

Отдел по образованию и опеке  
администрации Семилукского муниципального района  
Воронежской области  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
дополнительного образования  
Губаревская средняя общеобразовательная школа

Принято педагогическим советом  
Протокол №  
от «27» августа 2021 г.



Утверждаю.  
Директор МКОУ Губаревской СОШ  
Ю.А.Бирюков  
Приказ № 262  
от «30» августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной  
направленности «Каратэ Киокусинкай (спортивная  
дисциплина» Синкёкусинкай»»**

Срок реализации – 3 года  
Возраст воспитанников: 6-17 лет  
Уровень освоения: базовый

Автор-составитель:  
Золотарев Константин Михайлович  
учитель физической культуры

с. Губарево

2021 г.

## Содержание

<b>Раздел 1. Пояснительная записка.....</b>	<b>10</b>
<b>Раздел 2. Содержание программы.....</b>	<b>11</b>
<b>Раздел 3. Мониторинг образовательных результатов.....</b>	<b>16</b>
<b>Раздел 4. Организационно-педагогические условия.....</b>	<b>16</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>17</b>

## Пояснительная записка

*"Боевое Искусство Киокусинкай — это, прежде всего, Путь и система самосовершенствования человека, где, проходя через трудности и испытания, мы обретаем силу Духа, Благородство и Уважение к другим людям, мы обретаем Жизнь, а со временем и Самих Себя".*

Бум восточных единоборств 80-90-ых годов прошел, но почти все юноши хотят стать сильными и непобедимыми, поэтому каждый год они приходят в секции борьбы, бокса и рукопашного боя. Каратэ Киокусинкай наряду с традиционными видами позволяет расширить выбор для реализации скрытых возможностей детей, открывая мир «мистического Востока», изнурительных тренировок и блестящих побед.

Киокусинкай известен как сильнейший вид каратэ, отличающийся атлетичностью, силой, простотой и эффективностью приемов. Кёкусин - наука и философия рукопашного боя, которая включает дошедшие до нас из глубины веков завоевания человеческой мысли, таланта, опыта и труда. Основатель каратэ Киокусинкай - Масутацу Ояма, считал, что наивысшей целью каратэ является не просто физическое развитие, но и развитие лучших качеств человека в целом. Если духовное развитие игнорируется, то занятия каратэ становятся бессмысленными. Ведь духовное развитие достигается путем упорных физических тренировок.

Программа «Каратэ Киокусинкай (спортивная дисциплина «Синкёкусинкай»)» создана на основе **правовых документов:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
3. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;
5. Концепции развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (проект).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.

9. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».

10. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16)).

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Приказ Минобрнауки России № 2 от 09.01.2014 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г.;

14. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816;

15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

16. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

17. Положение об использовании дистанционных образовательных технологий при организации образовательного процесса в МКОУ Губаревской СОШ (приказ МКОУ Губаревской СОШ от 18.03.2020г. №90)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ Киокусинкай (спортивная дисциплина «Синкёкусинкай»)» имеет **спортивно-оздоровительную направленность**. Программа направлена на формирование индивидуальных потребностей в физическом, нравственном и социальном развитии, пробуждение и закрепление интереса к физкультурно-спортивной направленности.

#### **Актуальность программы**

В условиях всеобщей интеграции и глобализации, а также безграничного доступа во всемирную сеть, проблема воспитания молодого

поколения с сильным и волевым духом стоит как никогда остро. Неотъемлемой составляющей карате Киокусинкай является *соблюдение этикета додзё*, нацеленного на изменение самого образа жизни и стиля мышления воспитуемого. В заповедях этикета додзё отражены правила поведения учеников во время тренировок, отношение к учителю и товарищам. Также следует учитывать тот факт, что основной целью каратэ является не победа или поражение, а *совершенствование характеров занимающихся*.

Программа «Каратэ Киокусинкай» рассчитана на 7 лет обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. Программа первых трех лет (базовая подготовка) может быть дополнена исходя из опыта преподавателя, интересов и уровня подготовки обучающихся. Практические занятия составляют основную часть курса. В первый год воспитанник получает общую физическую подготовку, изучает отдельные элементы специальной физической подготовки и базовой техники, привыкает к распорядку дня и режиму тренировок. Второй и третий год обучения направлены на приобретение общей и специальной физической подготовки, базовой техники, основных элементов самообороны, простых приемов самообороны. На 4-5 год обучения увеличивается общая и специальная физическая подготовка, усложняется базовая техника, начинается подготовка к соревнованиям и соревновательная практика. В течение 6-7 года продолжается изучение базовой техники на следующий кю, усложняется общая и физическая подготовка, продолжается соревновательная практика по каратэ, дополнительно изучаются технические приёмы и правила соревнований смежных дисциплин (рукопашный бой, кикбоксинг).

