

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате Киокусинкай» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения – продвинутая, по степени авторства – модифицированная.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ «Федеральным центром организационно – методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году). Для физкультурно-спортивной направленности.
- Устав МБОУ ДО ЦДЮТТ г. Пензы;
- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО ЦДЮТТ г. Пензы».

Актуальность программы заключается в том, что она ориентирована на цели государственной образовательной и культурной политики РФ по выявлению способностей и одаренности детей, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Обучение по данной программе способствуют формированию у учащихся мотивации здорового образа жизни, овладение учащимися знаний физических упражнений, слагаемыми которых являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных возможностей.

Карате является социальной средой, способствующей воспитанию социально – значимых ценностей и патриотизма. В процессе обучения, формируются не только физические качества, но и духовные, социальные и личностные. Программа направлена на систематическую и целенаправленную работу по формированию физически и духовно развитой личности, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания.

Кроме того, реализация программы в условиях учреждений дополнительного образования детей является способом профилактики асоциального поведения подростков и формирования навыков здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, что регулярные учебно-тренировочные занятия и общефизическая подготовка развивают физическую выносливость, вырабатывают устойчивость организма к физическим и психологическим нагрузкам. Данная программа направлена на формирования у детей разнообразных двигательных умений и навыков, увеличение функциональных возможностей организма, развитие быстроты, гибкости и координационных способностей. Сами по себе занятия спортом утверждают здоровый образ жизни,

заполняют свободное время учащегося, позволяя раскрыть свой физический потенциал, предоставляют условия для самовыражения и самоутверждения.

Отличительной особенностью программы заключается в комплексном подходе к организации образовательного процесса: различные формы работы объединены в целостную систему обучения, в результате чего укрепление физического здоровья учащихся переплетается с формированием морально-этических принципов. Программа удовлетворяет запросы самых разных возрастных групп.

В основу учебной программы положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных каратистов Киокусинкай, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа модифицирована на основе программы физкультурно-спортивной направленности: Типовой образовательной программы для учреждений дополнительного образования «Карате Киокусинкай» Ассоциация Киокусинкай России, - Москва, 2009.

Программа основывается на следующих принципах:

- принцип гуманистической направленности (доброжелательное, уважительное отношения к каждому учащемуся, понимание и принятие его своеобразия, позитивное отношение к себе и окружающим);
- принцип природосообразности (образовательный процесс строится в соответствии с полом, возрастом и индивидуальными особенностями учащихся);
 - принцип эффективности социального взаимодействия (предполагает осуществление воспитания средствами физической культуры и спорта, что позволяет учащимся расширить сферу общения);
 - принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

Цель образовательной программы – удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового образа жизни в процессе занятий карате.

Задачи:

- сформировать мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового образа жизни;
- повышать общий уровень культуры;
- сформировать ориентацию на общечеловеческие ценности, морально-этические нормы и правила;
- повышать уровень физической подготовленности;
- воспитать стремление к достижению спортивных результатов, самостоятельность, активность.

Адресат дополнительной образовательной программы. Дополнительная образовательная программа «Карате Киокусинкай» рассчитана на детей 10-13 лет.

Набор в объединение осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие, без предварительного отбора. Для зачисления необходима медицинская справка об отсутствии медицинских противопоказаний. Для обучения по программе могут формироваться разновозрастные группы. Кроме того, при подготовке к соревнованиям, в период учебно-тренировочных сборов и школьных каникул могут формироваться группы переменного состава из общего списочного состава учащихся.

Возрастные особенности учащихся.

Дети младшего школьного возраста активны, ориентированы на визуальное восприятие информации. У детей данного возраста идет интенсивное развитие двигательных способностей. Поэтому очень важно, применять соответствующие этому возрасту средства и методы физического воспитания, заботясь о том, чтобы занятия были увлекательными.

Возрасте 10-13 лет период усиленного роста и развития организма, наиболее благоприятный для развития двигательных качеств. Во внешнем поведении учащихся в этот период могут проявляться непослушание, упрямство, негативизм. Ведущей деятельностью, развитие которой обуславливает главнейшие изменения в психических процессах и психологических особенностях личности подростка на данной стадии развития, является личностное общение. В этом возрасте подросток начинает интересоваться не только самим процессом спортивной подготовки, сколько ее результатами.

Объем и сроки реализации. Дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на 2 года. Общее количество часов на весь период обучения составляет 432 часа, в год: 1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения - 216 часов.

Форма обучения – очная, групповая

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью 2 академических часа.

