

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 166 С
УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ**

Принята
на заседании Педагогического совета МАОУ
СОШ № 166
Протокол № 1 от «28» 08 2020 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 166
О.В.Медведева
Приказ № 31-О от «28» 08 2020 г.



МАОУ
СОШ №
166
Подписано
цифровой
подписью: МАОУ
СОШ № 166
Дата: 2021.02.10
12:08:50 +05'00'

**Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
«Карате «Киокусинкай»**

1-5 класс

Екатеринбург, 2020

I. Пояснительная записка

Рабочая программа «Киокусинкай» (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Минспорта России от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». При разработке программы учитывались: требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающим безопасность жизни, здоровья учащихся, сохранность их имущества, методы контроля в соответствии с национальными стандартами, психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности спортсменов.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно- педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

Базовый уровень сложности в освоении обучающимися образовательной программы направлен на реализацию следующих задач:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее развитие физических качеств: ловкости, гибкости, силы;
- овладение основами техники киокусинкай и выполнения нормативных требований по ОФП И СФП, приобретение соревновательного опыта;
- развитие важных психологических качеств спортсмена, гармоничное развитие личности, воспитание спортивного характера;
- формирование мотивации к занятиям киокусинкай, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

Главной целью базового уровня является удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых детей.

II. Актуальность

В Мире много единоборств, которые считаются традиционными или спортивными видами каратэ-до. Киокушинкай каратэ зародилось в XX веке в 1956г. Основатель стиля - легендарный мастер каратэ Масутацу Ояма (1921-1994), единственный человек, сразившийся с боевым быком в полторы тонны при своем весе в 75кг и сумевший победить его, отрубив ему рог ударом ребра ладони. Он провел 300 боев без правил, подряд с постоянно противниками и во всех одержал полную и убедительную победу нокаутом. Бои длились целых три дня по 100 боев в день. Его противниками становились известные на тот момент чемпионы мира бойцы традиционного спортивного каратэ, тайландские боксеры, всевозможные европейские боксеры, самбисты, тхеквондисты, бойцы джиу-джицу, конфу, ушу саньда и многие другие. Свой стиль он назвал КИОКУШИНКАЙ, что в переводе означает «союз искателей абсолютной истины».

Киокушинкай каратэ – это полноконтактное сильнейшее каратэ в мире с самой жесткой системой боевой и психологической подготовки. Оно создано в противовес всем остальным видам традиционного и спортивного каратэ-до. Киокушинкай каратэ это – элитное воинское искусство, соединившее в себе все самое лучшее из различных видов восточных единоборств: прыжковую технику и высокие удары ногами из Тхэквондо, удары по ногам и техника ударов локтями и коленями из Таиландского бокса (муай-тай), удары руками из бокса, базовая техника ударов и техника ката из стилей Годзюрю каратэ и Шотокан каратэ-до, технику дыхания из индийской ЙОГИ, а духовные традиции у древних воинов Японии самураев. На сегодняшний день Киокушинкай каратэ занимаются в 140 странах мира больше 30 миллионов человек, это самая крупная организация в мире. На занятиях по системе стиля Киокушинкай каратэ каждый найдет для что-то свое, динамичный поединок, кого-то философия или дыхание, других возможность состоять в сильной и крепкой организации, а кто-то просто захочет стать сильнее и научиться постоять за себя в сложной бытовой ситуации.

Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью. Занятия киокушинкай способствуют не только физическому развитию, но и позволяют решить проблемы зажатости, гипертонической, неуверенности в собственных силах.

Содержание программы и методические рекомендации.

Возраст детей, участвующих в реализации программы – 7-12 лет.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю: 1-5 классы - 64 часа в год при 32 учебных неделях. Продолжительность занятия 40 минут. Допускается проводить двоясное занятие.

Годовой учебный план

| № | курс | Количество часов |
|-------|--------|------------------|
| 1 | Карате | 64 |
| Итого | | 64 |

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Программа по каратэ для образовательных учреждений рассчитана на два этапа:

- 1 год обучения в спортивно оздоровительной группе (СОГ);
- 2 года обучения в группах начальной подготовки (ГНП);

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Человек, достигший гармонии духа и тела, реализует эстетическое начало во внешнем и внутреннем мире:

- с внешней стороны физическое и техническое совершенство, достигшее уровня искусства, представляет эстетику действия, красоту движений, олицетворяя естественность, целесообразность и эффективность боевых приемов;
- внутри эстетика проявляется в поведении и образе жизни.

Настоящий мастер боевых искусств честен (в первую очередь - перед самим собой), горд, бескорыстен, смел, предан, относится с уважением к окружающим, скромнен в поведении.

Как и любое другое боевое искусство, каратэ - важная духовная сфера человеческой деятельности. Помимо практической пользы, занятия каратэ ведут учащихся к вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение учащихся, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу, становится путем жизни.

Методика преподавания каратэ конкретно направлена на нравственное и духовное формирование личности. Достижение любой степени мастерства в каратэ предполагает должное развитие трех основных составляющих: «син» - моральные качества, дух, сила воли; «тай» - физическая кондиция, сила, выносливость; «вадза» - техническое мастерство.

Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условий общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

Программа по каратэ, как и другие виды боевых искусств, основана на соблюдении нравственных законов человеколюбия, добродетели и гуманности, препятствуя сведению ее до уровня только боевой практики. Добрая сила должна защищать слабых, бороться против зла и насилия.