По типу, данную программу следует считать модифицированной.

### **Цели и задачи программы**

#### **Отличительные особенности программы**

Ведущая идея программы «Каратэ Киокусинкай» заключается в развитии духовных и физических возможностей человека, а также формирование активной жизненной позиции путём физического и морального совершенствования.

#### **Особенности организации учебно-воспитательного процесса**

Тренировки можно проводить в помещении, так и на открытом воздухе. Особое внимание следует обратить на общую физическую подготовку. Рекомендуемый состав группы не более 20 человек. При наборе обучающихся первого года следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев в период обучения.

Занятия можно проводить с полным составом группы, но с учётом предсоревновательной подготовки следует проводить тренировки с небольшими группами (до 8 человек) или выделять время на индивидуальные занятия. После каждого года обучения, за рамками учебных

часов, проводятся учебно-тренировочные сборы и квалификационные экзамены.

**Формы обучения по программе:** очная, очно-заочная, заочная.

Данной программой предусмотрена реализация отдельных частей с применением электронного обучения, **дистанционных образовательных технологий** (далее ДОТ).

Выбор модулей (тем, разделов) осуществляется обучающимися, родителями (законными представителями) обучающихся по согласованию с зам. директором школы по УВР.

**Формы ДОТ:** индивидуальные и групповые занятия, осуществляемые при помощи skype- индивидуальные задания по ОФП, специальные упражнения и т.д. дистанционные конкурсы; дистанционное самообучение в Интернете.

В обучении с применением ДОТ могут использоваться следующие формы учебной деятельности: консультации, практические занятия, самостоятельная работа и проектная деятельность.

Самостоятельная работа обучающихся может включать следующие формы электронного обучения, ДОТ: работа с электронными ресурсами, просмотр видео-занятий и интернет-уроков; прослушивание аудиофайлов; тестирование, изучение печатных и других учебных и методических материалов.

При электронном обучении с применением дистанционных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут. Во время онлайн-занятия проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

Онлайн занятия проводятся на платформе Zoom, Discord или при помощи группового звонка в социальной сети В контакте.

**Формы очных учебных занятий:**

1. теоретические и практические занятия;
2. познавательные подвижные игры;
3. викторины, конкурсы, веселые старты;
4. контрольные занятия (проверка уровня подготовки детей);
5. соревнования.

Воспитательные мероприятия проводятся в соответствии с перспективным планом работы МКОУ Губаревской СОШ, образовательной программой МКОУ Губаревской СОШ на 2021-2022 учебный год, программой развития МКОУ Губаревской СОШ.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

К числу планируемых результатов освоения основной образовательной программы отнесены:

**Регулятивные результаты:**

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий на уроке;
- учиться высказывать свое предположение (версию);
- с помощью учителя объяснить выбор наиболее подходящих для выполнения задания упражнений;
- учиться готовить рабочее место и выполнять практическую работу по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии;

#### **Познавательные результаты:**

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы учащихся;

#### **Коммуникативные результаты:**

- слушать и понимать речь других.

#### **Личностные результаты:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.
- способствовать активному включению в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

#### **1. Учащиеся должны знать / понимать:**

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;

#### **2. Учащиеся должен уметь:**

- контролировать в процессе занятий свое положение, осанку, основные функциональные показатели, артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью.
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки.
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни.

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья.
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств.

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в спортивных соревнованиях, улучшение физических показателей. Педагог создает мониторинг достижений обучающихся, где можно проследить рост учащихся. Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием обучающихся. Обучающиеся не способны сами регулировать свое состояние, и ответственность за их здоровье лежит на педагоге. При выполнении упражнений необходимо рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов, слова, средств наглядного воздействия на детей. Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребенка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

### **Этапы реализации программы**

#### Первый год обучения:

Основная задача этого года приобретение начальной физической подготовки, привыкание к режиму тренировок, «закладка фундамента» для базовой техники. Большое внимание уделяется развитию гибкости, растяжки, освоению отдельных элементов базовой техники. В занятиях часто применяются задания с элементами игры, много спортивных игр. Всё это позволяет заинтересовать детей, особенно младшего школьного возраста.