Воспитательная деятельность

Воспитательная работа осуществляется в течение всего периода реализации программы. Формы и методы воспитывающей деятельности изменяются по мере взросления учащихся с учетом роста их образовательного уровня:

- на ознакомительном уровне основными задачами являются формирование у учащихся интереса к занятиям физическими упражнениями, в частности карате, привитие чувства коллективизма, взаимовыручки, трудолюбия. Они решаются через следующие формы работы: конкурсы, эстафеты, игровые программы, спарринги внутри группы и между группами;

- на базовом и углубленном уровнях акцент смещается на развитие самостоятельности, самосовершенствования, взаимопомощи, терпения к сложным тренировочным условиям, силы воли; формирование физической и духовной культуры личности, формирование мотивации к здоровому образу жизни, а также формирование патриотизма и готовности к защите своей Родины.

Воспитывающая деятельность ведется через разные формы: развитие приобретенных ранее положительных качеств и норм поведения с применением методов убеждения, одобрения и похвалы, осуждения, порицания и неодобрения; показ на занятиях иллюстраций, фотографий знаменитых спортсменов России, олимпийских чемпионов и выдающихся людей; использование видеоаппаратуры с показом соревнований по карате, с акцентом на правильности выполнения технических элементов и т.д.; приведение положительных примеров, обращение внимания учащихся на позитивные моменты в жизни, акцентирование внимания на неправомерном поведении людей, анализ последствий плохих поступков и извлечение правильных выводов.

Воспитанию чувства патриотизма способствуют рассказы и демонстрация кинофильмов о выдающихся поединках мастеров спорта на международных соревнованиях, подвигах наших спортсменов во время Великой Отечественной войны.

Коллектив имеет свои традиции: посвящение в каратисты, чествование победителей соревнований, проведение показательных тренировок с приглашением зрителей, поздравления спортсменов с праздниками.

Правильно построенный тренировочный процесс в карате способствует воспитанию у учащегося таких качеств как дисциплина, скромность, уважение к старшим, целеустремленность, трудолюбие, а также, организационные навыки, чувство коллективизма, гражданскую и общественную активность.

Особенности организации образовательного процесса

Программа «Карате Киокусинкай» состоит из 6 предметных разделов, содержание которых взаимосвязаны друг с другом.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке учащихся. Материал распределяется на весь период обучения. Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Духовно-нравственные основы карате

Раздел является важным для изучения поскольку в карате всегда уделялось особое внимание духовному и нравственному развитию. Учащиеся познают философию добра, мира, спокойствия и уважения. Укрепляя тело, карате влияет на сознание, воспитывает характер, и настраивает учащихся на дальнейшее самосовершенствование.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Раздел состоит из практических занятий общефизическими упражнениями, которые направлены на повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности - развитие быстроты, ловкости, гибкости, укрепление мускулатуры (особенно мышц шеи и живота, спины), укрепление связочного аппарата в их наиболее оптимальном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практические занятия направлены на развитие координационных и кондиционных качеств учащихся. Спортивная подготовка – это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющих направлению воздействовать на развитие учащегося и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Технико-тактическая подготовка

Раздел предусматривает изучение стоек, ударов руками и ногами, блоков, самостраховки, тактики участия в соревнованиях.

Соревнования

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Программа предусматривает три уровня освоения:

Первый уровень –стартовый (1 год обучения). На этом уровне обучения, учащиеся гармонично, в соответствии с возрастными особенностями, развивают различные физические качества. Знакомятся с правилами техники безопасности, правилами этикета. В игровой форме изучают основы традиционной базовой техники Киокусинкай, изучаются базовые ката в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующих 11-му, 10-му и 9-му стилевому ученическому разряду (11, 10, 9 кю). Формируется мотивация к дальнейшему обучению.

Второй уровень освоения программы – базовый (2 год обучения).

2 год обучения. На данном уровне обучения начинается изучение традиционной базовой техники Киокусинкай, изучаются базовые ката в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующих 9-му 8-му стилевому ученическому разряду (9 кю и 8 кю). Изучаются основы парного взаимодействия и основ самозащиты.

Предполагаемые результаты реализации программы

По завершению стартового уровня учащиеся:

- знают историю развития карате в мире;
- знают правила личной гигиены;
- знают способы закаливания;
- знают правила общения с инвентарем;
- знают технику безопасности и правила поведения в спортивном зале;
- знают кодекс каратиста, этикет и правила карате;
- знают правила и технику выполнения общефизических упражнений;
- знают правила и технику специальных общефизических упражнений;
- знают правила и значение самостраховки;
- знают базовые термины.
- выполняют общефизические и специальные упражнения;
- выполняют базовые стойки, удары, блоки, работать в парах;
- сдают нормативы по ОФП и СФП;
- сдают технические нормативы на 11-9 кю;
- приобретают навыки общения в коллективе.

