

**Управление образования города Красноярска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
г. Красноярска
Лицей № 6 «Перспектива»**

РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Ульянкина	УТВЕРЖДАЮ: Директор МАОУ Лицей № 6 «Перспектива»
Межов А.А. Протокол №1 от «30» августа 2023 г.	Г.В. _____ Протокол №1 от «30» августа 2023 г.	_____/К.К. Лавриченко Приказ № 286 от «31» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

Количество часов в неделю: 3

Срок реализации: 3 года

г.Красноярск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай каратэ» создана для детей школьного возраста, посещающих занятия в группах дополнительного образования МАОУ Лицей № 6 «Перспектива» г. Красноярска.

Направленность программы - физкультурно-спортивная. Уровень программы:

базовый.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенком интересующих его видов спорта, видов единоборств и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай каратэ» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса. Она прежде всего направлена на оздоровление и физическое развитие детей, духовное воспитание, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят обучающимся осваивать базовые навыки каратэ.

Педагогическая целесообразность программы по общей физической подготовке с элементами каратэ заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов-единоборцев играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Актуальность данной программы вызвана самим временем. В современном обществе при большом объёме умственных нагрузок в школе физическая работоспособность школьников практически не растёт, что негативно сказывается на здоровье детей. Только насыщенный двигательный режим в физкультурно-спортивных группах даёт благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма к физическим нагрузкам, усиливает интерес к занятиям спортом, единоборствами. Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки для укрепления здоровья, ребёнку необходимо заниматься не менее пяти часов в неделю, с учётом факторов, ограничивающих физическую нагрузку.

Цель и задачи программы.

Цель программы: способствовать развитию у обучающихся богатой базы двигательных умений и навыков, обучение их основам Киокусинкай каратэ, воспитание морально-волевых качеств.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения новым физическим упражнениям и базовым техническим действиям каратэ Киокусинкай каратэ;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии Киокусинкай каратэ;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Новизна и отличительные особенности программы.

Данная программа составлена на основе программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ Москвы и образовательной программы дополнительного образования «Киокусинкай каратэ» (автор: Н.С. Демченко). Она призвана содействовать успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Киокусинкай каратэ» представлено содержание по общей физической подготовке и виду спорта Киокусинкай (дисциплина «Кёкусин») сроком на 3 года обучения. Программный материал

для практических занятий по физической, технической, теоретической подготовке представлен по каждому году обучения.

В основе программы лежит материал, который изучается на уроках физической культуры, но он значительно расширен за счёт увеличения доли легкоатлетических, гимнастических и акробатических упражнений, активно способствующих воспитанию всех физических качеств. Изучение базовых техник Киокусинкай каратэ, соответствующих нормативной базе 12-1 кю, максимально благоприятно раскрывают и развивают не только физическое, но и духовное развитие ребёнка.

Одна из особенностей занятий каратэ заключается в их высокой степени прикладности. Они призваны помочь учащимся рационально применять практические умения и навыки для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения разнообразных двигательных действий.

Возраст обучающихся по программе: от 10 до 17 лет.

Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Во время приема и формирования учебных групп проводится собеседование и первичная диагностика способностей обучающихся.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 3 года обучения.

Общая продолжительность образовательного процесса составляет
108 часов.

Форма и режим занятий.

Форма проведения занятий – групповые занятия с индивидуальным подходом.

Практикуется создание соревновательного фона, стимулирующего повышенную работоспособность и возможность активизации индивидуального участия.

Занятия проводятся 2 -3 раза в неделю по 1.30 часа. / 45 минут.

Общая продолжительность занятия – 1 час 30 минут / 45 минут

Общая нагрузка в неделю – 3 часа. Уровень программы – углубленный.

Количество обучающихся в группах: 10-25 человек.

Прогнозируемые результаты программы.

