировочные сборы, эстафеты, показательные выступления

Участие в трех учебно-тренировочных сборах по экзаменационной технике, прохождение аттестаций (сдача квалификационных экзаменов на пояса) на 11 и 10 кю. (Экзаменационные требования на кю в приложении № 1 к настоящей программе)

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытые татами, первенство клуба.

Участие в показательных выступлениях по Киокусинкай.

Тема №13: Углубленное комплексное медицинское обследование

Прохождение ежегодной медицинской комиссии в физкультурном диспансере одного из районов Санкт-Петербурга (по месту жительства).

Перечень дидактических и методических материалов

Литература в адрес педагога:

- 1) Аванесов В.У.«Применение локального отрицательного давления в подготовке спортсменов» - г.Москва, 2001г.
- 2) Алексеев А.В.«Психологическая подготовка в спорте Преодолей себя!» - г.Ростов-на-Дону, 2006г.
- 3) Годик М.А., Скородумова А.П. «Комплексный контроль в спортивных играх» - г.Москва, 2010г.
- 4) Гришина Ю.И.«Основы силовой подготовки» - г.Ростов-на-Дону, 2011г.
- 5) Ермолаев Ю.А., «Возрастная физиология» - Москва, 2001г.
- 6) Загайнов Р. «Психологическое мастерство тренера и спортсмена» - г.Москва , 2006г.
- 7) Киселев Ю. «Победи» - Москва, 2002г.
- 8) Киселев Ю.Я. «Психологическая готовность спортсмена пути и средства достижения» - г.Москва, 2009г.
- 9) Кудашов В.И.«Психофизическая саморегуляция в воинских искусствах» -г.Москва, 2003г.
- 10) Кузьменко Г.А. «Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности» - г.Москва, 2010г.
- 11) Кузьменко Г.А. «Психологические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет» - г.Москва, 2008г.
- 12) Курьсь В.Н.«Основы силовой подготовки юношей» - г.Москва, 2004г.
- 13) Курьсь В.Н.«Основы силовой подготовки юношей» - Москва, 2004 г.

- 14) Летфуллин И. «Как быстро сесть на шпагат», Набережные Челны, 1998 г.
- 15) Лялько В. «Тренажеры в боевых искусствах», Минск, Харвест, 1998 г.
- 16) Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. «Физическая подготовка единоборцев» - Москва, 2011г.
- 17) Мунтян В. «Стратегия, технико-тактическая и психологическая подготовка. Стратегия преодоления страха»- г.Харьков 2001г.
- 18) Озолин Н.К.«Настольная книга тренера» - Москва, 2002 г.
- 19) Рубин В.С «Олимпийский и годовичные циклы тренировки» - г.Москва, 2009г.
- 20) Спрэг М.«Мощность, скорость, равновесие в боевой практике» - г.Ростов-на-Дону, 2003 г.
- 21) Степанов С.В., «Киокушинкай каратэ-до. Философия, теория, практика», г. Екатеринбург, 2003г.
- 22) Степанов С.В., Головихин Е.В. , Мезенцев В.А., Ветров А.М. «Практические основы учебно-тренировочного процесса в каратэ и кикбоксинге» - г. Владимир, 2009г.
- 23) Степанов С.В., Головихин Е.В. «Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в кекусин каратэ» - г.Екатеринбург, 2007г.
- 24) Степанов С.В., Головихин Е.В. «Организация и методика обучения спортивным видам единоборств» - г.Екатеринбург, 2007г.
- 25) Талага Ежи Энциклопедия физических упражнений. - Москва. ,1998г.
- 26) Тянушкин А.И., Фомин В.М. Учебно-методическое пособие «Технические нормативы Кёкусин ИФК» - Москва, 2006г..
- 27) Туманян Г.С.«Стратегия подготовки чемпионов» - г.Москва, 2006г.
- 28) Фарфель В.С. «Управление движениями в спорте» - г.Москва, 2011г.
- 29) Фискалов В.Д.«Спорт и система подготовки спортсменов» - г.Москва, 2010г.
- 30) Харлампиев А.А. «Система самбо» - Москва, 2002 г.
- 31) Хекалов Е.М. «Неблагоприятные психические состояния спортсменов их диагностика и регуляция» - г.Москва, 2003г.
- 32) Якимов А.М.«Основы тренерского мастерства» Терра-спорт г.Москва 2003г.

Литература в адрес учащихся:

- 1) Материалы сайта www.superkarate.ru
- 2) Брюс Ли «Путь опережающего кулака» - г.Москва, 1996г.
- 3) Коваль С.Н., Холин Ю.Е. «Дух воина» - г.Ростов-на-Дону, 2004г.
- 4) Кук Д.Ч.«Сила каратэ» - г.Москва, 1994г.
- 5) Мисакян М.А. «Каратэ Киокушинкай» - г.Москва, 2002г.
- 6) Ояма М. «Каратэ высшей истины «Kyokushin» - г.София, 1998г
- 7) Ояма М. «Классическое каратэ» - г.Москва, 2006г.
- 8) Ояма М. «Основы каратэ» - г.Москва, 1992г
- 9) Ояма М. «Путь каратэ Кекусинкай» -г. Москва, 1992г.
- 10) Ояма М. «Философия каратэ» - г.Москва, 1992г
- 11) Рояма Х, «Моя жизнь – каратэ», часть 1 – г. Москва, 2003 г.
- 12) Рояма Х, «Моя жизнь – каратэ», часть 2 – г. Москва, 2005 г.
- 13) Табата К «Секреты тактики» - г.Москва-Санкт-Петербург, 2006г.