По завершению базового уровня обучения учащиеся:

- знают основы здорового образа жизни;
- знают основы «воинской морали»;
- знают специальную терминологию;
- знают технику стоек, ударов, защиты руками и ногами;
- знают технику и правила поединков;
- знают правила участия в соревнованиях;
- выполняют стойки, удары руками, удары ногами, блоки;
- сдают нормативы по ОФП, СФП,
- сдают технические нормативы на 9-8 кю;
- сдают технические нормативы 8-7 кю;
- приобретут опыт участия в соревнованиях.

Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты:

- сформированность знаний о карате киокусинкай и его роль в укреплении здоровья;
- умение владеть спортивной терминологией, выполнять технику самообороны;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий;

- знание правил соревнований, приобретение навыков инструкторской и судейской практики.

Метапредметные результаты:

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и умение их исправлять;
- осознание единства спорта и образа жизни;
- умение прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения цели

Личностные результаты:

- развитие личностных качеств: прямота и искренность, бесстрашие, ловкость, способность к комбинаторному мышлению; сформированность положительного представления о себе, адекватная самооценка.
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам;
- сформированность патриотических чувств к своему Отечеству, народу, его культуре.

Учебный план

№	Название разделов	Уровни и года обучения	
		Стартовый уровень	базовый уровень
		1 год	2 год
1.	Теоретическая подготовка	10	16
2.	Духовно-нравственные основы карате	4	2
3.	Общая физическая подготовка	68	64
4.	Специальная физическая подготовка	60	56
5.	Технико-тактическая подготовка	48	50
6.	Судейская практика	-	-
7.	Соревнования	6	8
8.	Воспитательная работа	12	12
9.	Аттестация	8	8
10.	Итого в год	216	216

Учебно-тематический план первого года обучения
первый уровень - стартовый

№	Название раздела (темы)	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	10	10	-	Опрос
2.	Духовно-нравственные основы карате	4	4	-	Тест
3.	Общая физическая подготовка	68	4	64	Контрольные нормативы Зачет
4.	Специальная физическая подготовка	60	4	56	Контрольные нормативы
5.	Технико-тактическая подготовка	48	4	44	Зачет
6.	Соревнования	6	-	6	
7.	Воспитательная работа	12	4	8	
8.	Аттестация	8	-	8	соревнования экзамен на кю
9.	Итого:	216	30	186	

Содержание

1. Теоретическая подготовка

Теория. История развития карате в мире. Происхождение и развитие боевых искусств. Направления, виды и стили карате. История развития Киокусинкай. Спортивные и традиционные направления Киокусинкай. Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма(доги) и правила ее ношения, как складывать доги. ДОДЗЁКУН. Техника безопасности при проведении занятий. Правила поведения в спортивном клубе, спортивном зале.

Здоровый образ жизни. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Здоровое питание. Питание спортсмена. Организация питания во время соревнований. Контроль за количеством и качеством пищи и полноценностью питания: данные суточного расхода энергии и калорийность пищи, белки, углеводы, жиры. (Приложение №3 Интерактивное событие «Питание чемпиона»)

Контроль. Опрос, уровень теоретических знаний.

2. Духовно-нравственные основы карате

Теория. Карате – искусство защиты. Кодекс каратиста: верность (верность народу, отечеству, семье), усердие, вежливость (уважение, скромность, утонченность), мужество (храбрость, твердость, хладнокровие, выносливость, находчивость), правдивость (прямота, искренность, честь, справедливость), простота (скромность, чистота). Этикет и правила в карате.

Контроль. Тест, уровень теоретических знаний.

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Задачи общей физической подготовки. Понятие физических качеств, виды физических качеств. Содержание и форма физических упражнений. Понятие о технике физических упражнений.

Практика. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Упражнения с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке (гимнастической стенке). Легкоатлетические упражнения. Кроссы. Эстафеты. Подвижные игры.

Контроль. Сдача нормативов, уровень общей физической подготовки.

4. Специальная физическая подготовка

Теория. Основные задачи специальной физической подготовки. Содержание и форма специальных физических упражнений. Понятие о технике специальных физических упражнений. Значение самостраховки. Положение головы, ног и рук. Техника страховок при падении вперед, назад, в стороны. Техника удержания равновесия за счет перемещения центра тяжести.