К концу 1-го года обучения обучающиеся должны:

Знать и иметь представление:

1. правила техники безопасности на занятиях;
2. краткую историю Киокусинкай каратэ;
3. базовую терминологию, используемую в Киокусинкай каратэ;
4. Этикет и клятву Додзё-кун;
5. название ударов и блоков нормативной техники 12-9 кю;
6. об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
7. 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 техники каратэ, соответствующие 10 и 9 кю на месте и в перемещении;
- ✓ выполнять удары руками и ногами в ручную макивару;
- ✓ выполнять простейшие ударные комбинации в ручную макивару;

К концу 2-го года обучения обучающиеся должны:

Знать и иметь представление:

8. правила техники безопасности на соревнованиях;
9. основные правила соревнований по каратэ Киокусинкай;

10. основные экзаменационные требования при квалификационной аттестации на ученические пояса;
11. название ударов и блоков нормативной техники 8 кю;
12. о физических нагрузках и восстановлении;
13. об основах тактики спортивного боя

Уметь:

- ✓ пробегать дистанцию не менее 3 км;
- ✓ запрыгивать на высоту не менее 60 см;
- ✓ отжиматься не менее 25 раз;
- ✓ подтягиваться на низкой перекладине из положения упор в висе не менее 30 раз;
- ✓ подтягиваться на высокой перекладине не менее 8 раз;
- ✓ приседать не менее 50 раз;
- ✓ поднимать и опускать туловище из положения лежа не менее 100 раз;
- ✓ лазать по канату;
- ✓ выполнять кувырок вперед через препятствие;
- ✓ выполнять стойку на руках;
- ✓ выполнять простейшие борцовские упражнения;
- ✓ бороться по упрощенным правилам борьбы;
- ✓ выполнять техники карате, соответствующие 8 кю на месте и в перемещении;
- ✓ выполнять удары руками и ногами в ручную макивару;
- ✓ выполнять простейшие ударные комбинации в ручную макивару;
- ✓ вести учебный бой на татами.

Формы подведения итогов реализации программы

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов

образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – занятие с выполнением контрольных упражнений.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль проводится в январе. Форма проведения – занятие с выполнением контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого года обучения. Форма проведения – занятие с выполнением контрольных упражнений. Показателем успешности освоения программы является аттестация на ученические пояса инструктором-экзаменатором от Красноярского Регионального Союза Общественных Объединений Боевых Искусств «КЁКУСИН КАЙКАН КАРАТЭ-ДО», Официального представителя Международной Организации WorldSo-Kyokushin, бранч-чифа России – Головнина Александра Анатольевича

Критериями оценки уровня освоения программы являются:

- ✓ соответствие уровня теоретических знаний обучающихся программным требованиям;
- ✓ уровень прогресса в развитии основных физических качеств;
- ✓ разнообразие освоенных двигательных умений и навыков;
- ✓ соответствие практической деятельности программным требованиям;
- ✓ выполнение базовой техники каратэ в соответствии с экзаменационными требованиями.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам 2-х летней общей физической подготовки. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 108 часов в год.

Распределение часов в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами 2-х летней подготовки.

Распределение часов по годам обучения.

№ п/п	Названиеразделов	Этапыподготовки	
		1 год	2 год
1.	Теоретическая подготовка (включая вводное занятие)	5	7
2.	Общаяфизическаяподготовка	40	30
3.	Специальнаяфизическаяподготовка	32	35
4.	Технико-тактическаяподготовка	25	30
5.	Участие в спортивных мероприятиях (включая итоговое занятие)	4	4
4.	Контрольноетестирование	2	2
5.	Общееколичествочасов	108	108

1 годобучения

п/п	Наименованиетемы, раздела	Количествочасов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводноезанятие	1	-	6
2.	Теоретическаяподготовка	5	-	
3.	Общаяфизическаяподготовка	3	37	40
4.	Специальнаяфизическаяподготовка	3	29	32
5.	Технико-тактическаяподготовка	5	20	25
6.	Контрольноетестирование	-	2	2
7.	Соревновательнаядеятельность	-	2	4
8.	Итоговоезанятие	-	2	
	Всего:	17	91	108

