

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Магнитная средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»

Зам.директора по ВР

\_\_\_\_\_Авиленко Н.П.

«30» августа 2023 г.

«Утверждено»

Директор МОУ «Магнитная СОШ»

\_\_\_\_\_Войтова Е.М.

Приказ № 92 от «31» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Кёкусин-кан каратэ-до киццу»**

**Направленность – физкультурно-спортивная**

**Срок реализации: 1 год**

**Возраст детей: 1-9 класс**

Автор составитель:

педагог дополнительного образования

Мальцев Д.Г.

п. Магнитный

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Оценочные материалы
5. Методические материалы

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кёкусин-кан каратэ-до киццу» разработана в соответствии с «Конвенцией о правах ребенка», Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 29 декабря 2022 года, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», другими нормативными правовыми актами Российской Федерации, регламентирующими деятельность организаций, осуществляющих образовательную деятельность, локальными актами по организации дополнительного образования МОУ «Магнитная СОШ».

Программа «Кёкусин-кан каратэ-до киццу» имеет **физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.**

Каратэ является доступным средством физического и духовного развития детей в системе дополнительного образования. Одним из наиболее популярных стилей каратэ является кёкусинкай. Удивительное сочетание гибкости и ловкости, быстроты и силы, смелости и решительности - все это характерно для данного стиля. Используемая в нем ударно-блокирующая техника является простой и доступной для детей младшего школьного возраста.

**Актуальность** данной образовательной программы состоит в том, что на этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, утверждение в выборе специализации кёкусинкай и овладение основами техники. Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на данном этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

Установка на всестороннее развитие личности средствами каратэ, предполагает овладение школьниками основами физической культуры и специальными упражнениями из кёкусинкай, слагаемыми которых являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. На современном этапе развития общества каратэ оказывает существенное влияние на физическую подготовленность занимающихся, способствует развитию физических способностей и широко используется как в спортивных, так и в оздоровительных целях, а так же является одной из форм воспитания личности.

### **Цель и задачи программы**

#### **Цель программы**

Сохранение и укрепление здоровья, повышение двигательной активности детей младшего школьного возраста, развитие физических способностей, воспитание патриотизма, ориентирование на здоровый образ жизни и на занятия кёкусинкай.

#### **Для достижения этой цели решаются следующие задачи**

##### Обучающие

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- обучить основным стойкам;
- обучить базовым техническим и тактическим действиям;

- обучить формальным упражнениям - ката;
- сформировать представление о спортивном поединке.

#### Развивающие:

- развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- развить физические способности (скорость, силу, координацию, выносливость, гибкость);
- развить пространственное мышление обучающихся.

#### Воспитательные:

- привить стойкий интерес к занятиям спортом;
- сформировать у обучающихся потребность в самостоятельном физическом развитии;
- сформировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни;
- привить учащимся внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции каратэ кёкусинкай, соблюдать правила техники безопасности на занятиях;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

#### **Планируемые результаты**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### ***Личностные результаты:***

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
  - умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### ***Метапредметные результаты:***

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### ***Предметные результаты:***

- формирование знаний о каратэ кёкусинкай и его роли в укреплении здоровья;
  - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

***Адресат программы*** - обучающиеся 1 - 9 классов, заинтересованные в занятиях восточными единоборствами, в частности, каратэ кёкусинкай.

#### **Условия реализации программы**

В объединение принимаются обучающиеся в возрасте 7 - 15 лет, проявляющие интерес к занятиям по каратэ кёкусинкай, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Срок освоения программы -1 год.

1 год обучения:

Режим занятий - 3 занятия в неделю (одно занятие идёт по одному академическому часу), всего 108 часов в год.

Форма проведения занятий - групповая.