#### Первый и второй год обучения: базовая подготовка.

Начальная базовая подготовка направлена на приобретения технического арсенала приёмов нападения и защиты. За основу базовой подготовки взята базовая техника каратэ Киокусинкай, которая включает в себя 10 ученических поясов (кю) и 3 мастерские степени (дан).

В первый год изучается базовая техника на 10 кю – белый пояс. Базовая техника (кихон) включает в себя технику ударов руками и ногами, технику защиты руками (блоки), основные стойки, приёмы на основе кихона.

На третий год обучения происходит закрепление полученных знаний и навыков. Большое внимание следует уделить повтору изученной базовой технике. Объем ОФП и СФП остается прежним, следует сделать упор на качество и разнообразие выполняемых упражнений. В разделе базовой технике изучается кихон и ката 9 кю (белый пояс).

#### **Возрастные особенности детей, которым адресована программа**

Младший школьный возраст – это возраст, когда ребёнок проходит первый этап школьного образования. Его границы исторически подвижны. В настоящее время в нашей стране он охватывает период с 6,5 до 11 лет.

Главной чертой этого возрастного периода является смена ведущей деятельности, переход от игры к систематическому, социально организованному учению.

Смена ведущей деятельности – не одномоментный переход, а процесс, занимающий у разных детей различное время. Поэтому на протяжении всего младшего школьного возраста игровая деятельность во всех её разновидностях продолжает оставаться важной для психического развития. Эмоционально младший школьник впечатлителен и отзывчив, но более уравновешен, чем дошкольник. Он уже может в достаточной степени управлять проявлениями своих чувств, различать ситуации, в которых их необходимо сдерживать.

В этом возрасте ребёнок приобретает опыт коллективной жизни, для него существенно возрастает значимость межличностных и деловых отношений.

Особое место в жизни ученика начальной школы занимает учитель. В этом возрасте он для ребёнка – образец действий, суждений и оценок. От него решающим образом зависит и принятие позиции ученика, и мотивация учебной деятельности, и самооценка ребёнка.

Подростковый возраст в человеческой культуре не является еще окончательно сформировавшимся. Имеет место очевидный «зазор» между младшими школьниками, усердно постигающими основы знаний, и юношами, входящими в избранную профессию, однако особая культурная форма проживания отрочества пока что отсутствует, и школьная жизнь современных подростков продолжается в большинстве случаев не только в стенах тех же образовательных учреждений, где обучаются младшие школьники, но и в сходных формах.

Однако отношения подростка к миру принципиально иные. Подросток начинает проявлять взрослость, то есть готовность к взрослой жизни, выражающуюся в возросшей самостоятельности и ответственности. Этому возрасту свойственно субъективное переживание, чувство взрослости: потребность равноправия, уважения и самостоятельности, требование серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. Пренебрежение этими требованиями, неудовлетворение этой потребности обостряет негативные черты кризисного периода. Очень важно, что в круг значимых людей для подростка входят преимущественно его сверстники, самоопределяющиеся и рискующие вместе с ним.

Уже в начале подросткового возраста общение со сверстниками определяется как самостоятельная сфера жизни, критически осмысливаются нормы этого общения. Подросток выделяет эталон взрослости (взрослых отношений) и смотрит на себя через этот эталон.

Юношеский возраст в современной культуре не имеет цельного, глубокого, сущностного описания по ряду причин. Во-первых, юношеское становление более зависимо от экономической и политической ситуации (в отличие от предыдущих возрастов). Во-вторых, юношеский возраст, как и подростковый, не получил еще четкого оформления и является неким «коридором» между детством и взрослой жизнью. И, в-третьих, социальные задачи, которые человек реализует в этом возрасте, меняются практически каждое десятилетие.

Сценарный характер активности отличает юношу от подростка. Для современного юноши сценарии образовательных событий, проектов носят характер задуманного пробного действия. Тем не менее, нельзя напрямую связывать сценарный характер юношеского действия с якобы предрасположенностью к проектированию – для данного возраста важен, прежде всего, «проект себя самого» – своих настоящих и будущих возможностей. Принято выделять три периода в становлении юношеского возраста. Важнейшей спецификой юношеского возраста является его активная включенность в существующие проблемы современности. Юношеские практики становления всегда по-настоящему рискованны – находятся на острие проблем.

### **Режим занятий**

Программа рассчитана на 3 года обучения, занятия ведутся с учащимися 1-11 классов, при 2 часовой недельной нагрузке, не реже 2-х раз в неделю. Количество часов в год – 72.