Практика. Упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости и выносливости. Акробатическая подготовка. Изучение техники самостраховки при падении. Падение с помощью педагога. Удержание равновесия. Правильные положения рук и ног.

Контроль. Сдача нормативов, уровень специальной подготовки.

5. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Базовые термины карате, названия стоек, блоков, ударов.

Практика. Стойки. Шизентай - стойка готовности, кумитэ но камае (уметь выполнять боевую стойку). Санчин - дачи, Дзенкутсу дачи (правильность позиции).

Удары руками. Сейкен дзедан цки, Сейкен чудан цки, Сейкен аго учисейкен шита цки, сейкен каги цки, хиджи учи Уракен шеман ганмен учи, уракен хизо учи.

Блоки. Изучение базовых блоков (защита от ударов на месте). Дзедан - уке, сото - уке , учи – уке.

Удары ногами. Чудан хиза гери, кин гери, гедан маваша геримае гери, хиза ганмен гери, чудан маваша гери, мае кеаге гери дзедан маваша гери, сото маваша гери, учи маваша гери, Еко кеаге гери, канзецу гери. Кататайкеку соно ичи, тайкеку соно ни, тайкеку соно. Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Передвижения ой аши, ой сагари (подшагивание с передней ноги, отшагивание с задней ноги) с одиночными техниками; миги, хидари аши- передвижения в стороны с одиночными техниками (например: ой, гяку цки). Куми аши, куми сагари - передвижения шагом вперед и назад. В боевой стойке защита ног от ударов ногами.

Контроль: Поединки по правилам соревнований.

6. Соревнования.

Правила проведения соревнований. Правила участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях. (См. приложение № 1).

7. Воспитательная работа

Теория. Выбор детского актива. Поведение российского спортсмена, спортивная честь. Культура и интересы юного каратиста.

Практика. Мероприятие «День здоровья». Оздоровительные мероприятия и игры на свежем воздухе, учебно-тренировочные сборы, экскурсии и пешеходные прогулки; участие в спортивных соревнованиях и турнирах. Традиционные мероприятия: "Посвящение в каратисты", "Приглашение известных спортсменов", «Новогодний огонек», "День именинника", "Прогулки выходного дня", «Поздравление победителей и призеров соревнований". Акция: «Запишись в спортивную секцию!». Просмотры специализированных спортивных фильмов и соревнований разного уровня.

Контроль. Педагогическое наблюдение, тест, уровень социальной адаптивности, активности, автономности и нравственной воспитанности.

8. Аттестация.

Промежуточная аттестация (декабрь, май). Аттестация на пояса. (Приложение 1.) Поздравление победителей и призеров соревнований. Награждение грамотами по итогам учебного года.

Учебно-тематический план второго года обучения второй уровень - базовый

№	Название раздела (темы)	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	16	16	-	Опрос
2.	Духовно-нравственные основы карате	2	2	-	Тест
3.	Общая физическая подготовка	64	2	62	Контрольные нормативы
4.	Специальная физическая подготовка	56	2	54	Контрольные нормативы
5.	Технико-тактическая подготовка	50	4	46	Зачет
6.	Соревнования	8	-	8	
7.	Воспитательная работа	12	2	10	
8.	Аттестация	8	-	8	соревнования экзамен на кю
9.	Итого:	216	28	188	

Содержание

1. Теоретическая подготовка

Теория. Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Техника безопасности, оказание первой помощи. Питание спортсмена и личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий. Правила самоконтроля в процесс е занятий. Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий. Оздоровительное и прикладное значение занятий Киокусинкай. Уход и хранение спортивной одежды для занятий карате (доги Правила обращения со спортивным инвентарем. ДОДЗЁКУН. Международные федерации Киокусинкай, Ассоциация Киокусинкай России, группы дисциплин по виду спорта. Чемпионаты и первенства мира, Европы, международные соревнования, фестивали и другие спортивные мероприятия по Киокусинкай. Техника безопасности на соревнованиях и спортивных мероприятиях по Киокусинкай. Техника безопасности на соревнованиях и спортивных мероприятиях по Киокусинкай. Техника безопасности при отработке упражнений в парах, во время учебных боев, на соревнованиях и спортивным мероприятиях различного уровня.

Здоровый образ жизни. Питание спортсмена. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Здоровое питание. Питание и подготовка к занятиям. Организация питания во время соревнований. Энергетические затраты организма во время соревнований. Контроль за количеством пищи и полноценностью питания: данные суточного расхода энергии и калорийность пищи. (Приложение № 3)

Контроль. Опрос, уровень теоретических знаний.