## 2. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы	Количество часов			Форма промежуточной, итоговой аттестации
			Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные, организационные занятия	Набор группы. Оценка физической подготовленности.	1	-	1	Собеседование, опрос.
		Вводное. Правила безопасности при проведении занятий.	1	1	-	
		Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие каратэ кёкусинкай	1	1	-	
		Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	1	-	
		Профилактика заболеваемости и травматизма.	1	1	-	
		Этикет Додзё. Клятва (Додзё Кун)	1	-	1	
		Правила складывания Доги. Способы завязывания пояса.	1	-	1	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Физические способности. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц.	1	1	-	
		Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие ловкости как комплексной способности к освоению техники движений.	1	1	-	
		Строевые упражнения.	3	-	3	
		Упражнения для брюшного пресса.	2	-	2	
		Упражнения для косых мышц живота.	2	-	2	
		Упражнения для развития силовых способностей - упражнения с внешним сопротивлением.	2	-	2	
		Упражнения для развития силовых способностей - упражнения с преодолением собственного веса.	2	-	2	

		Упражнения для развития силовых способностей - изометрические упражнения.	2	-	2	
		Упражнения для развития быстроты движений.	2	-	2	
		Упражнения для развития быстроты двигательной реакции.	2	-	2	
		Упражнения для развития активной гибкости.	2	-	2	
		Упражнения для развития пассивной гибкости.	2	-	2	
		Упражнения для развития общей гибкости.	2	-	2	
		Упражнения для развития координационных способностей с весом тела.	2	-	2	
		Упражнения для развития координационных способностей со скакалкой.	2	-	2	
		Упражнения для развития общей выносливости.	2	-	2	
		Упражнения для развития специальной выносливости.	2	-	2	
		Итоговое занятие по разделу ОФП.	2	-	2	Контрольные нормативы
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Значение СФП в каратэ кёкусинкай.	1	1	-	
		Упражнения для развития быстроты движения.	3	-	3	
		Упражнения для развития специальной выносливости.	3	-	3	
		Сложно-координационные упражнения	2	-	2	
		Упражнения для развития скоростной выносливости	2	-	2	
		Упражнения для развития взрывной силы	2	-	2	
		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	-	2	
		Итоговое занятие по разделу СФП.	2	-	2	Контрольные нормативы. Экзамены на пояса.
4.	Тактическая и техническая подготовка (ТТП)	Техническая и тактическая подготовка в каратэ кёкусинкай	1	1	-	
		Техника нанесения ударов руками на месте.	2	-	2	
		Техника нанесения ударов ногами на месте.	2	-	2	
		Техника нанесения ударов руками в движении.	2	-	2	

		Техника нанесения ударов ногами в движении.	2	-	2	
		Передвижения в базовых стойках с ударами руками.	2	-	2	
		Передвижения в базовых стойках с ударами ногами.	2	-	2	
		Передвижения в базовых стойках с блоками.	2	-	2	
		Защитные действия без партнера.	2	-	2	
		Атакующие действия без партнера.	2	-	2	
		Контратакующие действия без партнера.	2	-	2	
		Защитные действия с партнером.	2	-	2	
		Атакующие действия с партнером.	2	-	2	
		Контратакующие действия с партнером.	2	-	2	
		Техника выполнения формальных упражнений - ката (медленно с разделением).	2	-	2	
		Техника выполнения формальных упражнений - ката (быстро целиком).	2	-	2	
		Отработка технико-тактических действий (комбинаций) без партнера.	2	-	2	
		Отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером.	2	-	2	
		Итоговое занятие по разделу ТТП.	1	-	1	Контрольные нормативы.
5.	Учебно-тренировочные спарринги (УТС)	Учебно-тренировочные спарринги по заданию	3	-	3	Наблюдение. Выявление и исправление ошибок, участие в соревнованиях. Экзамены на пояса.
		Учебно-тренировочные спарринги без контакта	3	-	3	
		Учебно-тренировочные спарринги в полный контакт	3	-	3	
		Учебно-тренировочные спарринги с финтами	3	-	3	
6.	Итоговая аттестация Сдача контрольных нормативов.		1	-	1	Контрольные нормативы
	Итого:		108	8	100	

### 3. Календарный учебный график

Начало учебных занятий 01.09.2023 г.

