Ольштейн
Александр
Владимирович

Подписано цифровой подписью: Ольштейн Александр Владимирович
Дата: 2022.09.01 10:15:55 +05'00'

Приложение №3
к Учебному плану МАОУ СОШ №13
по реализации ОПДО «ДООП педагогов»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №13

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №13
_____А.В.Ольштейн
Приказ №316 от 30.08.2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ Киокусинкай»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6,5 - 10 лет
Срок реализации: 3 года

Разработана
Ушаковым Максимом Александровичем

г. Серов
2022г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ Киокусинкай» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»№273 – ФЗ от 29.12.2012г; Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом МАОУ СОШ №13

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы: 1 год «Стартовый», 2 год «Базовый», 3 год «Продвинутый».

Актуальность программы. Система дополнительного образования является частью образовательной системы. Создавая благоприятную коммуникативную среду, дополнительное образование обеспечивает ученику обучение, воспитание, формирование мотивации к познанию и творчеству. Достижения учащихся имеют индивидуальный характер и не подлежат какому- либо сравнению между собой. Оценка в дополнительном образовании условна и допустима в разнообразных формах.

Основное (базовое) образование ценно своей системностью, дополнительной возможностью индивидуализировать процесс социализации ребенка. Все это делает дополнительное образование самостоятельной образовательной сферой, ценной и значимой для личности и общества. Таким образом, дополнительное образование, обеспечивая социальную адаптацию, продуктивную организацию свободного времени детей, является одним из определяющих факторов развития их способностей и интересов, их социального и профессионального самоопределения.

В основу программы «Киокусинкай Каратэ» положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных каратистов Киокусинкай. Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по Киокусинкай, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

Каратэ Киокусинкай – стиль силового единоборства, который за годы стал узнаваемым в мире каратэ и получил широкую популярность и развитие во всем мире. В России популярность Каратэ киокусинкай также значительно выросла. Об этом свидетельствуют блестящие выступления российских спортсменов на международных турнирах и чемпионатах мира, деятельность многочисленных организаций и клубов, в которых занимаются сотни тысяч людей различного возраста, что способствует не только оздоровлению нации, но и повышению уровня национальной безопасности России.

Идея создания общества абсолютной истины, заложенная М. Оямой, находит все больше сторонников и последователей. Одним из лидеров и духовных последователей великого мастера является Х. Рояма, человек стремящийся к совершенству, владеющий классическим искусством, человек с характером крепким, полностью посвятивший себя совершенствованию через занятия каратэ. Именно ему принадлежит идея создания организации, в основе которой лежит духовное воспитание человека через занятия каратэ.

Срок реализации программы - 3 года. Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа (40 мин), с перерывом 10 минут.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков от 6,5 до 10 лет.

Количество воспитанников в группах: 10-12 человек.

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы обучения и проведения занятий: очная, групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Подведение итогов реализации программы: контрольные занятия, соревнования, показательные выступления, аттестация на пояса-разряды кю (2 раза в год).

В качестве контрольного норматива по специальной физической подготовке, используется тестирование, на котором оценивается: координация, скорость, амплитуда, целесообразность и эффективность движений.

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями на родительских собраниях. Тематика родительских собраний включает в себя вводное собрание «Ознакомление с родительским коллективом» (1-й год обучения); знакомство с требованиями и правилами программы обучения; «Наши достижения» (показательные выступления для родителей (1-3 год обучения); «История карате. Истоки. Основы» (2-3 год обучения); «Организация подготовки ребенка к соревнованиям» (2-3 год обучения); «Профессиональное ориентирование учащихся. Куда пойти учиться?» (3-й год обучения); «Гигиена и питание юных единоборцев» (1 год обучения); «Воспитание характера и воли» (2-3 год обучения); «Творческий отчет объединения» (1-3 год обучения).

Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.2022г.	26.05.2023г.	36	216	3 раза в неделю по 2 академических часа
2 год	02.09.2023г.	.05.2024г.	36	216	3 раза в неделю по 2 академических часа
3 год	02.09.2024г.	.05.2025г.	36	216	3 раза в неделю по 2 академических часа

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействие гармоничному физическому и духовному развитию, укреплению здоровья учащихся. Выполнение контрольных нормативов по технической и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, формирование практических навыков.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомление с правилами и традициями Киокушинкай каратэ и других видов единоборств;
- изучение базовой техники каратэ (кихон, ката) на 10-9-8-7-6-5-4-3 кю;

– общая физическая подготовка;
– обучение навыкам самообороны на базе каратэ;
– соблюдение санитарно-гигиенических норм.

Развивающие:

– развитие памяти, восприятия, внимания, быстроты мышления;
– формирование навыков взаимодействия в команде, правильного поведения учащихся обществе;
– выявление личных интересов учащихся, определение способов совместного преодоления трудностей;
– развитие основных физических данных (реакции, скорости, силы, выносливости);
– укрепление здоровья ребенка, выработка правильной осанки.

Воспитательные:

– воспитание уважения к старшим, чувства товарищества, ответственности за полученные навыки, участие в общественной жизни коллектива;
– формирование сильного характера, организованности, целеустремлённости, воли к победе, отстаивание личных и командных интересов;
– формирование установки на здоровый образ жизни, исключающие наличие вредных привычек, способных нанести вред здоровью.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план
1-ый год обучения

№	Темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	18	4	14	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	72	4	68	Зачет
3	Специальная физическая подготовка. Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	50	4	46	Тестирование
4	Технико-тактическая подготовка. История возникновения и развитие киокусинкай.	70	4	66	Тестирование
5	Краткая характеристика техники киокусинкай. Участие в спортивных мероприятиях	2	2		Соревнования
6	Контрольное тестирование и аттестации	4		4	Зачетные занятия
	Итого:	216	8	208	

Содержание учебного плана

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту, а также учебно-тренировочном занятии и содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах Киокусинкай. Правила поведения в Киокусинкай. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

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.

Краткие исторические сведения о возникновениии развитии Киокусинкай.

История развития Киокусинкай. Спортивные и традиционные направления Киокусинкай. История развития Киокусинкай в СССР и России. Международные и национальные организации Киокусинкай. Ассоциация Киокусинкай России.

Краткая характеристика техники Киокусинкай.

Значение правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства. Основы базовой техники.

Практическая подготовка. Общая физическая подготовка.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развития костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости; координацию движении, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Основные строевые упражнения на месте и в движении:

- построения и перестроения на месте; повороты на месте и в движении;
- размыкания в строю;
- ходьба обычным шагом;
- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе;
- сочетание ходьбы с различными движениями рук;
- бег обычный;
- бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;
- прыжки вперед с места;
- прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180^0 в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой:

- наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;
- маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание;
- переносы ног через палку;
- подбрасывание и ловля палки.

Специальная физическая подготовка.

На первом году обучения особенно необходимо заниматься различными физическими упражнениями гармонично развивающими все физические качества ребенка. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений):

- подтягивания различными хватами; отжимания на кулаках, на ладонях; отжимания с широко/узко поставленными руками и т. д.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки на двух ногах из приседа; прыжки с разворотами.

Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):

- наклоны стоя к выпрямленным ногам;
- полушпагат и шпагат;
- опускание в мост из стойки с помощью рук;
- махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;
- кувырок вперед через препятствие;
- переворот боком.

Упражнения на равновесие.

Техническая подготовка. Основная направленность.

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение начальных базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность выполнения элементарных форм и координация движений. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками, ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения и с правильной осанкой. Свобода движений, расслабление неработающих мышц экономят энергию, способствуют быстроте движений и лучшему отдыху во время работы, помогают более совершенному выполнению техники движений.

Под понятием «работа корпуса» подразумевается набор требований к координации частей тела в ходе выполнения упражнений.