2. Духовно-нравственные основы карате

Теория. Нравственное созидание. Недопустимость превышения пределов необходимой обороны. Суть «воинской морали»: благородство, справедливость, уважение к старшим, любовь к ближнему, защита слабых, помощь нуждающимся.

Контроль. Тест, уровень теоретических знаний.

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Правила и техника выполнения упражнений.

Практика. Гимнастические упражнения. Упражнения в равновесии. Упражнения с предметами. Легкоатлетические упражнения. Кроссы. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнение на развитие выносливости. Спортивные эстафеты. Подвижные игры. Подвижные игры.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

4. Специальная физическая подготовка

Теория. Основные задачи специальной физической подготовки. Содержание и форма специальных физических упражнений. Понятие о технике специальных физических упражнений.

Практика. Упражнения на развитие гибкости и подвижности. Шпагаты. Акробатические упражнения. Кувырки. Отработка техники самостраховки при падении (из положения сидя и стоя на коленях).

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

5. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Базовые термины карате, названия стоек, блоков, ударов. Значение рациональной техники для достижения высокого результата. Типичные ошибки при выполнении технических действий. Правила техники безопасности при проведении самостоятельных занятий.

Практика. *Стойки.* Базовые стойки (на месте). Санчин- дачи, Дзенкутсу дачи, Кокутсу- дачи на месте (правильность позиции). Киба дачи, кокутсу дачи, цуруаши дачи Хейсоку дачи, мусуби дачи, некоаши дачи.

Удары руками (на месте). Уракен шемен ганмен учи, Уракен хизо учи, Уракен саю учи, Уракен маваши учи; Шуто ганмен учи, Шуто сакоцу учи, Шуто сакоцу учикоми.

Базовые блоки (защита от ударов на месте). Дзедан- уке, Гедан- барай, Сото- уке, Учи- уке, Учи уке\Гедан барай,

Мае маваши уке. В кокутсу дачи выполнение шуто маваши уке.

Удары ногами. Какэ гери, уширо гери, уширо маваши гери мае гери, хиза ганмен гери, чудан маваши гери, мае кеаге гери дзедан маваши гери, сото маваши гери, учи маваши гери, Еко кеаге гери, канзецу гери, еко гери. Кихон идо. Шуто маваши уке + Дзюн цки.

В Дзенкутсу (Санчин) дачи: Моротэ учи уке. В Дзенкутсу дачи: мае-гери + ой цки, Маваши гери + гяку цки. Защита ног от ударов ногами. Защита туловища от ударов руками и ногами, защита головы. Окури аши (передвижение вперед с подшагом задней ноги, назад- с передней). Коса, разножка и работа корпуса в противодвижении (гяку) с ударами руками.

Контроль. Поединки по правилам соревнований. Зачет на 9-8 кю

6. Соревнования. (См. приложение № 1).

7. Воспитательная работа

Теория. Мероприятие «День здоровья». Выбор детского актива. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Понятие и сущность спортивных традиций. Спортивные ритуалы.

Практика. Оздоровительные мероприятия и игры на свежем воздухе, учебно-тренировочные сборы, экскурсии и пешеходные прогулки; участие в спортивных соревнованиях и турнирах. Социальные проекты: «Воспитание через культурную среду», «Безопасность на дороге», «А мы из Пензы-наследники Победителей». Акции: «Запишись в спортивную секцию!», «Чистый город», "День здоровья", «Сурский край без наркотиков». Тематические мероприятия, посвященные Новому году, Дню защитника Отечества, Международному женскому дню, Дню защиты детей. Спортивных праздники «Юный Богатырь». «Спорт, красота, здоровье», фестиваль боевых искусств «За Веру и Отечество».

Просмотры специализированных спортивных фильмов и соревнований разного уровней. Поздравление победителей и призеров соревнований. Награждение грамотами по итогам учебного года,

Контроль. Педагогическое наблюдение, тест, уровень социальной адаптивности, активности, автономности и нравственной воспитанности.

8. Аттестация.

Промежуточная аттестация (декабрь, май). Аттестация на пояса. Приложение 1.

**Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график**

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1 год	216	36	108	3 занятия по 2 часа
2 год	216	36	108	3 занятия по 2 часа

Формы аттестации (промежуточный, итоговый)

В течение учебного года проходят *аттестации на пояса*, согласно нормативам Российской Национальной Федерации Карате Киокусинкай.

Виды контроля – *предварительный, текущий, промежуточный.*

- *предварительный контроль* позволяет определить исходный уровень подготовленности учащихся или группы учащихся.

