
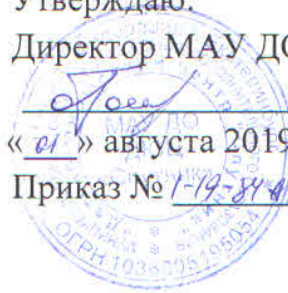


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Спутник»

Клуб по месту жительства «Юность»

Утверждена на заседании
Педагогического совета
«01» августа 2019 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Спутник»
 / Томчик О. Н.
«01» августа 2019 г.
Приказ № 1-19-844X от 01.08.2019г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Карате Киокусинкай»**

Возраст обучающихся: 6 - 10 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Костина Мария Алексеевна
педагог дополнительного образования

Екатеринбург – 2019

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1 . Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающаяся программа «Киокусинкай», имеет *физкультурно-спортивную направленность*. Данная программа составлена на основе анализа образовательных программ (Н.С. Демченко, А.Г. Дорофеев, А.Б. Качан), с учетом передовой спортивной практики и новых нормативных документов:

- Декларация прав ребенка, провозглашенная резолюцией 1986 Генеральной Ассамблеей ООН от 20.11.59г.
- Конвенция ООН о правах ребенка принята Генеральной Ассамблеей ООН от 20.11.59 г.
- Концепция развития дополнительного образования №1726-р от 4 сентября 2014г.
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы», утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. N 295.
- Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта в РФ» на 2013-2020 годы, утверждена постановлением Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. N 302.
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов от 03 апреля 2012 года.
- Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р).
- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013);
- Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04 декабря 2007 года № 329 ФЗ.
- Федеральный закон «Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации» от 23 июня 2016 г. № 182-ФЗ.
- Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 года».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.4.3172-14).
- Постановление правительства Свердловской области от 20 апреля 2011 г. «О концепции государственной молодежной политики Свердловской области на период до 2020 года».

Актуальность

Киокусинкай-одна из школ традиционного японского боевого искусства каратэ-до. В настоящее время, Киокусинкай признан как самостоятельная единица и включен во второй раздел Всероссийского реестра видов спорта – виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне.

Наличие в настоящее время запроса со стороны родителей и детей в области боевых искусств, в частности Киокусинкай, как представителя лучших традиций мировой культуры, требует разработки и приведения программы по данному виду боевого искусства к государственным стандартам.

Знакомство с Киокусинкай продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных детей и подростков, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств, совершенствования физической подготовленности и привития навыков здорового образа жизни.

С этой точки зрения обучение Киокусинкай представляет особый интерес, так как в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества.

Киокусинкай – это не только практичный стиль восточных единоборств, но и способ выработки общения с социумом, способ самовыражения и самосовершенствования. Киокусинкай обладает мощным воздействием на личность, помогает обучающимся закалять характер, учит преодолевать трудности, заставляет бороться со своими слабостями, преодолевая себя. Личностное самоутверждение в социуме с опорой на спортивные успехи, достигнутые в процессе занятий киокусинкай и соревновательной деятельности, способствуют нравственному становлению обучающихся. Киокусинкай, как и другие виды единоборств обладает огромной силой в воспитании гражданина и патриота.

Таким образом, учитывая социальную значимость спорта в формировании личности обучающегося, в условиях повышенного интереса детей, подростков и молодёжи к восточным единоборствам, данная программа является актуальной и обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса духовного и физического становления личности юных спортсменов.

Данная программа позволяет адаптировать восточные единоборства в нашу национальную систему подготовки спортсменов.

Педагогическая целесообразность Киокусинкай – это система боевой и психологической подготовки, а также духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения.

Удивительное сочетание силы, выносливости, быстроты и координации, смелости и решительности, характерных для восточных видов единоборств помогают в целостном развитии физических и психических качеств обучающихся.

Ценностные ориентации на здоровьесбережение, закладываемые у обучающихся в процессе тренировочных занятий определяют целевые ориентиры во взрослой жизни.

Отличительные особенности программы

Особая адаптация базовой техники к соревновательной деятельности, иные акценты в методике обучения и тренировки, в развитии физических и психических качеств, в связи с отличием правил проведения соревнований (поединков) от «традиционного каратэ». Необходимость специфической подготовки спортсменов с акцентом на формирование мощного мышечного корсета, снижение чувствительности к боли, закалку конечностей во избежание их травмирования при нанесении ударов в полную силу, на выработку высокой общей и скоростной выносливости, которая необходима для ведения боя в характерном для Киокусинкай высоком темпе, силу удара.