Окончание учебных занятий: 31.05.24 г.

Продолжительность образовательного процесса – 36 недель

Каникулы:

зимние 01.01.2024 г. – 09.01.2024 г.

летние 01.06.2024 г. – 31.08.2024 г.

Объем программы – 108 ч.

Срок освоения программы: 1 год

Продолжительность и периодичность занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Промежуточные аттестации:

собеседование, опрос, контрольные нормативы, экзамены на пояса (в конце декабря и в конце мая), участие в соревнованиях.

Итоговая аттестация:

контрольные нормативы.



#### 4. Оценочные материалы

№/№	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное. Техника безопасности	Беседа	Словесные, наглядные	анкеты	Анализ анкет
2	Физическая культура и спорт в России	Беседа	Словесные, наглядные	Презентация, видеофильмы	Опрос
3	Состояние и развитие баскетбола в России	Беседа	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Опрос
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	Беседа	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Опрос
5	Профилактика заболеваемости и травматизма	Беседа	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Опрос
6	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	Беседа, диспут	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Анкетирование
7	Общая физическая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры, учебные спарринги	Словесные, наглядные, практические	Скакалка, баскетбольные мячи, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч,	Наблюдение, контрольные нормативы
8	Специальная физическая подготовка	Беседа, тренинги, игры, диагностики	Словесные, наглядные	Резиновые и набивные мячи, сетка, т/мячи	Наблюдение, контрольные нормативы

9	Техническая подготовка	Практические занятия, тренировки, соревнования	Словесные, наглядные, практические	Лапы, макивапы, спелства индивидуальной защиты	Соревнования, экзамен (кю-тест)
10	Тактическая подготовка	Практические занятия, тренировки, соревнования	Словесные, наглядные, практические	Лапы, макивапы, спелства индивидуальной защиты	Соревнования, экзамен (кю-тест)
11	Контрольные спарринги и ката	Практические занятия, соревнования	Словесные, наглядные, практические	Лапы, макивапы, спелства индивидуальной защиты	Экзамен (кю-тест)
12	Итоговое занятие	Сдача контрольных нормативов	Словесные, практические	Гимнастические скамейки, шведская стенка, перекладина	Анализ диагностики умений и навыков

## 5. Методические материалы

### ***Кадровое и материально-техническое обеспечение***

Программу реализует педагог дополнительного образования - педагогический работник, имеющий высшее или среднее профессиональное образование, а также ученическую степень в сфере каратэ кёкусинкай не ниже 4 кю.

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, а в тёплое время года - на спортивной площадке образовательной организации.

Теоретические занятия проходят в учебном классе, оборудованным партами, стульями и электронной доской для демонстрации учебных видеофильмов.

Спортивный инвентарь:

- перекладина для подтягивания в висе - 1 шт.;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- гимнастические маты - 3 шт.;
- мячи - 20 шт.;
- макивары (специальные подушки) - 6 шт.;
- спортивная форма для занимающихся - доги (кимоно);
- индивидуальные средства защиты - шлем, накладки на руки, защита стопа-голень, паховая раковина, защита на грудь.

Спортивные снаряды:

- боксерский мешок - 1 шт.;
- гимнастические скамейки - 5 шт.;
- гимнастическая стенка - 3 пролета.

Основные виды занятий тесно связаны между собой и дополняют друг друга. Хорошие результаты приносят следующие методические приёмы:

### ***Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:***

- словесные методы обучения (устное изложение, беседа);
- наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, презентаций, исполнение педагогом, работа обучающихся по образцу);
- практические методы обучения (тренинг, практикум).

### ***Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:***

- объяснительно-иллюстративные методы обучения;
- частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске).

На занятиях используются групповая и индивидуально-групповая формы организации деятельности обучающихся, а также различные формы проведения занятий (поход, консультация, викторина, репетиция, соревнования, экскурсия и другие).