- *текущий контроль* проводится непрерывно в процессе отдельных учебных занятий. Он предусматривает фиксацию уровня физических подготовки учащихся, оценку состояния здоровья.

- данные *промежуточного контроля* при сопоставлении их с итогами предварительного контроля позволяют оценить эффективность образовательного процесса и проследить динамику изменений в состоянии здоровья и подготовленности учащихся.

Медицинский контроль

К занятиям по карате допускаются учащиеся имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья. Врачебный контроль также предусматривает медицинские осмотры перед участием в соревнованиях.

Постоянный контроль педагога за состоянием здоровья учащихся, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, который позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Организационно – методические основы программы

Основные формы занятий

Практические занятия – основная форма работы с учащимися на занятиях, где умения закрепляются и в ходе повторения – совершенствуются.

Приобретенные умения и навыки используются учащимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание объясняется просто и доходчиво, обязательно закрепляется объяснением, показа наглядного материала и показом приемов работы.

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия, предполагающие усвоение учащимися нового материала;
- учебно-тренировочные занятия, представляющие собой промежуточный тип между чисто учебными и тренировочными занятиями;
- восстановительные занятия, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода;
- модельные занятия - форма интегральной подготовки к основным соревнованиям;
- контрольные занятия, позволяющие определить эффективность процесса подготовки;
- участие в соревнованиях.

Приемы и методы организации образовательного процесса

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают:

- метод наглядности;
- систематичности;
- доступности;
- индивидуализации обучения при единстве требований;
- метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке;
- метод раннего освоения сложных элементов;
- метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств;

Спортивные методы включают:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;

- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод моделирования соревновательной деятельности в учебно-тренировочном тренировочном процессе.

Выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем учащимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого учащегося.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На учебно-тренировочном занятии может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке учащихся.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Приемы и методы: все многообразие методов и методических приемов находятся в тесной взаимосвязи. Применение их в различных сочетаниях обеспечивает полноценный процесс обучения.

Приемы:

- словесные (объяснение, рассказ, беседа, команда, указание);
- наглядные (показ, использование наглядности);
- практические (упражнения, комплексы, связки, элементы, соревнования);

Методы:

- *поточный метод:* учащиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всей группы. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Моторную плотность можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.
- *метод групповых занятий:* учащиеся выполняют упражнения в подгруппах, каждая подгруппа получает своё задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.
- *метод индивидуальных заданий:* каждому учащемуся даётся собственное задание, в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями.
- *дифференцированный:* особенно важен для учащихся, имеющие низкие и высокие результаты.

Условия реализации программы:

Образовательная программа имеет все необходимое обеспечение.

1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал, оборудованный специализированным покрытием (татами);
- спортивный инвентарь (скакалки, мячи, маквары, лапы, мешки, гимнастические маты)

2. Информационное обеспечение.

1. записи фонограмм, видео/аудио записи

3. Методическое обеспечение.

1. учебная, методическая, познавательная литература:
2. наглядные пособия

Список литературы:

Для педагога:

- М. В. Антропова. Гигиена детей и подростков, М., 1982
- *Ашмарин Б.А.* Теория и методика физического воспитания. /- М.:«Физкультура и спорт», 2000.-235с
- *Бомпа Т.* Подготовка юных чемпионов /- М.:ООО «Издательство АТС», 2003. -259с
- Воронов И.А. Секретные боевые искусства Китая. - СПб.: Б&К, 2000. - 242 с.
- Временный государственный образовательный стандарт // Физ. Культура в школе. 1993, № 6.