Интенсивная воспитательная работа педагога, направленная на формирование у обучающихся устойчивой мотивации через:

- повышение эмоциональной насыщенности занятий, включение большего количества подвижных игр и соревнований, актуализацию положительных эмоций обучающихся, поскольку радость и удовольствие являются одним из наиболее значительных факторов привлечения детей в спорт и продолжение занятий;

- активизацию досуговой деятельности спортивного объединения: организацию тематических бесед, экскурсий, походов, коллективных праздников;

- создание благоприятного микроклимата в коллективе путем создания атмосферы взаимного уважения и доверия, заботы об интересах товарищей, поощрение разумного риска, проявления терпимости к ошибкам и неудачам. Условий, при которых обучающиеся испытывали бы гордость за причастность к порученной работе, личную ответственность за ее результаты; обеспечения возможности каждому показать свои способности, ощутить собственную значимость, публичной оценки достигнутого спортсменами успеха;

- эффективное общение педагога с юными спортсменами, проявление доброты, уважения к обучающимся, справедливости и т.д.

Применение большой игровой практики. Основной упор в ранней специализации делается на обучение основам техники Киокусинкай посредством игр.

Использование здоровьесберегающих технологий, в систему целенаправленной воспитательной работы. Особое внимание в практической работе с обучающимися уделяется комплексу педагогических условий, в рамках которых обеспечивается формирование ценностных ориентаций на здоровьесбережение.

- **Адресат программы** – дети и подростки от 6 до 10 лет, имеющие разрешение и допуск врача для занятий по данной программе.

Возрастные особенности детей, которым адресована программа. *Младший школьный возраст* – это возраст, когда ребёнок проходит первый этап школьного образования. Его границы исторически подвижны. В настоящее время в нашей стране он охватывает период с 6,5 до 11 лет. Главной чертой этого возрастного периода является смена ведущей деятельности, переход от игры к систематическому, социально организованному учению.

Смена ведущей деятельности – не одномоментный переход, а процесс, занимающий у разных детей различное время. Поэтому на протяжении всего младшего школьного возраста игровая деятельность во всех её разновидностях продолжает

оставаться важной для психического развития. Эмоционально младший школьник впечатлителен и отзывчив, но более уравновешен, чем дошкольник. Он уже может в достаточной степени управлять проявлениями своих чувств, различать ситуации, в которых их необходимо сдерживать. В этом возрасте ребёнок приобретает опыт коллективной жизни, для него существенно возрастает значимость межличностных и деловых отношений. Особое место в жизни ученика начальной школы занимает учитель. В этом возрасте он для ребёнка - образец действий, суждений и оценок. От него решающим образом зависит принятие позиции ученика, и мотивация учебной деятельности, и самооценка ребёнка.

- **Объем и срок освоения программы** - программа рассчитана на 3 возрастные ступени по 3 года обучения: для детей 6-10 лет - 324 учебных часов, с нагрузкой 108 часов в год.

- **Форма обучения** – очная.

Основная программно-методическая единица – учебное занятие. Формы занятий в спортивных объединениях: практические занятия; теоретические занятия; участие в спортивных мероприятиях, показательных выступлениях, в судействе соревнований.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, предпочтение может быть отдано различным *организационным формам занятий*: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При *групповой форме* проведения занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи обучающихся при выполнении упражнений.

При *индивидуальной форме* обучающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у обучающегося самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При *фронтальной форме* группа одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае педагог имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

Методы обучения делятся на три группы: *словесные, наглядные и практические*. Они используются в различных сочетаниях, причем не стандартно, а вариативно, в зависимости от особенностей и конкретных условий занятий.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные методы используются в качестве дополнения к словесным, позволяя расширить представление о двигательных действиях с помощью показа отдельных

упражнений и их элементов самим педагогом или квалифицированным спортсменом, использованием учебных фильмов, видеозаписей.

Методы практических упражнений принято делить на две основные группы: 1) методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники; 2) методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств. Обе группы методов тесно взаимосвязаны. В процессе освоения и совершенствования техники упражнений, а также развития физических качеств одновременно решаются задачи овладения тактикой применения приемов и действий в соревновательных условиях, формирования психических качеств и интеллекта обучающегося.

Для первой группы характерно использование методов разучивания упражнений в целом и по частям. При этом обучающиеся широко используют подводящие (подготовительные) и имитационные упражнения.

Среди методов, направленных преимущественно на развитие двигательных качеств, наиболее приемлемыми для учебно-тренировочных являются непрерывный, интервальный, игровой и соревновательный.

Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы, а интервальный предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха.

Соревновательный метод позволяет моделировать элементы соревновательной деятельности, выступающей в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Игровой метод представляет собой использование упражнений в специально создаваемой обстановке, в условиях игры и характерных для нее правил элементами соперничества и повышенной эмоциональной окраской.

- Режим занятий:

- для обучающихся 6-10 лет - три раза в неделю по 1 академическому часу (45 мин.), в год 108 часов;

- для учащихся старше 10 лет - два раза в неделю по 2 академических часа (90 мин.), в год 144 часов.

При построении учебного занятия в соответствии с принципом чередования нагрузки и отдыха перерыв между учебными часами не предусматривается.