Цель программы реализовать оптимальные возможности физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Задачи программы:

- обеспечить обучение учащихся элементам, приемам киокусинкай каратэ-до;
- способствовать оптимизации физического развития учащихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием
- развивать двигательные способности учащихся регулярными занятиями спортом;
- сформировать у детей и подростков потребность в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья;
- обучить самостоятельному использованию средств физического развития, элементов и приемов киокусинкай каратэ-до.

Педагогическая целесообразность

Люди во всем мире отдают дань уважения друг к другу и в разных странах это делают по разному, существуют: слова приветствия, рукопожатия, поклоны, ритуалы и т.п.

Первый урок в каратэ начинается с изучения и объяснения значения поклона (Рей). Впоследствии поклон применяется постоянно. Его важность даже выше, чем начало изучения каратэ. Только те, кто понял значения поклона, достигают высокого мастерства.

Киокусинкай каратэ-до - это боевой вид искусства и как таковой не имеет предела в совершенствовании. И только в процессе тяжелых тренировок и жесткой дисциплины мы стараемся постичь Путь (До). Мастер Фунакоши в полной мере осознавал важность поклона и часто напоминал об этом своим ученикам. Одним из двадцати принципов в киокусинкай каратэ-до является то, что каратэ начинается и заканчивается поклоном.

Поклон может выражать желание установить отношения, основанные на взаимном доверии, доброжелательности, понимании и уважении. В социальном смысле поклон является средством сохранения гармонии между людьми с целью создания лучшего общества.

Практически «Рей» является формальной церемонией, когда два человека, находясь друг против друга, обмениваются знаками взаимного уважения и доверия.

Каратэ изучают в Доджо. Это не просто спортивный зал или клуб по интересам. Доджо - это место обучения поклонников каратэ. Кроме того, Доджо включает в себя символизм в методологическом, идеологическом и философском аспектах каратэ. Жизнь Доджо полностью поглощает ученика, меняет в лучшую сторону его взгляды на жизнь, характер и физическое состояние.

Сенсей (Уважаемый учитель) - хозяин Доджо. Сенсей считает своих учеников сыновьями и дочерьми, видя их такими, какими они сами себя никогда не увидят. Он оказывает влияние на создание их тел и характеров и считает себя ответственным за результат.

Сенсей - всегда пример высокого достоинства. Его отношения с учениками должны быть объективными, строгими и доброжелательными. Поскольку все тренировки в воинских искусствах прежде всего сориентированы на воспитание духа, уверенности в себе, долг каждого Учителя - быть примером для своих учеников во всем: в мастерстве, дисциплине, умеренности и мудрости. Сенсей должен стать советчиком и постараться помочь в решении возникшей проблемы.

Все Сенсей-учителя требовательны, поэтому в настоящей школе каратэ похвалы редки. Каждый ученик должен считать нормой то, что основным требованием для постоянного совершенствования является работа с максимальной отдачей. Поддержание высоких физических кондиций обязательно для всех учеников так же, как и духовное совершенствование. Ученики проводят специально-боевые упражнения каждую тренировку, что закаляет их тело и волю. Они обучаются медитации и самовнушению. Они знают, что победители никогда не уходят, а те, кто ушел, никогда не победят. Требования к ученикам возрастают по мере повышения их мастерства.

•Первый год обучения - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники каратэ и других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр).

•Второй год обучения - воспитание интереса и приобщение учащихся к занятиям каратэ, начального обучения навыкам, развития физических качеств и с учетом специфики каратэ.

В соответствии с основной направленностью по годам обучения формулируются задачи, осуществляется подбор средств, методов, учебных и соревновательных режимов и т.д.

Достигнутый уровень в искусстве каратэ обозначается цветом пояса и точно соответствует индивидуальному мастерству, включая ранее достигнутые уровни. Поэтому пояс это основной способ идентификации достигнутого и показатель того, как ещё долго каратист должен учиться.

Система поясов является постоянным процессом совершенствования воспитанников, в виде учёбы и тренировок от первого ученического разряда до высшего мастерского звания.

Даны в каратэ, присваиваются после того, как спортсмен подтвердил своё мастерство, выдержав соответствующие испытания. Присуждённые ученические и мастерские степени сохраняются за каратеистом пожизненно.

Пояс означает непрерывную работу по развитию индивидуума не только в искусстве каратэ, но и целом комплексе других качеств - он демонстрирует необходимую психологическую зрелость, внутреннюю стабильность, уверенность в себе и позитивное мышление по отношению к результату экзамена. Поэтому пояс означает развитие не только в техническом отношении, но и знание, и применение определённых техник.

Образовательная деятельность в программе построена по следующим направлениям:

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка учащихся рассматривает вопросы, связанные с содержанием каратэ как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической

деятельности. Изучаются потенциальные возможности каратэ в подготовке к здоровому образу жизни, к учебной, трудовой деятельности и воинской службе.

Общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы, скорости, гибкости, выносливости.

Техническая подготовка.

Техника каратэ - это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемые при изучении и применении каратэ.

Техническая подготовка включает в себя атакующие и защитные техники, блоки руками, блоки ногами, техники перемещений, удары ногами и руками, техники самостраховки, технические навыки самостраховки и работы с оружием.