Основа работы корпуса — правильная осанка, изготовка и умение координировать действия руками и ногами. Для сохранения правильного положения

корпуса необходимо следить, чтобы позвоночник был выпрямлен, плечи не напряжены, опущены, положение головы естественное.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса: туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад, плечи приподняты и т. п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления мышц спины и пресса, а также за счет увеличения подвижности суставов.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки ученика. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

Изучение основ традиционной базовой техники и объеме, предусмотренном Минимальными квалификационными требованиями для обучения начальной ученической степени (10 кю):

- Изучение естественных и базовых стоек:
  - статические упражнения с различной высотой выполнения стойки.
- Изучение поворотов на 90 и 180 ° в стойках: медленные и быстрые повороты в различных стойках.
- Изучение прямолинейных перемещений:
  - прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.
- Разучивание следующих ударов:
  - одиночные прямые удары руками;
  - стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;
  - стоя на месте выполнение удара локтем назад;
  - комбинации ударов руками:
  - выполнение определенного удара 2 раза одной рукой;
  - выполнение определенного удара попеременно разными руками;
  - удары коленом;
  - стоя на месте выполнение удара коленом на 4 счета;
  - стоя на месте выполнение удара коленом
  - на 1 счет в различных скоростных режимах;
  - прямые удары ногами:
  - стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед на 4 счета;
  - стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед через руку партнера;
  - стоя на месте статичное удержание ноги в конечном положении выполнения прямого удара вперед;
  - удары в различных перемещениях:
  - выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек;
  - удары в различных направлениях:
  - скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;
  - техника ударов руками и ногами на месте и в движении:
  - упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.
- Разучивание следующей защитной техники:

  блоки на месте:
  - стоя на месте выполнение элементов различных блоков без партнера;

- стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном темпе;
- блоки в различных перемещениях:
- самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

Учебно-тематический план
2-ой год обучения

№	Темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка. Развитие киокусинкай в Мире и России	18	18		Тестирование
2	Общая физическая подготовка. Спорт и здоровье	65	4	61	Зачет
3	Специальная физическая подготовка. Экипировка	54	4	55	Тестирование
4	Технико-тактическая подготовка. Аттестационные требования по киокусинкай	72	4	68	Зачетное занятие, соревнования
5	Участие в спортивных мероприятиях. Основы методики проведения самостоятельных занятий	2	2		Соревнования
6	Контрольное тестирование и аттестации	4			Тестирование
	ИТОГО:	216	32	185	

Содержание учебного плана

Развитие Киокусинкай в мире и России

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.

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 процессе занятий. Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий. Оздоровительное и прикладное значение занятий Киокусинкай. Профилактика

травматизма. Влияние изучаемых упражнений на развитие физических и личностных качеств.

Экипировка

Снаряжение и экипировка для занятий Киокусинкай, уход, хранение и мелкий ремонт. Уход и хранение спортивной одежды для занятий каратэ (доги). Варианты правильного складывания и ношение доги.

Аттестационные требования по Киокусинкай

Задачи аттестации и её значение в подготовке спортсмена. Правила поведения во время проведения экзамена спортсменов и зрителей. Правила, требования и критерии оценки к выполнению традиционной базовой техники и приёмов в Киокусинкай. Права и обязанности участников аттестации.

Основы методики проведения самостоятельных занятий.

Основные средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Значение рациональной техники для достижения высокого результата. Типичные ошибки при выполнении технических действий. Правила техники безопасности при проведении самостоятельных занятий.

Практическая подготовка Общая физическая подготовка.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развитие костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы тренировки

Строевые упражнения:

- построения и перестроения на месте;
- повороты на месте и в движении;
- размыкания в строю;
- ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие упражнения при ходьбе:

- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;
- присед через каждые три шага.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны вперед, в стороны, назад;
- круговые движения туловища;
- одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе;
- из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой).

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц ног:

- различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;

– выпады с пружинящими движениями и поворотами;
– выпрыгивание из глубокого приседа;
– прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
– бег с высоким подниманием бедра и др.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Специальная физическая подготовка.