В группы первого года обучения принимаются все желающие при наличии медицинской справки, не имеющие противопоказания для занятий Киокусинкай.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы: формирование и физическое развитие, совершенствование личности обучающегося, через спортивную деятельность посредством приобщения к спортивным единоборствам (киокусинкай).

Программный материал объединен в целостную систему подготовки спортсменов и предполагает решение ряда задач.

Обучающие:

1. изучение истории возникновения и развития кюкусинкай;
2. обучение основам техники и тактики выбранного вида спорта Киокусинкай.

Развивающие:

1. формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья;

2. повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей и личных потребностей;

Воспитательные:

1. воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом, Киокусинкай в частности;

2. воспитание морально-волевых качеств, потребность в высокой социальной активности.

1.3. Содержание программы

Учебный план полного курса обучения для 1 степени обучающихся

№	Темы	Первый год			Второй год			Третий год		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	20	-	20	20	-	20	20	-	20
2	Общая физическая подготовка	5	35	40	5	35	40	5	25	30
3	Специальная физическая подготовка	5	5	10	5	5	10	5	10	15
4	Технико-тактическая подготовка	10	26	36	10	26	36	10	31	41
5	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану								
6	Контрольное тестирование и аттестация	-	-	2	-	-	2	-	-	2
Итого часов		40	66	108	40	66	108	40	66	108
Итого по программе		324								

Учебный план полного курса обучения для 2 степени обучающихся

№	Темы	Первый год			Второй год			Третий год		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	18	-	18	18	-	18	18	-	18
2	Общая физическая подготовка	2	58	60	2	48	50	2	39	41
3	Специальная физическая подготовка	1	20	21	1	20	21	1	19	20
4	Технико-тактическая подготовка	7	34	41	7	44	51	7	54	61
5	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану								
6	Контрольное тестирование и аттестация	-	4	4	-	4	4	-	4	4
Итого часов		28	116	144	28	116	144	28	116	144
Итого по программе		432								

Содержание программы.

1 ступень

1 год обучения

1.Введение:

Знакомство. Проведение инструктажа по ТБ. Краткая история каратэ.

2.Изучение базовой техники (кихон-ваза):

2.1 Изучение базовых стойек - Фудо-дати, Дзенкуцу-дати.

2.2 Изучение ударов руками - Сэйкен ой-цуки(дзёдан, тюдан, гёдан).

2.4 Изучение ударов ногами – Хидза-гэри, Кин-гэри.

2.5 Изучение базовых стойек - Йой-дати, Фудо-дати, Дзенкуцу-дати.

2.6 Изучение ударов руками-Сэйкенморотэ-цуки(дзёдан, тюдан, гёдан), Сэйкен ой-цуки(дзёдан, тюдан, гёдан).

2.7 Изучение блоков руками - Сэйкендзёдан-укэ, Сэйкенгёдан-барай. 2.8

Изучение ударов ногами - Хидзагаммен-гэри, Кин-гэри. 2.9 Изучение

и отработка комбинаций - Иппонкумитэити, Иппонкумитэ ни. 2.10 Изучение

традиционных комплексов (ката) - Тайкёку сон ити.

3.Общая физическая подготовка включает в себя:

3.1 Обычную ходьбу, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в приседе и тд.

3.2 Бег на короткие, средние, длинные дистанции, по пересечённой местности, вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег и тд.

3.3 Упражнение без предметов в которые входят сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, прыжки и тд.

3.4 Упражнения с предметами в которые входят прыжки на скакалке, метание мячей, тренировка с гантелями, утяжелителями, эспандерами, палками и тд.

3.5 Упражнения на гимнастических снарядах, в которые входят упражнения на гимнастической стенке, перекладине, брусьях, канате, скамейке.

3.6 Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувыркков, переползаний.

3.7 Теория, в разделе ОФП, включает в себя: изучение упражнений, правильное исполнение упражнений, изучение основных правил спортивных игр.

4. Специальная физическая подготовка (СФП):

4.1Растягивающие упражнения Разнообразные махи ногами, шпагаты, мостики, растяжка в парах, упражнения на гибкость и тд.

4.2 Упражнения с элементами акробатики Различные кувырки, перевороты, стойка на голове, руках, акробатические колесо и тд.

4.3 Страховка и самоконтроль при падениях Падение вперёд с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и тд.

4.4 Твердая подготовка Укрепление ударных поверхностей, набивка ног, рук, живота, преодоление болевого порога.

4.5 Тренировка на снарядах Упражнения с боксерскими лапами, подушками, мешками, макиварами.

4.6 Тренировка в парах Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.

4.7 Теория, в разделе СФП, включает в себя: изучение упражнений, правильное исполнение упражнений, изучение правил спортивного каратэ, рукопашного боя, борьбы.

2 год обучения

1.Введение.

Проведение инструктажа по ТБ. Обсуждение плана мероприятий на год.

2.Изучение базовой техники Юкю (кихон-ваза):

2.1. Изучение базовых стойек - Сантин-дати, Кокуцу-дати, Мусуби-дати.