Примерный план-схема

№	Содержание	Всего часов в	Количество часов в месяце											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1.	Теоретическая подготовка.	6	3	-	2	-	1	-	-	-	-	-	-	-
2.	Общая физическая подготовка	40	3	6	4	5	4	4	6	5	3	-	-	-
3.	Специальная физическая подготовка	32	3	3	3	2	5	5	3	5	3	-	-	-
4.	Технико-тактическая подготовка	24	3	3	3	3	2	3	3	2	3	-	-	-
5.	Участие в спортивных мероприятиях	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
6.	Контрольное тестирование	2	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-
	Годовая нагрузка	108	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-	-	-

распределения учебных часов по месяцам (1 год обучения)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Киокусинкай каратэ»

на 2023 - 2026 учебные года

*педагога дополнительного образования – Головнина Александра
Анатольевича*

I. Основные направления воспитательной работы на 2023-2026 учебные года

1. Единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена-единоборца – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, школы, коллектива педагогов.
2. Воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

3. Интеллектуальное воспитание, основными задачами которого является: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

4. Выражение положительной оценки действий спортсмена-единоборца и поступков. Любое поощрение должно выноситься с учётом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена-единоборца.

5. Воспитание духовных и волевых качеств. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена-единоборства.

Календарно-тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Киокусинкай каратэ»
на 2023-2026 учебные года

Педагога Дополнительного образования
Головнина Александра Анатольевича

№ п/п	Дата занятия	Раздел/тема занятия	кол-во часов	тео рия	пра кти ка	при меча ние
I. Введение						
1.		Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и техники Безопасности на занятиях.	1	1		
II. История возникновения каратэ						
2.		История возникновения каратэ	1	1		
3.		Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня Спортсмена-единоборца.	1	1		
III. Появление каратэ в России						
4.		Появление каратэ в России. Первые соревнования.	1	1		
IV. Теоретическая подготовка						
5.		Понятие о Додзё. Основы этики.	1	1		
6.		Понятие о Додзё. Основы этики.	1	1		
7.		Основы правил соревнований	1	1		
8.		Основы правил соревнований	1	1		
V. Общая физическая подготовка						
9.		Развитие быстроты	1		1	
10.		Развитие быстроты	1		1	
11.		Развитие быстроты	1		1	
12.		Развитие быстроты	1		1	
13.		Развитие быстроты	1		1	
14.		Развитие быстроты	1		1	
15.		Развитие быстроты	1		1	
16.		Развитие быстроты	1		1	
17.		Развитие быстроты	1		1	
18.		Развитие быстроты	1		1	
19.		Развитие быстроты	1		1	
20.		Развитие силы	1		1	
21.		Развитие силы	1		1	

22.		Развитие силы	1		1	
23.		Развитие силы	1		1	
24.		Развитие силы	1		1	
25.		Развитие силы	1		1	
26.		Развитие силы	1		1	
27.		Развитие силы	1		1	
28.		Развитие силы	1		1	
29.		Развитие силы	1		1	
30.		Развитие силы	1		1	
31.		Развитие ловкости	1		1	
32.		Развитие ловкости	1		1	
33.		Развитие ловкости	1		1	
34.		Развитие ловкости	1		1	
35.		Развитие ловкости	1		1	
36.		Развитие ловкости	1		1	
37.		Развитие ловкости	1		1	
38.		Развитие ловкости	1		1	
39.		Развитие ловкости	1		1	
40.		Развитие ловкости	1		1	
41.		Развитие гибкости и подвижности в суставах	1		1	
42.		Развитие гибкости и подвижности в суставах	1		1	
43.		Развитие гибкости и подвижности в суставах	1		1	
44.		Развитие гибкости и подвижности в суставах	1		1	
45.		Развитие гибкости и подвижности в суставах	1		1	
46.		Развитие гибкости и подвижности в суставах	1		1	
47.		Развитие гибкости и подвижности в суставах	1		1	
48.		Развитие гибкости и подвижности в суставах	1		1	
49.		Инструктаж по охране труда и техники безопасности. Основные принципы ЗОЖ.	1	1		
50.		Развитие гибкости и подвижности в суставах	1		1	
51.		Развитие гибкости и подвижности в суставах	1		1	