### **Прогнозируемые результаты и способы их проверки**

#### Требования к концу первого года обучения:

1. знать: основные упражнения ОФП;
2. уметь выполнять их.

#### Требования к концу второго года обучения:

1. знать: базовую технику 10 кю;
2. уметь: владеть простыми приемами самообороны, иметь удовлетворительный уровень физической подготовки.

#### Требования к концу третьего года обучения:

1. знать: базовую технику 9 кю;
2. уметь: владеть техникой 10 кю, участвовать в соревнованиях на уровне секции, клуба.

### **Формы текущего и периодического контроля**

- отслеживание результатов индивидуальной и коллективной деятельности учащихся;
- сдача нормативов ОФП;
- экзамен на пояс (кю-тест);
- учебно-тренировочные сборы;

- соревнования (секция, клуб, город, район, область и т.д.).
- 

### Нормативы ОФП

Нормативные упражнения	1 год	2 год	3 год	4год	5год	6год	7год
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	20	25	35	40	45	50
Приседания	20	30	40	50	70	90	100
Подтягивания на перекладине	1	2	3	4-5	6	7-8	10
Подъём туловища из положения лёжа за 1мин.	20	25	35	40	45	50	55
Прыжки на скакалке за 1мин.	30	40	50	70	90	110	130
Бег 30 м. сек.	7,2	6,8	6,3	6	5,8	5.4	5
Бег 1000м. мин	-	7	6	5	4.30	4.10	4
Бег 3000м. мин.	-	-	-	-	17	15	14

## Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (72 ч)

№	Темы занятий	Общее количество часов	теория	практика
1	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
2	<b>Базовая техника</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>
3	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>25</b>	<b>5</b>	<b>20</b>
4	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>25</b>	<b>5</b>	<b>20</b>
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>17</b>	<b>55</b>

#### 1. Введение:

Знакомство. Проведение инструктажа по ТБ. Краткая история каратэ.

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

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

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

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

### **3. Общая физическая подготовка включает в себя:**

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

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

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

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

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

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

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

### **4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

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

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

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

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

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

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

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

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (72 ч)**

№	Темы занятий	Общее количество	теория	практика
---	--------------	------------------	--------	----------

		часов		
1	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
2	<b>Базовая техника</b>	<b>25</b>	<b>5</b>	<b>20</b>
3	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>
4	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>25</b>	<b>5</b>	<b>20</b>
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>17</b>	<b>55</b>

## **1. Введение**

Проведение инструктажа по ТБ. Обсуждение плана мероприятий на год.

## **2. Изучение базовой техники 10кю (кихон-ваза) включает в себя**

- 2.1 Изучение базовых стойек - Йой-дати, Фудо-дати, Дзенкуцу-дати.
- 2.2 Изучение ударов руками - Сэйкен моротэ-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), Сэйкен ой-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан).
- 2.3 Изучение блоков руками - Сэйкен дзёдан-укэ, Сэйкен гёдан-барай.
- 2.4 Изучение ударов ногами - Хидза гаммен-гэри, Кин-гэри.
- 2.5 Изучение и отработка комбинаций - Иппон кумитэ ити, Иппон кумитэ ни.
- 2.6 Изучение традиционных комплексов (ката) - Тайкёку сон ити.

## **3. Общая физическая подготовка включает в себя:**

- 3.1 Обычную ходьбу, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в приседе и т.д.
- 3.2 Бег на короткие, средние, длинные дистанции, по пересечённой местности, вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег и т.д.
- 3.3 Упражнение без предметов (ОРУ - общеразвивающие упражнения) в которые входят сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для мышц живота и спины, прыжки и т.д.
- 3.4 Упражнения с предметами, в которые входят прыжки на скакалке, метание мячей, тренировка с гантелями, утяжелителями, эспандерами, палками и т.д.
- 3.5 Упражнения на гимнастических снарядах, в которые входят упражнения на гимнастической стенке, перекладине, брусьях, канате, скамейке.
- 3.6 Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувыркков, переползаний .
- 3.7 Теория, в разделе ОФП, включает в себя: изучение упражнений, правильное исполнение упражнений, изучение основных правил спортивных игр.