2.2. Изучение ударов руками - Сэйкенгяку-цуки(дзёдан, тюдан, гёдан), Сэйкенаго-ути

2.3. Изучение блоков руками - Сэйкентюданути-укэ, Сэйкентюдансото-укэ.

2.4. Изучение ударов ногами - Тюданмаэ-гэритюсоку.

2.5. Изучение и отработка комбинаций - Санбонкумитэ, Рэнраку 1.

2.6. Изучение традиционных комплексов (ката) - Тайкёку сон ни.

2.7. Изучение базовых стойек - кибя-дати, некоаси-дати.

2.8. Изучение ударов руками - Татэ-цуки(дзёдан, тюдан, гёдан), дзюн-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), Сита-цуки.

2.9. Изучение блоков руками - Сэйкенморотэтюданути-укэ, Сэйкентюданути-укэ/гёдан-барай.

2.10. Изучение ударов ногами - Дзёданмаэ-гэритюсоку\

2.11. Изучение и отработка комбинаций - Рэнраку 2,3.

2.12. Изучение традиционных комплексов (ката) - Тайкёку сонно сан.

3.Общая физическая подготовка включает в себя:

3.1. Обычную ходьбу, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе и тд.

3.2. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, по пересечённой местности, вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег и тд.

3.3. Упражнение без предметов в которые входят сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, прыжки и тд.

3.4. Упражнения с предметами в которые входят прыжки на скакалке, метание мячей, тренировка с гантелями, утяжелителями, эспандерами, палками и тд.

3.5. Упражнения на гимнастических снарядах, в которые входят упражнения на гимнастической стенке, перекладине, брусьях, канате, скамейке.

3.6. Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний.

4. Специальная физическая подготовка (СФП):

4.1. Растягивающие упражнения Разнообразные махи ногами, шпагаты, мостики, растяжка в парах, упражнения на гибкость и тд.

4.2. Упражнения с элементами акробатики Различные кувырки, перевороты, стойка на голове, руках, акробатические колесо, рандат, сальто и тд.

4.3. Страховка и самоконтроль при падениях Падение вперёд с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и тд.

4.4. Твердая подготовка Укрепление ударных поверхностей, набивка ног, рук, живота, преодоление болевого порога.

4.6. Тренировка на снарядах Упражнения с боксерскими лапами, подушками, мешками, макиварами

4.7. Тренировка в парах Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.

4.8. Соревновательная практика. Участие в соревнованиях.

3 год обучения.

1. Введение

Проведение инструктажа по ТБ. Обсуждение плана мероприятий на год.

2.Изучение базовой техники 7кю (кихон-ваза) включает в себя:

2.1. Изучение базовых стойек - кибэ-дати, некоаси-дати.

2.2. Изучение ударов руками - Тэтцуи ороси гаммэн-ути, Тэтцуикомеками-ути, Тэтцуихидзо-ути, Тэтцуимаэёко-ути(дзёдан, тюдан, гёдан), Тэтцуиёко-ути(дзёдан, тюдан, гёдан)

2.3. Изучение блоков руками - Сэйкенмавасигёдан-барай, Сютомаваси-укэ.

2.4. Изучение ударов ногами - Маэтыоку-кэагэ, Тэйсокумавасисото-кэагэ, Хайсокумавасиути-кэагэ, Сокутоёко-кэагэ

2.5. Изучение и отработка комбинаций - Рэнраку 4.

2.6. Изучение традиционных комплексов (ката) - Пинан сонно ити.

2.7. Изучение базовых стойек - цуруаси-дати.

2.8. Изучение ударов руками - Уракэнсёмэнгаммэн-ути, Уракэнсаюгаммэн-ути, Уракэнхидзо-ути, Уракэнгаммэн ороси-ути,Уракэнмаваси-ути, Нихон-нукитэ, Ёхон-нукитэ (дзёдан, тюдан)

2.9. Изучение блоков руками - Сэйкендзюдзи-укэ(дзёдан, гёдан)

2.10. Изучение ударов ногами - Гёданмаваси-гэри(хайсоку, тыоку), Кансэцу-гэри, Тюданёко-гэри.

2.11. Изучение и отработка комбинаций - Рэнраку 5,6

2.12. Изучение традиционных комплексов (ката) - Пинансоно ни.

3.Общая физическая подготовка включает в себя:

3.1. Обычную ходьбу, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе и тд.

3.2. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, по пересечённой местности, вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег и тд.

3.3. Упражнение без предметов в которые входят сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, прыжки и тд.

3.4. Упражнения с предметами в которые входят прыжки на скакалке, метание мячей, тренировка с гантелями, утяжелителями, эспандерами, палками и тд.

3.5. Упражнения на гимнастических снарядах, в которые входят упражнения на гимнастической стенке, перекладине, брусьях, канате, скамейке.

3.6. Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний

4. Специальная физическая подготовка (СФП):

4.1. Растягивающие упражнения Разнообразные махи ногами, шпагаты, мостики, растяжка в парах, упражнения на гибкость и тд.