Техническая подготовка направлена на создание целостного представления о поединке и об основных тактических приемах: ГОХОН КУМИТЭ, САНБОН КУМИТЭ, КИХОН - ИППОН КУМИТЭ, ДЗЮ-ИППОН КУМИТЭ, ДЗЮ КУМИТЭ, формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы, а так же воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям, с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Судейская практика.

Судейская практика предполагает освоение занимающимися некоторых навыков учебной работы и навыков судейства соревнований.

Соревновательная деятельность

При подготовке спортсменов по программе предусматривается участие в соревнованиях разного уровня: город, край, Федеральный округа, Россия.

Формы и методы работы:

Спортивно-оздоровительные рекреативные формы занятий, имеющие характер расширенного активного отдыха (спортивно-игровые занятия по свободному регламенту, спортивнооздоровительные походы выходного дня, спортивно-оздоровительные лагеря в летние каникулы, реализации проектов летнего отдыха и т.п.

Для спортивных единоборств характерно как индивидуальный метод обучения новым элементам и приемам каратэ или освоения новых физических упражнений для общей физической подготовке, так и групповой.

При групповом методе обучения вырабатывается соответствующий эмоциональный соревновательный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.

Ожидаемые результаты:

В группах 1 года обучения занимающиеся:

- узнают этикет Дождо, складывание кимоно, повязывание пояса;
- узнают об истории и развитии восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии, в частности что такое каратэ;
- узнают основы каратэ и техники других видов спорта;
- осваивают базовую технику каратэ, по программе ученических ступеней 10-й «кю» (оранжевый пояс);

• сдают классификационные экзамены на соответствующие знаниям ступени

В группах 2 года обучения занимающиеся:

- узнают об истории и развитии восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии, в частности что такое каратэ;
- осваивают технику безопасности во время занятий каратэ в зале;
- осваивают базовую технику каратэ, по программе ученических ступеней
- изучают технику самообороны (освобождение от захвата);
- проходят тесты на физическую подготовку;
- сдают классификационные экзамены на соответствующие знаниям ступени

Процесс обучения может быть продолжен, если занимающиеся освоили пятилетнюю программу обучения. В этом случае тренировки проводятся по более усложненной методике обучения и придерживаются классификационной международной программы каратэ. Дальнейший этап рассчитан на определенный уровень мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается. В процессе обучения учащихся для определения результативности используются анкеты, опросники, тесты. Интегральной формой определения результативности обучения учащихся является классификационный экзамен.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

| № П/П | Наименование темы, раздела | Количество часов | | |
|-------|-----------------------------------|------------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие | 1 | - | 5 |
| 2 | Теоретическая подготовка | 4 | - | |
| 3 | Общая физическая подготовка | - | 21 | 21 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | - | 19 | 19 |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | - | 13 | 13 |
| 6 | Контрольное тестирование | - | 2 | 2 |
| 7 | Соревновательная деятельность | - | 2 | 4 |
| 8 | Итоговое занятие | - | 2 | |
| | | 5 | 59 | 64 |

Примерный календарно-тематический план. 1 год обучения

| № | Тема |
|-----|---|
| 1. | Тб на занятиях по Карате Киокушинкай. Общие, подготовительные упражнения. |
| 2. | История становления Карате Киокушинкай. Общая физическая подготовка. |
| 3. | Терминология Карате Киокушинкай. Упражнения на гибкость. |
| 4. | Этикет Додже. Подвижные игры «Чай чай выручай». |
| 5. | Освоение техники «Кихон». |
| 6. | Круговая тренировка. |
| 7. | Освоение элементов базовой техники в стойке Фудо дачи. |
| 8. | Подвижные игры. Общие, физические упражнения. |
| 9. | Отработка базовых комбинаций. Упражнения на гибкость. |
| 10. | Рэираку. Отработка базовых комбинаций. |
| 11. | Освоение технико-тактическим приемам Карате в парах. Игры в парах. |
| 12. | Освоение стойки Дзэнкуцу-дати. Подвижные игры. |
| 13. | Освоение ката «Тайкёку соно ичи». Общие, физические упражнения |
| 14. | Освоение удара «мае-гери». Подвижные игры. |
| 15. | Круговая тренировка. Кихон. Упражнения на гибкость. |
| 16. | Отработка удара «мае-гери», «маваши-гери». Общие, физические упражнения. |
| 17. | Освоение ката «Тайкёку соно ни». Подвижные игры. |
| 18. | Развитие вестибулярного аппарата. Упражнения на гибкость. |
| 19. | Освоение стойки Камайте Дачи. Подвижные игры. |
| 20. | Отработка передвижения в стойке Камайте Дачи. Общие, физические упражнения. |
| 21. | Освоение удара Лоу-кик. Общие, физические упражнения. |
| 22. | Освоение защиты от ударов ногами. Подвижные игры. |
| 23. | Кихон в движении. Удар ой цуки в стойке дзенкуцу дачи. |
| 24. | Силовые упражнения на мышцы рук. Подвижные игры с элементами метания. |