- Гаськов А.В., Психофизические аспекты укрепления здоровья детей 7-14 лет средствами ушу // Физическая культура-2001-№ 4.
 - Головихин Е.В., Степанов С.В. «Теоретические и методические основы в многолетней спортивной подготовки кёкусин карате», монография, гриф УМО по ППО № 04-107 23.10.06, г. Екатеринбург, 456 стр.
 - Демченко Н. С. и др. КИОКУСИНКАЙ. Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования. / Москва, 000 «Принтграфик», 2009. - 112 стр.
 - Захарова О.В. Профессиональная ориентация школьников-спортсменов на специальность «Физическая культура и спорт»: Автореф. канд. дис. - Омск: ОГИФК, 1989. - 22 с.
 - Коробков А. В. Практикум по нормальной физиологии 1983, 327с
 - Литманович А.В., Штучная Е.Б. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам // Теория и практика физической культуры-2000.
 - Лях В. И. Методика физического воспитания учащихся. - М.: Просвещение, 2000.
 - Лях В.И. Сензитивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры. -2000. - №3.
 - Ояма М. Классическое карате / М. Ояма Пер. с англ. М. Новыша.– М. :Эксмо, 2006. – 256 с.
 - Скворцов Г.И. Допрофессиональная подготовка учащихся 5-6-х специализированных спортивных классов: Автореф. канд. дис. Челябинск, 1997.
 - Майорова Л.Т., Лопина Н.Г. Закономерности развития координационных способностей у детей 7-10 лет. / Под ред. В.И. Усакова. - Красноярск, 2006.
 - Маряшин Ю.Е. Современное карате: Функциональная гимнастика/ –М.:ООО «Издательство АТС», 2004.
 - Назаров В.П. Координация движений у детей школьного возраста. /-М.: Физкультура и спорт. 2009.
 - Пирсон А., Хокинс Д. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4- 11 лет. - М.:ООО «Издательство АТС», 2011.-320
 - Рябинин С.П. Шумилин А.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах. /Красноярск: СФУ ИЕГУ 2007.-153с.
 - Саенко В. Г. Система кюкушинкай карате: основы научного познания спортивного мастерства, воинского ремесла, воинского искусства: Монография / Украинская ассоциация кюкушинкай карате. – Луганск: СПД Резников В. С., 2010. – 300 с.
 - Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Академия, 2006.
 - Филин, В.П., Фомин, Н.А. Основы юношеского спорта/ - М.: ФиС, 2006. – 255с.
 - Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: /Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / - М.: Академия, 2003.
 - Хромин Е.В. Учебно-тренировочная специализация как один из современных теоретико-методологических подходов к совершенствованию физкультурного образования школьников// Физическая культура –2001. - № 3.
- Для детей и родителей:*
- Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов /- М.:ООО «Издательство АТС», 2003. -259с
 - Ояма М. Классическое карате / М. Ояма // Пер. с англ. М. Новыша.– М. : Эксмо, 2006. – 256
 - Маряшин Ю.Е. Современное карате: Функциональная гимнастика/ –М.:ООО «Издательство АТС», 2004.
 - Пирсон А., Хокинс Д. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4- 11 лет. /: - М.:ООО «Издательство АТС», 2011.-320

Оценочные материалы:

Приложение № 1

Нужно всегда помнить высказывание Масутацу Ояма:

“Изучение воинского искусства подобно восхождению на скалу, продолжай путь вперед без отдыха. Отдых непозволителен, так как он является причиной отступления от достигнутого.”

“Боевое искусство начинается и заканчивается учтивостью, почтением, а правила этикета должны выполняться неукоснительно.”

В этих высказываниях вся суть КИОКУШИИКАЙ КАРАТЕ.

Приложение 2

Перечень соревнований по Карате Кюкушинкай

№ пп	Наименование мероприятия	Место проведения
1.	Экологический физкультурно- спортивный праздник	Лесной массив ГПЗ г. Пенза
2.	Первенство города Пензы по киокусинкай (7-9 лет ката, 10-11, 12-13, 14-15 лет ката, кумитэ)	МБОУ СОШ № 40 г. Пензы
3.	Первенство Пензенской области по киокусинкай (12-15 лет ката, кумитэ 7-9 лет ката, 10-11, 12-13 ката, кумитэ)	Пенза, ФОК «Центральный»
4.	Учебно-тренировочные инструкторские сборы. ПРСОО КК. Судейский семинар. Кю-тест. (От 7 лет)	МБОУ СОШ № 40 г. Пензы
5.	Открытое первенство г. Сердобска по киокусинкай (Рождественский турнир Сердобского района по киокусинкай)	г. Сердобск
6.	Спортивный праздник "Киокушинкай" и посвящение в каратисты	МБОУ СОШ № 40
7.	Физкультурно - спортивный праздник киокусинкай «Кубок Деда Мороза»(мальчики и девочки 5, 6,7,8,9лет) (Дети 6-10 лет)	МБОУ СОШ № 40
8.	Учебно-тренировочные инструкторские сборы. ПРСОО КК. Судейский семинар. Кю-тест. От 7 лет	МБОУ СОШ № 40, 66 г. Пензы
9.	Первенство Бессоновского района по киокусинкай	с. Сосновка, ул. Асфальтная, д. 8 (Спортивный зал МБОУ СОШ)
10.	Первенство Сердобского района по Киокусинкай среди юношей и девушек (12-13,14-15 лет), посвященное Победе в Великой Отечественной войне и Фестиваль учебно-тренировочных поединков» среди детей 6-7,8-9,10-11 лет, посвященный Победе в Великой Отечественной войне	г. Сердобск, Пензенская область
11.	Межрегиональный турнир по всестилевому карате «КУБОК ПОВОЛЖЬЯ»	Д/С «Рубин» г. Пенза