4.2. Упражнения с элементами акробатики Различные кувырки, перевороты, стойка на голове, руках, акробатические колесо, рандат, сальто и тд.

4.3. Страховка и самоконтроль при падениях Падение вперёд с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и тд.

4.4. Твёрдая подготовка Укрепление ударных поверхностей, набивка ног, рук, живота, преодоление болевого порога.

4.5. Тренировка на снарядах Упражнения с боксерскими лапами, подушками, мешками, макиварами

4.6. Тренировка в парах Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.

4.7. Соревновательная практика. Участие в соревнованиях.

2 ступень

1 год обучения

1. Введение:

Знакомство. Проведение инструктажа по ТБ. Краткая история каратэ.

2. Изучение базовой техники (кихон-ваза):

2.1 Изучение базовых стойек - Фудо-дати, Дзенкуцу-дати.

2.2 Изучение ударов руками - Сэйкен ой-цуки(дзёдан, тюдан, гёдан).

2.4 Изучение ударов ногами – Хидза-гэри, Кин-гэри.

2.5 Изучение базовых стойек - Йой-дати, Фудо-дати, Дзенкуцу-дати.

2.6 Изучение ударов руками-Сэйкенморотэ-цуки(дзёдан, тюдан, гёдан), Сэйкен ой-цуки(дзёдан, тюдан, гёдан).

2.7 Изучение блоков руками - Сэйкендзёдан-укэ, Сэйкенгёдан-барай. 2.8

Изучение ударов ногами - Хидзагаммен-гэри, Кин-гэри. 2.9 Изучение

и отработка комбинаций - Иппонкумитэити, Иппонкумитэ ни. 2.10 Изучение

традиционных комплексов (ката) - Тайкёку сон ити.

3. Общая физическая подготовка включает в себя:

3.1 Обычную ходьбу, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в приседе и тд.

3.2 Бег на короткие, средние, длинные дистанции, по пересечённой местности, вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег и тд.

3.3 Упражнение без предметов в которые входят сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, прыжки и тд.

3.4 Упражнения с предметами в которые входят прыжки на скакалке, метание мячей, тренировка с гантелями, утяжелителями, эспандерами, палками и тд.

3.5 Упражнения на гимнастических снарядах, в которые входят упражнения на гимнастической стенке, перекладине, брусьях, канате, скамейке.

3.6 Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний.

3.7 Теория, в разделе ОФП, включает в себя: изучение упражнений, правильное исполнение упражнений, изучение основных правил спортивных игр.

4. Специальная физическая подготовка (СФП):

4.1 Растягивающие упражнения Разнообразные махи ногами, шпагаты, мостики, растяжка в парах, упражнения на гибкость и тд.

4.2 Упражнения с элементами акробатики Различные кувырки, перевороты, стойка на голове, руках, акробатические колесо и тд.

4.3 Страховка и самоконтроль при падениях Падение вперёд с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и тд.

4.4 Твёрдая подготовка Укрепление ударных поверхностей, набивка ног, рук, живота, преодоление болевого порога.

4.5 Тренировка на снарядах Упражнения с боксерскими лапами, подушками, мешками, макиварами.

4.6 Тренировка в парах Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.

4.7 Теория, в разделе СФП, включает в себя: изучение упражнений, правильное исполнение упражнений, изучение правил спортивного каратэ, рукопашного боя, борьбы.

2 год обучения

1. Введение.

Проведение инструктажа по ТБ. Обсуждение плана мероприятий на год.

2. Изучение базовой техники Юкю (кихон-ваза):

2.1. Изучение базовых стойек - Сантин-дати, Кокуцу-дати, Мусуби-дати.

2.2. Изучение ударов руками - Сэйкенгяку-цуки(дзёдан, тюдан, гёдан), Сэйкенаго-ути

2.3. Изучение блоков руками - Сэйкентюданути-укэ, Сэйкентюдансото-укэ.

2.4. Изучение ударов ногами - Тюданмаэ-гэритюсоку.

2.5. Изучение и отработка комбинаций - Санбонкумитэ, Рэнраку 1.

2.6. Изучение традиционных комплексов (ката) - Тайкёку сон ни.

2.7. Изучение базовых стойек - кибя-дати, некоаси-дати.

2.8. Изучение ударов руками - Татэ-цуки(дзёдан, тюдан, гёдан), дзюн-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), Сита-цуки.

2.9. Изучение блоков руками - Сэйкенморотэтюданути-укэ, Сэйкентюданути-укэ/гёдан-барай.

2.10. Изучение ударов ногами - Дзёданмаэ-гэритюсоку\

2.11. Изучение и отработка комбинаций - Рэнраку 2,3.

2.12. Изучение традиционных комплексов (ката) - Тайкёку сонно сан.

3. Общая физическая подготовка включает в себя:

3.1. Обычную ходьбу, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе и тд.