52.		Развитие гибкости и подвижности в суставах	1		1	
VI. Специальная физическая подготовка						
53.		Значение силы, быстроты выносливости в избранном виде спорта	1	1		
54.		Выполнение боевых приёмов в быстром темпе	1		1	
55.		Выполнение боевых приёмов в быстром темпе	1		1	
56.		Выполнение боевых приёмов в быстром темпе	1		1	
57.		Выполнение боевых приёмов максимальное количество раз за контрольное время	1		1	
58.		Выполнение боевых приёмов максимальное количество раз за контрольное время	1		1	
59.		Выполнение боевых приёмов максимальное количество раз за контрольное время	1		1	
60.		Работа в парах с сопротивлением партнёра	1		1	
61.		Работа в парах с сопротивлением партнёра	1		1	
62.		Работа в парах с сопротивлением партнёра	1		1	
63.		Отработка отдельных приёмов и ката	1		1	
64.		Отработка отдельных приёмов и ката	1		1	
65.		Отработка отдельных приёмов и ката	1		1	
66.		Назначаемый спарринг. Основы свободного спарринга	1		1	
67.		Назначаемый спарринг. Основы свободного спарринга	1		1	
68.		Назначаемый спарринг. Основы свободного спарринга	1		1	
69.		Выполнение приемов с максимальной амплитудой	1		1	
70.		Выполнение приемов с максимальной амплитудой	1		1	
71.		Выполнение приёмов с	1		1	

		максимальной амплитудой				
73.		Выполнение отдельных приемов в течение заданного времени	1		1	
74.		Выполнение отдельных приемов в течение заданного времени	1		1	
75.		Выполнение отдельных приемов в течение заданного времени	1		1	
76.		Выполнение ката в течение заданного времени	1		1	
77.		Выполнение ката в течение заданного времени	1		1	
78.		Выполнение ката в течение заданного времени	1		1	
79.		Выполнение боевых приёмов в быстром темпе	1		1	
80.		Выполнение боевых приёмов в быстром темпе	1		1	
VII. Техничко-тактическая подготовка						
81.		Ознакомление с названием приемов, стоек. Правильность произношения	1	1		
82.		Работа рук на месте.	1		1	
83.		Работа рук на месте.	1		1	
84.		Работа ног на месте.	1		1	
85.		Работа ног на месте.	1		1	
86.		Работа ног и рук в передвижении.	1		1	
87.		Работа ног и рук в передвижении.	1		1	
88.		Работа ног и рук в передвижении.	1		1	
89.		Базовая техника в перемещениях.	1		1	
90.		Базовая техника в перемещениях.	1		1	
91.		Базовая техника в перемещениях.	1		1	
92.		Базовая техника в перемещениях.	1		1	
93.		Ката.	1		1	
94.		Ката.	1		1	

95.		Ката.	1		1	
96.		Санбонкумитэ.	1		1	
97.		Гохонкумитэ.	1		1	
98.		Назначаемые спарринг	1		1	
99.		Кумитэ.	1		1	
100.		Кумитэ.	1		1	
101.		Работа рук на месте.	1		1	
102.		Работа ног на месте.	1		1	
103.		Работа ног и рук в передвижении.	1		1	
104.		Базовая техника в перемещениях.	1		1	
105.		Кумитэ.	1		1	
106.		Ката.	1		1	
VI. Контрольно-оценочные и переводные испытания.						
107.		Контрольно-оценочные испытания.	1		1	
108.		Контрольно-оценочные испытания.	1		1	
VII. Заключительное занятие.						
109.		Итоговое занятие.	1	1		
		Итого:	108	11	97	