На втором году обучения необходимо также заниматься различными общеукрепляющими и специальными Физическими упражнениями. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

Упражнения на развитие силовых способностей:

– упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (различные виды подтягиваний, отжиманий и т. п.).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

– разнообразные прыжки:
– прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
– прыжки на двух ногах из приседа;
– прыжки на/с гимнастической скамейки и др.;
– челночный бег, эстафеты.

Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):

– сидя наклоны вперед с выпрямленными и согнутыми ногами;
– полушпагаты и шпагаты;
– опускание в мост из стойки с помощью рук и без помощи рук;
– махи ногами (вперед, назад, в сторону);
– упражнения на гибкость в плечевых суставах.

Упражнения на развитие ловкости:

– общеразвивающие упражнения на согласованность движений рук и ног;
– прыжки с разворотами;
– подвижные игры.

Акробатические упражнения:

– кувырки вперед, назад;
– кувырок вперед через препятствие;
– переворот боком;
– кувырки с прямыми ногами;
– кувырок назад с выходом на прямые руки и др.

Упражнения на равновесие.

Статичные упражнения.

Техническая подготовка. Основная направленность.

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность форм и координация движений. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами, координирует их с работой корпуса. Необходимо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление не активных мышц экономит энергию, способствует быстроте движений, помогает более совершенному выполнению техники движений.

Следует также обращать внимание на осанку и работу корпусом. Основа работы корпуса – правильная осанка, мощное вращательное движение бедром в сторону удара и умение координировать действие бедром с действиями руками и ногами.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса: туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад или чрезмерно сильно «поджат»; а также: приподнятые плечи, сильно согнутое колено опорной ноги в момент нанесения удара другой ногой, опускание рук из позиции защиты головы, взмахи руками в момент выполнения базовой техники ног и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления костно-мышечной системы и увеличения гибкости мышц и подвижности суставов, а также за счет включения в тренировочный процесс специализированных игр, направленных на развитие общей и специальной выносливости и координации. Полезно также проведение специализированных эстафет.

На этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки занимающихся. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай и соответствующих 9-му стилевому ученическому разряду (9кю).

Изучение базовых и боевых стоек:

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;
- упражнения из различных комбинаций, включающих в себя различные стойки;

Изучение поворотов на 90, 180 и 270° в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках.

Изучение прямолинейных перемещений:

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующих ударов:

- прямые и круговые удары руками:
- стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;
- стоя на месте выполнение удара локтем назад;
- выполнение ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения;

удары руками сериями:

- выполнение определенного удара два раза одной рукой;
- выполнение определенного удара попеременно разными руками;
- выполнение различных ударов сериями по два и три удара;

удары руками на разные уровни:

- выполнение определенного удара одной рукой на верхнем, среднем и нижнем уровне;
- выполнение серии различных ударов на различных уровнях;

прямые удары ногами:

- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед, назад или в стороны на 4 счета;
- стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара;
- выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;

удары в различных перемещениях:

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;

удары в различных направлениях:

- скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;

техника ударов руками и ногами на месте и в движении:

- упражнение на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующих защитных действий:

блоки руками и ногами:

- стоя на месте разучивание элементов блоков на 4 счета;
- стоя на месте выполнение махов имитирующих выполнение блоков ногами над рукой партнера;
- стоя на месте выполнение элементов круговых блоков предплечьем с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном и быстром темпе;

выполнение блоков на различных уровнях:

- стоя на месте в паре нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровне, соответствующем удару;

защитные действия в различных перемещениях:

- координация защитных действий с различными перемещениями.
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Изучение начальных ката:

- выполнение ката по элементам;
- выполнение ката в замедленном темпе;
- выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения.