3.2. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, по пересечённой местности, вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег и тд.

3.3. Упражнение без предметов в которые входят сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, прыжки и тд.

3.4. Упражнения с предметами в которые входят прыжки на скакалке, метание мячей, тренировка с гантелями, утяжелителями, эспандерами, палками и тд.

3.5. Упражнения на гимнастических снарядах, в которые входят упражнения на гимнастической стенке, перекладине, брусьях, канате, скамейке.

3.6. Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний.

4. Специальная физическая подготовка (СФП):

4.1. Растягивающие упражнения Разнообразные махи ногами, шпагаты, мостики, растяжка в парах, упражнения на гибкость и тд.

4.2. Упражнения с элементами акробатики Различные кувырки, перевороты, стойка на голове, руках, акробатические колесо, рандат, сальто и тд.

4.3. Страховка и самоконтроль при падениях Падение вперёд с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и тд.

4.4. Твердая подготовка Укрепление ударных поверхностей, набивка ног, рук, живота, преодоление болевого порога.

4.6. Тренировка на снарядах Упражнения с боксерскими лапами, подушками, мешками, макиварами

4.7. Тренировка в парах Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.

4.8. Соревновательная практика. Участие в соревнованиях.

3 год обучения.

2. Введение

Проведение инструктажа по ТБ. Обсуждение плана мероприятий на год.

2.Изучение базовой техники 5кю - 7кю(кихон-ваза) включает в себя:

2.1. Изучение базовых стойек - Мороаси-дати.

2.2. Изучение ударов руками - Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Дзёданхидза-атэ.

2.3. Изучение блоков руками - Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан).

2.4. Изучение ударов ногами - Тюданмаваси-гэри(хайсоку, тюсоку), Усиро-гэри 3 метода (тюдан).

2.5. Изучение и отработка комбинаций - Рэнраку 7,8

2.6. Изучение традиционных комплексов (ката) - Пинансоно сан.

2.7. Изучение базовых стойек - кибаси-дати, некоаси-дати.

2.8. Изучение ударов руками - Тэтцуи ороси гаммэн-ути, Тэтцуикомеками-ути, Тэтцуихидзо-ути, Тэтцуимаэёко-ути(дзёдан, тюдан, гёдан), Тэтцуиёко-ути(дзёдан, тюдан, гёдан)

2.9. Изучение блоков руками - Сэйкенмавасигёдан-барай, Сютомаваси-укэ.

2.10. Изучение ударов ногами - Маэтюсоку-кэагэ, Тэйсокумавасисото-кэагэ, Хайсокумавасиути-кэагэ, Сокутоёко-кэагэ

2.11. Изучение и отработка комбинаций - Рэнраку 4.

2.12. Изучение традиционных комплексов (ката) - Пинан сонно ити.

2.13. Изучение базовых стойек - цуруаси-дати.

2.14. Изучение ударов руками - Уракэнсэмэнгаммэн-ути, Уракэнсаюогаммэн-ути, Уракэнхидзо-ути, Уракэнгаммэн ороси-ути, Уракэнмаваси-ути, Нихон-нукитэ, Ёхон-нукитэ (дзёдан, тюдан)

2.15. Изучение блоков руками - Сэйкендзюдзи-укэ(дзёдан, гёдан)

2.16. Изучение ударов ногами - Гёданмаваси-гэри(хайсоку, тусоку), Кансэцу-гэри, Тюданёко-гэри.

2.17. Изучение и отработка комбинаций - Рэнраку 5,6

2.18. Изучение традиционных комплексов (ката) - Пинансоно ни.

3. Общая физическая подготовка включает в себя:

3.1. Обычную ходьбу, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе и тд.

3.2. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, по пересечённой местности, вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег и тд.

3.3. Упражнение без предметов в которые входят сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, прыжки и тд.

3.4. Упражнения с предметами в которые входят прыжки на скакалке, метание мячей, тренировка с гантелями, утяжелителями, эспандерами, палками и тд.

3.5. Упражнения на гимнастических снарядах, в которые входят упражнения на гимнастической стенке, перекладине, брусьях, канате, скамейке.

3.6. Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний

4. Специальная физическая подготовка (СФП):

4.1. Растягивающие упражнения Разнообразные махи ногами, шпагаты, мостики, растяжка в парах, упражнения на гибкость и тд.

4.2. Упражнения с элементами акробатики Различные кувырки, перевороты, стойка на голове, руках, акробатические колесо, рандат, сальто и тд.

4.3. Страховка и самоконтроль при падениях Падение вперёд с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и тд.

4.4. Твёрдая подготовка Укрепление ударных поверхностей, набивка ног, рук, живота, преодоление болевого порога.

4.5. Тренировка на снарядах Упражнения с боксерскими лапами, подушками, мешками, макиварами

4.6. Тренировка в парах Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.