| | |
|-----|--|
| 25. | Повторение базовой техники. Блоки. Ката – «Тайкёку соно ичи» |
| 26. | Отработка техники на месте. Подвижные игры. |
| 27. | Прямые удары руками |
| 28. | Боковые удары руками |
| 29. | Отработка Удара ногами – «маэ-гери». Ката – «Тайкёку соно ни » |
| 30. | Удары руками – «ой-цуки, гяку-цуки, какэ-цуки» |
| 31. | Удары руками – «шита» |
| 32. | Удары ногами – «маэ-гери, моваши-гери» |
| 33. | Кихон. Связка ударов руками. Легкий спаринг |
| 34. | Повторение ударов ногами и руками |
| 35. | Упражнения на выносливость. Легкий спаринг |
| 36. | Кихон – стойки, блоки, удары |
| 37. | Кихон – отработка ударов на три шага на «киа-тэ» |
| 38. | Кихон – блоки. Удары руками и ногами на месте. Упражнения на выносливость. |
| 39. | Ката – «Тайкёку соно ичи, Тайкёку соно ни». Кихон – стойки, удары, блоки |
| 40. | Кихон – удары на «киа-тэ». Работа на скорость. |
| 41. | Освоение ката – «Тайкёку соно сан». Подвижные игры. |
| 42. | Упражнения на выносливость. Набивка пресса. |
| 43. | Легкий спаринг. Общая физическая подготовка. |
| 44. | Удары ногами – «Кин-гери, хидза-гери». Упражнения на гибкость. |
| 45. | Удари ногами - «Ёко-гери, кин-гери, хидза-гери». Набивка ног. |
| 46. | Удары ногами – «хидза-гери, ёко-гери». Подвижные игры. |
| 47. | Повторение ударов ногами - «Кин-гери, хидза-гери, ёко-гери, хидза-гери». Упражнения на выносливость. |
| 48. | Удары ногами на «Киа-тэ», Ката – «Тайкёку – 1, 2, 3 » |
| 49. | Удары руками – «моротэ-цуки», Легкий спаринг. |
| 50. | Удары руками – «Ой-цуки, гяку-цуки, какэ-цуки, шитэ-цуки»,Набивка пресса. |
| 51. | Блоки – «Сото-укэ», Отработка блока на месте. |
| 52. | Блоки – «Ути-укэ», Отработка блока на месте. |
| 53. | Блоки – «Дзёдан-укэ», Отработка блока на месте. |
| 54. | Блоки – «Гэдан-барай», Отработка блока на месте. |
| 55. | Повторение блоков руками. Общая физическая подготовка. |
| 56. | Изучение комбинаций кумитэ. Упражнения на развитие силы мышц ног. |
| 57. | Упражнения на воспитание выносливости. Эстафеты. |
| 58. | Упражнения с элементами футбола. Игра. Упражнения на воспитание выносливости. |
| 59. | Упражнения для развития мышц туловища и ног. Подвижные игры с элементами ОФП. |
| 60. | Силовые упражнения в парах. Спортивные игры с мячом. |
| 61. | ТБ на соревнованиях по Киокусинкай. Упражнения на развитие «взрывной силы» рук. |
| 62. | Комбинационная работа в парах. Упражнения на воспитание гибкости. |
| 63. | Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения с элементами футбола. Игра. |
| 64. | Подвижные игры с элементами ОФП. Упражнения на воспитание специальной ловкости. |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. **Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**
Порядок и содержание работы в секции. Правила поведения в Киокусинкай. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

2. Теоретическая подготовка.

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. 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 возникновении и развитии Киокусинкай каратэ.

История развития Кёкусинкай. Спортивные и традиционные направления Киокусинкай. История развития Кёкусинкай в России.

Краткая характеристика техники Киокусинкай.

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

3. Общая физическая подготовка

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства тренировки: 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.

Содержание тренировки. 1) Основные строевые упражнения на месте и в движении; 2) Упражнения с гимнастическими предметами: гимнастической палкой, набивными мячами, со скакалкой и т.д.; 3) Упражнения на гимнастических снарядах: бревне, турнике, матах, гимнастической стенке, гимнастической скамейке, канате; 4) Упражнения из легкой атлетики: бег и его разновидности, разнообразные прыжки, метания; 4) Подвижные и спортивные игры; 5) Эстафеты.

4. 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.

Содержание тренировки:

1) Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений): • подтягивания различными хватами; • отжимания на кулаках, на ладонях с широко/узко поставленными руками и т.д.

2) Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: • прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди; • прыжки на двух ногах из приседа; • прыжки с разворотами; • прыжки в упоре лежа

3) Упражнения для развития гибкости: • наклоны стоя к выпрямленным ногам; • полушпагат и шпагат; • опускание в мост из стойки с помощью рук; • махи ногами (вперед, назад, в сторону).

4) Упражнения на развитие ловкости: общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми;

5) Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;
- кувырок вперед через препятствие;
- переворот боком.
- стойка на голове и руках
- стойка на руках

6) Упражнения на равновесие.

5. **Техническая подготовка.**

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 перерабатывающих мышц экономят энергию, способствуют скорости движений и лучшему отдыху во время работы, помогают более совершенному выполнению техники движений. За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки ученика. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

Содержание тренировки:

Изучение основ традиционной базовой техники в объеме, предусмотренном квалификационными требованиями для получения начальной ученической степени (10 кю):

1) Изучение и отработка естественных и базовых стоек: статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;

2) Изучение и отработка поворотов на 90 и 180° в стойках: медленные и быстрые повороты в различных стойках;

3) Изучение и отработка прямолинейных перемещений: прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью;

4) Изучение и отработка 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.