Приложение 3

Конспект интерактивного события «Питание чемпиона»

1. Общие сведения

Продолжительность: 30 минут

Целевая аудитория: обучающиеся 8–12 лет

Количество участников: 10–15 человек

Ведущие: 2–3 волонтера ЗОЖ (старшие спортсмены)

Роль педагога: наблюдатель, консультант

2. Цель

Формирование у младших спортсменов понимания влияния питания на тренировочный процесс и спортивный результат через интерактивную деятельность.

3. Задачи

- актуализировать представления о «энергии» для организма спортсмена;
- показать разницу между полезным и неэффективным перекусом перед тренировкой;
- сформировать первичный навык осознанного выбора продуктов;
- развивать умение аргументировать свой выбор.

4. Оборудование

- карточки с изображением продуктов (15–20 шт.);
- таблички «Энергия», «Восстановление», «Вред перед тренировкой»;
- флипчарт или доска;
- маркеры;
- индивидуальные бланки «Мой перекус чемпиона»;
- ручки;
- фотофиксация мероприятия.

5. Ход проведения

1. Организационный момент (2 минуты)

Волонтёры приветствуют участников, представляются, обозначают тему станции. Краткая установка: «Сегодня мы узнаем, чем заправляется настоящий чемпион перед тренировкой».

2. Мотивационный этап (3 минуты)

Проблемный вопрос: «Почему два спортсмена тренируются одинаково, а один быстрее устаёт?»

Ответы детей фиксируются на доске. Волонтёр подводит итог: питание влияет на энергию и восстановление.

3. Интерактивная игра «Собери перекус чемпиона» (10 минут)

Участники делятся на 2–3 команды.

Задание: из предложенных карточек выбрать продукты для перекуса перед тренировкой.

Каждая команда: - выкладывает выбранные продукты; - аргументирует выбор.

Волонтёры направляют обсуждение вопросами: - «Что даст этот продукт?» - «Поможет ли он во время тренировки?» - «Будет ли тяжело тренироваться после него?»

4. Аналитический блок (7 минут)

Волонтёры структурируют ответы:

Углеводы → энергия, Белки → восстановление, Вода → выносливость, Сладкая газировка / фастфуд → резкий спад энергии. Приводятся простые и понятные примеры.

5. Практическое задание (5 минут)

Каждый участник заполняет бланк «Мой перекус чемпиона»: - Что я обычно ем перед тренировкой? - Что я могу заменить? - Мой идеальный вариант перекуса.

Волонтёры помогают, консультируют.

6. Рефлексия (3 минуты)

Вопросы для обсуждения: - «Что нового вы сегодня узнали?» - «Что попробуете изменить?»

Фиксируются 2–3 ответа.

6. Действия волонтёров (субъектная позиция)

- самостоятельно разработали сценарий;
- подготовили карточки и материалы;
- организовали пространство;
- провели интерактивное занятие;
- модерировали обсуждение;
- провели рефлексию;
- зафиксировали результаты.

7. Ожидаемые результаты

Для младших спортсменов: - понимание роли питания; - осознанность выбора перекуса; - готовность к изменению привычек.

Для волонтёров ЗОЖ: - опыт публичного выступления; - развитие наставнических навыков; - закрепление ценности здоровья через передачу опыта.

8. Подтверждающие материалы (приложения к конспекту)

- фотоотчёт проведения станции;
- образцы заполненных бланков;
- отзыв тренера (1–2 абзаца);
- рефлексивный лист волонтёра.

БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ	
хорошие	плохие	хорошие	плохие	хорошие	плохие
белое мясо птицы	свинина, баранина	оливковое масло	маргарин	крупы	хлеб
рыба, морепродукты	консервы, соленая рыба	орехи	печенье	фрукты	макаронны
творог, кефир, молоко	жирная сметана	жирная рыба	чипсы	мед	сахар
натуральный йогурт	ненатуральный йогурт	авокадо, оливки	вафли	коричневый рис	сладости
нежирный (мягкий) сыр	творожки типа Данон	раст.масло	слив.масло	картофель	мучное
яйца	творожная масса сладкая	семечки	колбасы	овсянка	выпечка
фасоль	твердые сыры, жирность 45%	льняное масло	консервы в масле		соки из пакетов
соя					слад.газ.вода
					быстрые каши