4.7. Соревновательная практика. Участие в соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты

В процессе обучения учащиеся овладевают:

1. умениями и навыками в технике Киокусинкай, согласно требованиям квалификационного минимума;
2. навыками развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы;
3. знаниями о правилах этикета Киокусинкай, правилах техники безопасности на занятиях, ухода за спортивным снаряжением и личной гигиене, навыкам здорового образа жизни.

Программа «Киокусинкай» рассчитана на 3 ступени по три года обучения. Для каждого года обучения определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным видам подготовки, варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности обучающихся.

Каждый год обучения предусматривает решение конкретных задач теоретической, физической, технической подготовки.

На первом году обучения, обучающиеся гармонично, в соответствии с возрастными особенностями, развивают различные физические качества. В игровой форме изучают основы традиционной базовой техники. Знакомятся с правилами техники безопасности.

На втором году обучения продолжается изучение традиционной базовой техники Киокусинкай, изучаются базовые ката в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующих стилевому ученическому разряду (10-7кю). В игровой форме изучаются основы парного взаимодействия. Изучаются правила этикета, принятые в восточных боевых искусствах, в целом, и в Киокусинкай, в частности. Даются элементарные знания основ самозащиты, правил поведения в общественных местах.

Третий год обучения предусматривает продолжение изучения и совершенствование базовой техники Киокусинкай, продолжается изучение базовых ката в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай соответствующих стилевому ученическому разряду (6-3кю).

Изучаются основы специализированной техники и тактики парного взаимодействия и самозащиты.

В дальнейшем совершенствование навыков обучающихся, проявивших способности к киокусинкай, успешно прошедших обучение проводится на основе индивидуальных планов.

2. Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей программы)

2.1. Календарный учебный график.

В приложении.

2.2. Условия реализации программы

Реализация программы «Киокусинкай» осуществляется в соответствии с прилагаемым учебно-тематическим планом и структурой функционирования клуба.

Перечень используемого оборудования и наглядных пособий, необходимых для каждого занятия.

Для обеспечения образовательного процесса имеются:

1. спортивный зал, оборудованный специализированным покрытием;
2. раздевалки для мальчиков и девочек;
3. душевые;
4. спортивный инвентарь: (скакалки, мячи (футбольный, баскетбольный, медицинские), макивары, мешки, гимнастические палки, гантели, лапы, подушки, секундомеры, свистки, флажки, красные, белые повязки).
5. индивидуальное защитное снаряжение:
 - шлем на голову (с обязательной защитой подбородка);
 - протекторы на голень (с обязательной защитой взъёмов стоп),
 - мягкие накладки на руки;
 - раковины на пах.

2.3. Формы аттестации

Формы подведения итогов реализации программы.

В течение учебного года обучающиеся выступают на соревнованиях, участвуют в учебно-тренировочных сборах, семинарах.

На начало и в конце учебного года предусмотрен контроль в форме тестирования ОФП.

В конце полугодия, учебного года предусмотрена сдача зачетов, выполнение нормативов по специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке и др., что фиксируется в будо-паспорте обучающегося.

2.4. Оценочные материалы.

Формы и методы контроля.

Педагогический контроль (педагогическое наблюдение, контрольное тестирование и т.д.)

1. Входной - в начале учебного года на второй неделе после начала занятий (собеседование с детьми и родителями, тестирование общей физической подготовленности обучающихся).

2. Текущий – в течение учебного года (контроль за усвоением знаний в виде опросов и зачетов, контроль соревновательной деятельности), контрольное тестирование в середине учебного года (определяет функциональный рост результатов).

3. Итоговый контроль – в конце учебного года за две недели до окончания учебного года: тестирование общей физической подготовленности обучающихся; контрольное тестирование – кю-тесты, определяющие уровень роста технического мастерства в форме аттестации по правилам, принятым в Ассоциации Киокусинкай России.

Для участия в различных соревнованиях осуществляется врачебный контроль.

2.5. Методические материалы

Содержание и организационные формы физического воспитания детей разработаны на основе принципов, ориентирующих воспитание на развитие социально-активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни.

Принцип гуманистической направленности воспитания предполагает отношение педагога к обучающимся, как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъектно-субъектных отношениях.

Принцип природосообразности воспитания предполагает, что оно основывается на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов, что обучающихся воспитывают сообразно их полу, возрасту и индивидуальным особенностям.

Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает осуществление воспитания средствами физической культуры и спорта, что позволяет обучающимся расширить сферу общения. Формировать навыки социальной адаптации. Интеграции, индивидуализации, самореализации.

Принцип концентрации воспитания на развитие личности направлен на освоение социокультурного опыта и свободное самоопределение в социальном окружении.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Основные методические положения и характеристика программы.

Обучение по программе строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, принципов подготовки для всех возрастных групп;
2. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется к увеличению объема специальной подготовки;
3. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми;
4. Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сензитивных периодов развития физических качеств у обучающихся.