Учебные бои:

- проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику рук в медленном или быстром темпе;
- проведение учебного боя, используя только ударную технику рук или только ударную технику ног. Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

Учебно-тематический план
3-ий год обучения

№	Темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка. Техника безопасности на соревнованиях и спортивных мероприятиях по киокусинкай	18	2	16	Тестирование
2	Общая физическая подготовка. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние спортсмена	54	6	48	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка. Основы техники киокусинкай	54	6	48	Зачет
4	Технико-тактическая подготовка. Основы методики тренировок	50	6	44	Тестирование

5	Участие в спортивных мероприятиях	20		20	Соревнования
6	Контрольное тестирование и аттестации	20		20	Зачетное занятие
	Итого:	216	20	196	

Содержание учебного плана

Техника безопасности на соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Техника безопасности при отработке упражнений в парах, во время учебных боев, на соревнованиях и спортивным мероприятиях различного уровня.

Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние спортсмена.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле учебно-тренировочного этапа. Резервы функциональных систем организма. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировками, контрольными занятиями, аттестацией, спортивными мероприятиями или соревнованиями. Понятие «переутомление организма».

Основы техники Киокусинкай.

Фазовый состав и структура технических действий (изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники. Типичные ошибки.

Основы методики тренировки.

Основные средства и методы подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного цикла. Динамика тренировочных нагрузок в различные периоды годичного цикла. Особенности тренировки н подготовительном, основном или соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

Практическая подготовка. Общая физическая подготовка.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развитие костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Специальная физическая подготовка.

Ведущая роль в специальной физической подготовке каратистов отводится развитию скоростно-силовых способностей. В таком виде спорта как Киокусинкай повышение уровня силовой и скоростной подготовленности способствует, в свою очередь, и совершенствованию технического мастерства занимающихся, что дает им возможность повысить концентрацию усилий в требуемый момент, увеличить амплитуду движения, сократить время выполнения технического действия. Поэтому и

подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений должны по своей структуре соответствовать основным физическим действиям.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с использованием специального оборудования (мешков, лап, макивар, резиновых жгутов и т.п.):

- отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях;
- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями;
- подтягивания;
- работа с резиновыми жгутами в различных временных и скоростных режимах;
- метание набивного мяча;
- выполнение ударов руками и ногами по макиварам или лапам на скорость;
- прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами;
- прыжки в длину.

Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощений:

- отжимания с партнером;
- приседания с партнером;
- упражнения на пресс и спину в паре.

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений:

- одиночные удары с максимальной силой по макиваре или мешку;
- метание набивного мяча.

Упражнения для развития гибкости:

- различные махи руками и ногами;
- наклоны и вращательные движения туловищем;
- упражнение на растягивание с партнером.

Упражнения на развитие ловкости:

- метание теннисного мяча в парах и без (в стену);
- различные специализированные игры («Пятнашки поясом», «Регби»).

Упражнения на развитие пространственной точности движений:

- удары по лапам, быстро меняющим свое местоположение.

Упражнения на развитие выносливости:

- нанесение ударов по набивным снарядам (макивар, щитов и пр.) с учетом временных интервалов соответствующих времени проведения соревновательных боев.

Упражнения на развитие координационных способностей:

- упражнения на сохранение устойчивости;
- упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем и т. п.

Техническая подготовка.

На этом этапе особое значение приобретает совершенствование целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники с одновременным развитием физических и волевых качеств. Для контроля за координацией движений и создания дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений, можно выполнять базовые упражнения с небольшим отягощениями. На данном этапе ученик начинает изучать боевое применение спортивной техники Киокусинкай.

В ходе тренировок устраняются мелкие ошибки в технике, используя метод целостного исполнения действия, необходимо применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. К концу того периода ученик приобретает уверенные навыки самоконтроля.

Тренировочная работа должна быть направлена на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

Закреплять и совершенствовать технические действия нужно в постепенно усложняющихся условиях.

Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующем 8-му и 7-му стилевым ученическим разрядам (8—7кю):

Изучение базовых и боевых стоек:

- индивидуальная отработка низких стоек перед зеркалом;
- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;
- отработка стоек под натянутым шнуром для сохранения одной высоты в различных стойках.

Изучение поворотов на 90, 180, 270 и 360 ° в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках;
- отработка перехода с разворотом на разные градусы из одной стойки в другую с предметом на голове.

Изучение прямолинейных перемещений.