5) 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.

6) Изучение и отработка ката Тайкёку соно ити и Тайкёку соно ни:

- выполнение ката по элементам;

- выполнение ката в замедленном темпе;

- выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения.

7) Изучение и отработка условного боя на один шаг – иппон-кумитэ соно ити и соно ни.

- выполнение иппон-кумитэ по элементам;
 - выполнение иппон-куитэ в замедленном темпе;
 - выполнение иппон-кумитэ с партнером.
- 8) Изучение и отработка комбинации Рэнраку:
- выполнение по элементам;
 - выполнение в замедленном темпе;
 - выполнение с партнером.
- 9) Изучение условного боя на 3 шага – санбон-кумитэ:
- выполнение по элементам;
 - выполнение в замедленном темпе;
 - выполнение с партнером. При работе в парах все упражнения на отработку техник карате выполняются учениками 8-9 лет без контакта. Учениками 10 лет и старше – в легкий контакт.
- 10) Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

Соревновательная деятельность:

- Зимние соревнования по ОФП;
- Весенние соревнования по ОФП и технике карате.

Контрольное тестирование:

- Бег на короткую дистанцию;
- Челночный бег;
- Прыжок в длину;
- Подтягивания на перекладине;
- Отжимания;
- Приседания;
- Подъем туловища из положения лежа.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

| № П/П | Наименование темы, раздела | Количество часов | | |
|-------|-----------------------------------|------------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие | 1 | - | 5 |
| 2 | Теоретическая подготовка | 4 | - | |
| 3 | Общая физическая подготовка | - | 19 | 19 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | - | 20 | 20 |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | - | 14 | 14 |
| 6 | Контрольное тестирование | - | 2 | 2 |
| 7 | Соревновательная деятельность | - | 2 | 4 |
| 8 | Итоговое занятие | - | 2 | |
| | | 5 | 59 | 64 |

Примерный календарно-тематический план. 2 год обучения

| № | Тема |
|----|--|
| 1. | ТБ и правила поведения на занятиях. Вводная инструкция. Строевые упражнения. Подвижные игры |
| 2. | Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения на развитие силы мышц ног |
| 3. | Совершенствование техник 10 кю в перемещении в стойках. Упражнения на развитие гибкости. Стретчинг |
| 4. | Отработка стоек на 9 кю: санчин-дачи и кокуцу-дачи . Отработка техник 10 кю на макиварах |

| | |
|-----|---|
| 5. | Упражнения с набивными мячами. Круговая тренировка на выносливость |
| 6. | Отработка ударов руками на 10 кю. Упражнения на развитие силы рук с эластичными жгутами |
| 7. | Отработка ударов руками на 9 кю. Изучение боевых комбинаций кумитэ. |
| 8. | Развитие карате Киокусинкай в мире и России. Подвижные игры с элементами ОФП. |
| 9. | Отработка скоростных ударов руками на лапах. Понятие о тактике. Зоны татами. |
| 10. | Контрольные тесты на основные физические качества. Элементы гимнастики. |
| 11. | Упражнения с гимнастическими предметами. Упражнения в лазании. |
| 12. | Упражнения на равновесие и статику. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. |
| 13. | Изучение ударов руками на 8 кю. Изучение комбинаций кумитэ. |
| 14. | Питание спортсмена и личная гигиена. Упражнения на развитие пространственной точности. |
| 15. | Строевые упражнения . Отработка базовых элементов акробатики. |
| 16. | Изучение комбинаций кумитэ. Подвижные игры с элементами ОФП |
| 17. | Упражнения на воспитание скоростно -силовых качеств. Упражнения на воспитание выносливости. |
| 18. | Изучение блоков на 8 кю. Отработка комбинаций кумитэ в парах. |
| 19. | Упражнения на воспитание координационных способностей. Упражнения с элементами футбола. Игра. |
| 20. | Основные средства и методы подготовки в карате. Упражнения на укрепление мышц туловища. |
| 21. | Отработка ката Т1 и Т2 в различных вариантах. Упражнения на воспитание выносливости. Эстафеты |
| 22. | Изучение специально -беговых упражнений . Упражнения с элементами баскетбола. |
| 23. | Упражнения на развитие «взрывной силы» ног. Упражнения на воспитание гибкости. |
| 24. | Легкоатлетические упражнения на развитие быстроты. Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола. |
| 25. | Изучение удара ногой на 8 кю. Отработка простых комбинаций кумитэ на макиварах |
| 26. | Упражнения для развития мышц туловища и ног. Подвижные игры с элементами ОФП. |
| 27. | Отработка ударов руками 10, 9 и 8 кю в перемещении. Силовые упражнения в парах. |
| 28. | ТБ на соревнованиях по Киокусинкай. Упражнения на развитие «взрывной силы» рук. |
| 29. | Изучение основных тактических приемов. Спортивные игры с мячом. |
| 30. | Комбинационная работа в парах. Упражнения на воспитание гибкости |
| 31. | Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения с элементами футбола. Игра. |
| 32. | Отработка ударов ногами 10, 9, 8 кю в перемещении. Упражнения на воспитание общей выносливости |
| 33. | Отработка иппон и санбон кумитэ. Упражнения с отягощениями для развития мышц ног. |
| 34. | Комбинационная работа на макиварах. Упражнения на мышцы пресса и спины. |
| 35. | Отработка кихон -ката на 8 кю. Подвижные игры с элементами ОФП. |
| 36. | Элементы гимнастики . Упражнения с баскетбольными мячами. |
| 37. | Понятие об общей и специальной физ. подготовке. Упражнения на турнике. |
| 38. | Отработка техник 8 кю в перемещении. Упражнения на воспитание локальной выносливости мышц ног. |
| 39. | Упражнения на увеличение силы удара. Отработка комбинаций кумитэ на макиварах и в парах. |
| 40. | Изучение рэнкаку на 8 кю. Комбинационная работа в парах. |
| 41. | Упражнения на координацию с предметами. Круговая тренировка на воспитание выносливости |
| 42. | Упражнения в равновесии с использованием гимнастических предметов. Упражнения с футбольными мячами. Игра. |
| 43. | Проведение учебных боев. Упражнения на гибкость. Стретчинг. |
| 44. | Упражнения на развитие пространственной точности. Эстафеты с элементами ОФП. |
| 45. | Легкоатлетические упражнения для развития быстроты. Упражнения на воспитание общей выносливости. Эстафеты |
| 46. | Изучение упражнений для развития мышц спины. Отработка комбинаций кумитэ на макиварах. |
| 47. | Упражнения на воспитание пространственной точности. Круговая тренировка. |
| 48. | Упражнения на развитие взрывной скорости. Проведение учебных спаррингов. |
| 49. | Отработка техник 9 кю на макиварах. Упражнения с элементами баскетбола. Эстафеты. |