**Чувствительные фазы развития двигательной функции у детей школьного возраста
(по А. А. Гужаловскому)**

Физические качества	Возрастные периоды (лет)									
	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
<i>Сила</i>	+	+	.	+	+	...
	+
<i>Быстрота</i>	+	...	+	+	+	+	+	+
	+	.	+	+	+	+	+	+
<i>Скоростно-силовые качества</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

<i>Статическая выносливость</i>	+	+	...	+	+	+	+	+	+	+
	+	+	..	.	+	+	+	...
<i>Динамическая выносливость</i>	+	+	+	+	+	+
	.	..	+	+	+	+	.	+
<i>Общая выносливость</i>	+	+	+	.	+	+	+	+	+	+
	+	...	+	...	+	...	+	...
<i>Гибкость</i>	+	+	+	+	.	+	.	..	+	..
	+	+	.	+	+	+	...	+	...	
<i>Равновесие</i>	+	..	+	+	+	+	+	+	+	+
	+	+	...	+	+	+	+	+	+	+

Условные обозначения'. + — субкритические и критические периоды; — фаза низкой чувствительности; .. — фаза средней чувствительности; ... — фаза высокой чувствительности. В верхней строке представлены чувствительные фазы развития двигательной функции у мальчиков, в нижней - у девочек.

Программа предусматривает:

1. Изучение истории возникновения и развития каратэ в целом и Киокусинкай в частности, эволюцию, современное состояние Киокусинкай в России и в мире;
2. Овладение начальными представлениями о терминологии, классификации упражнений, основах техники Киокусинкай;
3. Гармоничное физическое развитие обучающихся с учетом возрастных особенностей, раскрытие их индивидуальных особенностей, воспитание воли, мужества, патриотизма и высокого уровня социальной активности.

Список литературы

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. — М.: «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2002.
2. Анатомия и спортивная морфология (практикум). Учебное пособие для институтов физической культуры (под редакцией Б.Л. Никитюк) Издательство «Физическая культура и спорт» 1989.
3. Бармовокий В.Е., Смирнов Н.В. Практическое каратэ. Защита, уход. ИЛИ «импакс», Санкт-Петербург 1991.
4. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. Москва «Физкультура и спорт» 1990 .
5. Вен Нум. Дим-Мак. Искусство точечного удара. Кемерово 1991.
6. Волков В.Ю., Ланев Ю.С., Петленко В.П., Давиденко Д.Н. и др. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни / Под общ.ред. Д.Н. Давиденко. — СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001.
7. Вольф-Дитер Вихманн. Школы каратэ-до. Искусство ката. Издательство «Советский спорт» 1993.
8. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. – М.: Тера-Спорт, 2003.
9. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. – Изд. 6-е/Под ред. Б.А.Никитюка, А.А.Гладышевой, Ф.В.Судзиловского. – М.: Тера-Спорт, 2003.
10. МасутапуОяма. Мастерство каратэ. Выпуск 1,2. Петразаводск1991 г.
11. Некрасов В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов. Москва «Физкультура и спорт» 1985.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов (под общей ред. Проф. Набатниковой М.Я.)
13. Оранский И.В. Восточные единоборства. Москва «Советский спорт» 1990.
14. Практикум по спортивной психологии /Под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002 .
15. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов /Сост. И общая редакция И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002 .
16. Степанов С.В. Киокушинкай карате-до: Философия. Теория. Практика: Учеб. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2003.
17. Чтригин Н.А. Саньда. Восточные единоборства. Рига 1991 г.
18. Сухомлинский В.А. Методика воспитания коллектива. Москва «Просвещение» 1981 г.
19. Танюшкин А.И. Школа Киокушинкай. Система подготовки в каратэ. Москва. Федерация Киокушинкай СССР. Выпуск 1-12.
20. Цаен Н.В., Пахомов Ю.В. Психологические игры в спорте. Москва «Физкультура и спорт» 1985.
21. Шубик В.М., Левин М.Я. Иммуитет и здоровье спортсменов. Москва «Физкультура и спорт» 1985.
22. Юшкевич Т.П. Тренажеры в спорте. Москва «Физкультура и спорт» 1989.
23. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. Учебно-методическое пособие. – М.: Тера-Спорт, 2003.

Аннотация

Программа физкультурно-спортивная «Киокусинкай» разработана для детей и подростков от 4 до 10 лет. Программа реализуется с учётом возрастных особенностей обучающихся, их физического развития, на основе дифференцированного и индивидуального подхода.

Полный курс программы рассчитан на 5 лет обучения. Программа направлена на укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, посредством занятий киокусинкай. Программа способствует увеличению двигательной активности детей, привлечение их к активным занятиям физической культурой и спортом.

Усвоение программного материала осуществляется по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. В процессе обучения применяются упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, координации движений, гибкости.

Содержание курса представляет наиболее популярный и востребованный вид единоборства киокусинкай.

Данная программа ориентирована на оздоровительный эффект, на физическое и нравственное воспитание детей, подростков и молодежи.