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующих ударов:

- прямые и круговые удары руками;
- стоя на месте выполнение удара на один счет;
- выполнение ударов руками перед зеркалом;
- выполнение ударов в паре по макиваре;
- индивидуальное выполнение изучаемого удара по мешку;
- серии ударов руками:
- выполнение серий ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения;

Выполнение серий ударов в паре по макиваре;

- выполнение серий ударов по мешку с максимальной скоростью за определенный промежуток времени;
- выполнение серии ударов по мешку на различных уровнях;
- выполнение в парах серий различных ударов на разных уровнях;

прямые и круговые удары ногами:

- индивидуальное разучивание новых ударов ногами;
- индивидуальная отработка ударов ногами по мешку;

удары в различных перемещениях:

- выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;
- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;

удары в различных направлениях:

- стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара ногой вперед, назад или в стороны;
- скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;

техника серий ударов руками и ногами на месте и в движении:

- упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующей защитной техники:

блоки руками и ногами:

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 4 счета;
- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой медленно на 1 счет;
- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 1 счет с максимальной скоростью;
- стоя на месте выполнение махов, имитирующих выполнение блоков ногами, по макиваре;
- выполнение различных блоков по мешку;
- в паре выполнение конечной фазы блока по подставленной (с удержанием) руке противника;
- в паре стоя на месте, нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровнях соответствующих ударам;
- координация защитных действий с различными перемещениями;
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Изучение начальных ката:

- выполнение ката по элементам;
- выполнение ката в замедленном темпе;
- выполнение ката в «зеркальном» варианте

выполнения:

- разбор темпо-ритмического рисунка ката;
- выполнение ката в максимальном темпе.

проведение учебных боев:

- проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику рук;
- проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику ног;
- проведение учебного боя, используя ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

В Киокусинкай используется естественное дыхание, где активной фазой является выдох, а вдох производится рефлекторно в подготовительных и промежуточных действиях. В идеале дыхание должно быть скрытым, незаметным для противника, кроме отдельных выкрикиваний «Киай!», когда на выдохе достигается максимальная концентрация. Однако для овладения правильным дыханием в координации с выполнением технических действий применяются подготовительные формы дыхательно-двигательного контроля, где дыхание может озвучиваться.

Для восстановления дыхания после интенсивной физической нагрузки или после нокаутирующего удара и солнечное сплетение используется силовое дыхание «ибуки». Это «силовое» дыхание животом, упорядочивает весь процесс дыхания и тем самым позволяет не только наиболее эффективно выполнять технические приемы, но и помогает переносить боль, преодолевать чувство страха. Дыхательные упражнения необходимо обязательно включать в тренировочный процесс.

Тактическая подготовка.

На этом этапе ученики знакомятся с практическими основами учебного боя. Подробно знакомятся с характеристикой боевой деятельности в спортивном

Киокусинкай, с тактическими качествами и основными тактическими принципами ведения учебных боев.

Для оценки результатов усвоения программы в конце каждого полугодия проводятся зачетные занятия, результаты которых фиксируются в зачетной ведомости.

Основное требование при сдаче экзамена — правильное и точное выполнение изученных элементов.

В качестве контрольного норматива по специальной физической подготовке, используется тестирование, на котором оценивается: координация, скорость, амплитуда, целесообразность и эффективность движений.

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке используются минимальные требования к традиционной базовой технике Киокусинкай, оценивается: соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, правильность выполнения отдельных элементов и умение их использовать в учебных боях. В учебных боях оценивается целесообразность атаки и защиты, умение работать комбинациями, соответствующими ситуации, четкость ударной и защитной техники, нанесенный ущерб.

1.2. Планируемые результаты программы

К концу 1 года обучения учащиеся:

будут знать:

- историю возникновения каратэ;
- простейшие элементы кихон и ката;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию;

будут уметь:

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 9-8 кю;

К концу 2 года обучения учащиеся:

будут знать:

- спортивную терминологию;
- технику безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;
- правила закаливания;
- элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- элементы кумитэ;

будут уметь:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- выполнять элементы базового кумитэ;

К концу 3 года обучения учащиеся:

будут знать:

- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований;
- элементы кихон и ката для уровня 5-4 кю;
- тактику и стратегию поединка.