| | |
|-----|---|
| 50. | Отработка техник на 10, 9, 8 кю в перемещении. Комбинационная работа на макиварах и в парах. |
| 51. | Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания. Эстафеты с элементами легкой атлетики. |
| 52. | Изучение прыжковых ударов ногами. Упражнения на гимнастических снарядах. |
| 53. | Отработка ударов на макиварах. Упражнения на воспитание силовой выносливости. |
| 54. | Упражнения на координацию с теннисными мячами. Отработка тактических упражнений в парах. |
| 55. | Упражнения на развитие «взрывной силы» рук и ног. Упражнения на общую выносливость |
| 56. | Отработка техник ката на 10,9, 8 кю. Комбинационная работа в парах. |
| 57. | Упражнения с элементами гимнастики и акробатики. Эстафеты с элементами гимнастики. |
| 58. | Упражнения на пространственную координацию. Подвижные игры с элементами ОФП. |
| 59. | Отработка ударов руками и ногами по лапам. Укрепление мышц, задействованных при выполнении ударов руками. |
| 60. | Упражнения на развитие «взрывной силы» рук и ног. Упражнения на общую выносливость |
| 61. | Эстафеты на воспитание быстроты и ловкости. Упражнения с отягощением для развития мышц рук и ног. |
| 62. | Организация самостоятельных занятий летом. Упражнения на развитие специальной гибкости |
| 63. | Отработка кихон -ката на 10 и 9 кю. Иппон и санбон кумитэ. Упражнения с баскетбольными мячами. Игра. |
| 64. | Упражнения с элементами футбола. Игра. |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

2 год обучения

1. Вводное занятие.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Порядок и содержание работы секции. Правила поведения в Киокусинкай. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

2. Теоретическая подготовка.

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

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.

3. 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 выносливости, координации движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства тренировки. 1) Строевые упражнения; 2) Общеразвивающие упражнения при ходьбе; 3) Упражнения для развития мышц туловища; 4) Упражнения для развития мышц ног; 5) Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений; Упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления. 6) Упражнения с гимнастическими предметами: гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, скакалками и т.д.; 7) Упражнения на гимнастических снарядах; 8) Упражнения из легкой атлетики: бег, прыжки, метания; 9) Эстафеты, подвижные и спортивные игры.

4. Специальная физическая подготовка

На втором году обучения необходимо также заниматься различными 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.

Содержание тренировки:

1) Упражнения на развитие силовых способностей: упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (различные виды подтягиваний, отжиманий и т.п.).

2) Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки на двух ногах из приседа;
- прыжки на/с гимнастической скамейки и др.;
- прыжки на руках, отжимания с хлопками;
- челночный бег, эстафеты.

3) Упражнения для развития гибкости:

- 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.

4) Упражнения на развитие ловкости:

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

5) Акробатические упражнения:

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

6) Упражнения на равновесие.

7) Статичные упражнения.

5. Техническая подготовка.

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

Содержание тренировки:

Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных

знаний традиционной школы Киокусинкай соответствующих 8-му стилевому ученическому разряду (8 кю):

1) Изучение базовых и боевых стоек:

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

2) Изучение поворотов на 90, 180 и 270° в стойках: медленные и быстрые повороты в различных стойках;

3) Изучение прямолинейных перемещений: прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью;

4) Отработка изученных стоек, поворотов и перемещений;

5) 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: 30 - 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.

6) Отработка изученных ударов;

7) 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.

8) Отработка изученных блоков;

9) Изучение ката Тайкёку сопо сан:

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

10) Отработка изученных ката Тайкёку сопо ити и сопо ни:

11) Изучение рэнраку на 8 кю:

- выполнение по элементам;

- выполнение в замедленном темпе;
- выполнение элементов в макивару.