будут уметь:

- выполнять элементы кихон и ката 5-4 кю;
- выполнять элементы спортивного кумитэ;
- выполнять технику самообороны;

– самостоятельно работать в группе и индивидуально.

При успешном освоении программы на данном этапе обучения ожидаются следующие результаты:

Метапредметные:

– будут уметь методически правильно заниматься не только на тренировках, но и в ходе самостоятельных занятий;
– знать правила судейства на соревнованиях по Каратэ Киокусинкай и понимать жесты судей.

Личностные:

– учащиеся ознакомятся с историей возникновения и развития Каратэ Киокусинкай;
– будут знать основные правила соревнований и требования техники безопасности на тренировках по Каратэ Киокусинкай;
– приобретут необходимые нравственные качества: дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, чувство коллективизма, самообладания;
– приобретут необходимые волевые качества и опыт преодоления трудностей в процессе тренировок.

Предметные:

Учащиеся научатся:

– правильному передвижению в базовых стойках;
– технике ударов руками и ногами;
– различным способам атаки.

В процессе обучения обучающиеся овладевают:

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

Учебный процесс рассчитан на 5 лет. 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 занимающихся.

Каждый год обучения предусматривает решение конкретных задач теоретической, физической, технической подготовки и формирования у занимающихся правильных установок в отношении гигиены и поведения в обществе.

На первом году обучения, занимающиеся 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 начинается изучение традиционной базовой техники Киокусинкай, изучаются базовые ката в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующих 10-му стилевому ученическому разряду (10 кю). В игровой форме изучаются основы парного взаимодействия. Изучаются правила этикета, принятые в восточных боевых искусствах, в целом, и в Киокусинкай, в частности.

Третий год обучения предусматривает продолжение изучения и совершенствование базовой техники Киокусинкай, изучение базовых ката в объеме

программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующих 9-му стилевому ученическому разряду (9 кю). Изучаются правила личной и общественной гигиены. Занимающиеся знакомятся с историей соревнований по виду спорта.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, мешок «боксерский», макивара большая, щит ударный, лестница координационная, маты гимнастические.

Информационное обеспечение: видеотека (бои сильнейших).

Кадровое обеспечение*:* реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Методическое обеспечение: методические пособия, наглядные пособия, видеозаписи, словарь терминов.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Виды контроля и сроки проведения:

Входящий контроль: проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для учащихся, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, способностей.

Текущий контроль: проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.

Промежуточный контроль: проводится в конце I полугодия (в декабре-январе) и II полугодия (апрель-май) учебного года. Данный контроль нацелен на изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, метапредметных результатов, личностного развития.

Итоговый контроль: проводится в конце обучения по дополнительной общеобразовательной программе, как правило, в апреле-мае. Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося.

Смотри Приложение 2 к ОПДО МАОУ СОШ №13 Методические рекомендации «Оценочные материалы, формы, периодичность и порядок контроля успеваемости учащихся по освоению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

Список литературы

Педагогу и учащимся (родителям):

1. Боген М.М. Тактическая подготовка – основа многолетнего спортивного совершенствования. М., 2017.
2. Гришелева Л. Д. Формирование японской национальной культуры. М.,2016.
3. Дворкин Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Ростов н/Д, 2018.
4. Кравченко В. Все о питании. Рига, 2018.
5. Степанов С. В. Киокушинкай карате-до: Философия. Теория. Практика: Учеб. Екатеринбург: Изд-во Урал, ун-та, 2019.
6. Нестеркин С. П. Некоторые философско-психологические моменты чаньских гунъань // Философские вопросы буддизма. Новосибирск, 2018.
7. Рояма Х. Моя жизнь-каратэ., книга первая, М., 2017.
8. Рояма Х. Моя жизнь-каратэ., книга вторая, М., 2018.
9. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2020.