12) Отработка рэнраку на 9 кю;

13) Отработка иппон-кумитэ и санбон-кумитэ. При работе в парах все упражнения на отработку техник карате выполняются учениками 8-9 лет без контакта. Учениками 10 лет и старше – в легкий контакт.

14) 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. Учебные бои проводятся учениками только 10 лет и старше в защитном снаряжении. Для учеников 8-9 лет учебные бои проводятся только в виде «боя с тенью» или в виде бесконтактного парного взаимодействия.

15) Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

6. Тактическая подготовка.

В этот период в обучение постепенно вводится тактическая подготовка. Дается определение понятию «тактика Киокусинкай». Занимающиеся знакомятся с общей характеристикой тактики и ее значением для становления мастерства бойца. Рассматривается тесная взаимосвязь техники и тактики. Определяются разделы тактики, её виды и элементы. Изучаются начальные тактические приемы, соответствующие уровню базовой техники, освоенной учениками.

7. Соревновательная деятельность:

- Зимние соревнования по ОФП;
- Весенние соревнования по ОФП и технике карате.

8. Контрольное тестирование:

- Бег на короткую дистанцию;
- Челночный бег;
- Прыжок в длину;
- Подтягивания на перекладине;
- Отжимания;
- Приседания;
- Подъем туловища из положения лежа.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методические особенности программы

В основу содержания программы положены следующие педагогические принципы:

-Принцип сознательности: обучающиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути их достижения.

-Принцип активности: обучающиеся не просто должны воспринимать предлагаемый материал, но и стремиться закрепить полученные знания, умения и навыки, анализировать свои ошибки и достижения, а так же своих товарищей, самостоятельно решать поставленные задачи.

-Принцип систематичности: постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.

-Принцип наглядности: обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ видеороликов, совместные занятия со старшими обучающимися, посещение мероприятий по профилю деятельности.

-Принцип доступности: предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию обучающихся.

-Принцип личностно-ориентированного обучения: создание условий для максимального развития способностей и задатков, сохранение индивидуальных особенностей обучающегося.

В программе используются следующие методы обучения: словесные, наглядные и метод практического упражнения.

1. В словесных методах используются:

- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов.

- пояснения и комментарии при выполнении обучающимися отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей. Главное требование: конкретность и точность пояснений.

- рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности, при сообщении кратких сведений теоретического раздела.

Для повышения активности деятельности на занятиях применяются следующие словесные методы: команды, указания, подсчет. Следует учесть, что традиционно команды и счет подаются по-японски.

2. Наглядные методы даются с использованием непосредственного и опосредованного показа.

Показ на занятиях играет особую роль, так как школьники в первую очередь запоминают не то, что слышат, а то, что видят. Поэтому необходимо соблюдать требования к непосредственному показу.

3. Методы практического выполнения упражнений проводятся: целостным, расчлененным, игровым или соревновательным методом.

Отличительной чертой является индивидуальный подход к обучающимся. Это объясняется прежде всего различными уровнями здоровья детей, их физическими и психическими способностями. Разным уровнем развития физических качеств и техники движений.

Основной формой педагогической деятельности является учебное занятие. Практическое занятие состоит из трех частей:

Подготовительная часть включает в себя: разновидности ходьбы и бега, строевые упражнения, упражнения на внимание, суставную гимнастику, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Основная часть включает упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, карате и др. единоборств, эстафеты, подвижные игры.

Заключительная часть включает в себя: спокойную ходьбу, бег в медленном темпе, упражнения на внимание, упражнения на развитие гибкости, дыхательную гимнастику.

Каждое занятия начинается с построения и традиционного ритуала приветствия и медитации, принятого в карате Киокусинкай, с целью приобщения дошкольников и младших школьников к определенному этикету, принятому в любом додзё. После ритуала ставится задача на конкретное учебно-тренировочное занятие. (Додзё – традиционное название места, в котором проходят тренировки).

Заканчивается занятие также построением, подведением итогов, выдачей домашнего задания и традиционным ритуалом.

Система условий реализации дополнительной общеразвивающей программы

7.1. Описание кадровых условий

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 166 с углубленным изучением отдельных предметов укомплектована кадрами, имеющими необходимую квалификацию для ДООП «Баскетбол» определенных данной дополнительной образовательной программой, способными к инновационной профессиональной деятельности.

Требования к кадровым условиям включают:

- укомплектованность образовательной организации педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации педагогических и иных работников образовательной организации;
- непрерывность профессионального развития педагогических работников образовательной организации, реализующей образовательную программу основного общего образования.

МАОУ СОШ № 166 полностью укомплектована кадрами для реализации настоящей программы, имеющими необходимую квалификацию для решения задач, способными к инновационной профессиональной деятельности, уровень квалификации работников в основном соответствует условиям реализации программы.

Кадровое обеспечение реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы «Карате»

| Должность | Должностные обязанности | Уровень квалификации работников МАОУ СОШ № 166 | |
|--|--|---|---------------------|
| | | Требования к уровню квалификации | Фактический уровень |
| Директор | Обеспечивает системную образовательную и административнохозяйственную работу образовательной организации | Высшее профессиональное образование по направлениям подготовки «Государственное и муниципальное управление», «Менеджмент», «Управление персоналом» | Соответствует |
| Диспетчер по платным образовательным услугам | Координирует работу преподавателей, воспитателей, разработку учебно-методической и иной документации. Обеспечивает совершенствование методов организации образовательной деятельности. Осуществляет контроль за качеством образовательной деятельности | Высшее профессиональное образование по направлениям подготовки «Государственное и муниципальное управление», «Менеджмент», «Управление персоналом» и стаж работы на педагогических должностях не менее 5 лет либо высшее профессиональное образование | Соответствует |
| Документовед | | | Соответствует |
| Педагог дополнительного образования | Осуществляет дополнительное образование | Высшее профессиональное образование или | Соответствует |

| | | | |
|-----------------------------|---|--|---------------|
| | | среднее профессиональное | |
| | обучающихся в соответствии с образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность | образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения, без предъявления требований к стажу работы | |
| Уборщик служебных помещений | | | Соответствует |

Всего педагогических работников – 1 человек.

МАОУ СОШ № 166 укомплектована учебно-вспомогательным персоналом в полном объеме – 100 %.

Доля педагогических работников с высшим профессиональным образованием: 100 % (1 человек).

| Квалификация педагогических кадров | Всего | % к общему числу педагогических работников |
|--|-------|--|
| Количество педагогических работников, имеющих квалификационную категорию, в том числе: | | |
| Высшую | 0 | 0 |
| Первую | 0 | 0 |
| б/к | 1 | 100 |
| Количество педагогических работников, не имеющих квалификационной категории | 0 | 0 |
| Количество педагогических работников, прошедших аттестацию с целью подтверждения соответствия занимаемой должности | 0 | 0 |

Доля педагогических работников, прошедших повышение квалификации за последние 3 года – 100%.

Для достижения результатов дополнительной общеразвивающей образовательной программы в ходе ее реализации предполагается оценка качества и результативности деятельности педагогических работников с целью коррекции их деятельности, а также определения стимулирующей части фонда оплаты труда.

Примерные критерии оценки результативности деятельности педагогических работников. Результативность деятельности оценивается по схеме:

- критерии оценки,
- содержание критерия,
- показатели/индикаторы.

Показатели и индикаторы разработаны образовательной организацией на основе планируемых и в соответствии со спецификой дополнительной общеразвивающей

образовательной программы образовательной организации. Они отражают динамику образовательных достижений обучающихся, а также активность и результативность их участия образовательных, творческих и социальных, в том числе разновозрастных, проектах, школьном самоуправлении, волонтерском движении. Обобщенная оценка личностных результатов учебной деятельности обучающихся может осуществляться в ходе различных мониторинговых исследований. При оценке качества деятельности педагогических работников могут учитываться востребованность услуг педагога дополнительного образования учениками и родителями; использование современных педагогических технологий, в том числе ИКТ и здоровьесберегающих; участие в методической и научной работе; распространение передового педагогического опыта; повышение уровня профессионального мастерства; работа по формированию и сопровождению индивидуальных образовательных траекторий обучающихся; руководство проектной деятельностью обучающихся; взаимодействие со всеми участниками образовательных отношений и др.

Материально-технические условия

Оценка материально-технических условий реализации ДООП «Карате»

Для проведения учебного процесса по «каратэ» по возможности желательно наличие спортивного инвентаря и материалов: маты для занятий каратэ (татами), размером не менее 6х15; водонепроницаемый мешок (груша) – 1 шт.; 22 перчатки снарядные – 4 пары; защитные накладные на руки – 20 пары; макивара – 2 шт.; накладные защитные на ноги – 20 пары; защитный жилет на грудь – 4 шт.; скакалки – 20 шт.; гантели (1,5 – 2,5 кг.) – 10 пар; мяч набивной – 10 шт.; стенка гимнастическая с перекладиной (турником) – 6 шт.; лапы боксерские – 10 шт. Спортивное снаряжение каратиста: Кимоно белого цвета (индивидуально)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. // Молодой ученый – 2015 -№15.
2. М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова «Программа воспитания и обучения в детском саду». 2006 г. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации
3. А.Д. Викулов, И.М. Бутин « Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гриф-1996 г.
4. Гуревич И. «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки». Минск, 1980.
5. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. [Электронный ресурс] — URL: <http://government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf>
6. «Киокусинкай. Образовательная программа дополнительного образования». Авторы-составители: Н.С. Демченко, А.Г. Дорофеев, А.Б. Качан. М., 2009.
7. Т.А. Куценко, Т.Ю. Медянова «365 весёлых игр для дошкольников», Ростов-на-Дону; Феникс-2005 г
8. М.Д. Маханева «Воспитание здорового ребёнка», Москва, Аркти, 1997 г.
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г., №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
10. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" - от 4 июля 2014 года N 41. 36

11. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Рекомендовано Главным управлением школ министерства просвещения. Москва – Просвещение, 1986.
12. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-ти лет». Москва Владос-2001г.
13. М.А. Рунова, «Двигательная активность ребёнка в детском саду 5-7 лет», Москва, Мозаика-Синтез, 2000 г.
14. Степанов С.В. «Кёкусин каратэ-до». Учебное пособие. Издательство Уральского университета. Екатеринбург, 2004.
15. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. «Теория и методика физического воспитания и спорта» М. Academia, 2003.
16. Якимов А. «Основы тренера мастерства». М., 2003.
17. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ. [Электронный ресурс] —URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_173649/

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575805

Владелец Медведева Ольга Витальевна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022