#### **4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

- 4.1 Растягивающие упражнения Разнообразные махи ногами, шпагаты, мостики, растяжка в парах, упражнения на гибкость и т.д.
- 4.2 Упражнения с элементами акробатики Различные кувырки, перевороты, стойка на голове, руках, акробатические колесо и т.д.
- 4.3 Страховка и самоконтроль при падениях Падение вперёд с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и т.д.
- 4.4 Твердая подготовка Укрепление ударных поверхностей, набивка ног, рук, живота, преодоление болевого порога.
- 4.5 Тренировка на снарядах Упражнения с боксерскими лапами, подушками, мешками, макиварами.
- 4.6 Тренировка в парах Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.
- 4.7 Теория, в разделе СФП, включает в себя: изучение упражнений, правильное исполнение упражнений, изучение правил спортивного каратэ, рукопашного боя, борьбы.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (72 ч)**

№	Темы занятий	Общее количество часов	теория	практика
1	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
2	<b>Базовая техника</b>	<b>25</b>	<b>5</b>	<b>20</b>
3	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>
4	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>25</b>	<b>5</b>	<b>20</b>
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>17</b>	<b>55</b>

#### **1. Введение**

Проведение инструктажа по ТБ. Обсуждение плана мероприятий на год.

#### **2. Изучение базовой техники 9кю (кихон-ваза) включает в себя**

- 2.1 Изучение базовых стоек - Сантин-дати, Кокуцу-дати, Мусуби-дати.
- 2.2 Изучение ударов руками - Сэйкен гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), Сэйкен аго-ути.
- 2.3 Изучение блоков руками - Сэйкен тюдан ути-укэ, Сэйкен тюдан сото-укэ.
- 2.4 Изучение ударов ногами - Тюдан маэ-гэри туюсоку.
- 2.5 Изучение и отработка комбинаций - Санбон кумитэ, Рэнраку 1.
- 2.6 Изучение традиционных комплексов (ката) - Тайкёку сон ни.

### **3. Общая физическая подготовка включает в себя:**

- 3.1 Обычную ходьбу, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе и т.д.
- 3.2 Бег на короткие, средние, длинные дистанции, по пересечённой местности, вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег и т.д.
- 3.3 Упражнения без предметов, в которые входят сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, прыжки и т.д.
- 3.4 Упражнения с предметами, в которые входят прыжки на скакалке, метание мячей, тренировка с гантелями, утяжелителями, эспандерами, палками и т.д.
- 3.5 Упражнения на гимнастических снарядах, в которые входят упражнения на гимнастической стенке, перекладине, брусьях, канате, скамейке.
- 3.6 Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний.

### **4. Специальная физическая подготовка (СФП):**

- 4.1 Растягивающие упражнения Разнообразные махи ногами, шпагаты, мостики, растяжка в парах, упражнения на гибкость и т.д.
- 4.2 Упражнения с элементами акробатики Различные кувырки, перевороты, стойка на голове, руках, акробатические колесо, рандат, сальто и т.д.
- 4.3 Страховка и самоконтроль при падениях Падение вперёд с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и т.д.
- 4.4 Твёрдая подготовка Укрепление ударных поверхностей, набивка ног, рук, живота, преодоление болевого порога.
- 4.6 Тренировка на снарядах Упражнения с боксерскими лапами, подушками, мешками, макиварами.
- 4.7 Тренировка в парах Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.
- 4.8 Соревновательная практика. Участие в соревнованиях.

#### **Планируемые результаты обучения**

Прогнозируемые воспитательные результаты и эффекты деятельности обучающихся

Первый уровень результатов — приобретение обучающимися первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни во взаимодействии обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение обучающимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом при взаимодействии

обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной социальной среде.

Третий уровень результатов — получение обучающимся опыта самостоятельного общественного действия во взаимодействии обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Раздел 3. Мониторинг образовательных результатов**

В программе спортивной секции используются следующие формы аттестации:

- тестирование;
- наблюдение за деятельностью;
- участие в спортивных соревнованиях.

### **Раздел 4. Организационно-педагогические условия**

#### **Методические материалы**

1. Занятия проходят в форме бесед, показа (приёмов, упражнений), повторения (приёмов, упражнений), используются различные соревновательные задания, спортивные состязания.
2. Формы организации занятий:
  - групповые
  - индивидуальные
3. Методы, используемые на занятиях:
  - повторный,
  - соревновательный,
  - игровой.

#### **Материально-техническое обеспечение**

- гимнастические маты

- канат,
- перекладина,
- скамейка,
- утяжелители,
- гантели,
- штанга,
- резиновые эспандеры,
- боксёрские лапы,
- мешки,
- перчатки,
- макивары.

### Список литературы

#### Для педагога:

1. Матвеев Л. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977 г.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – Москва. Астрель.2006 г.
3. Пархомович Г. Основы классического дзюдо. – «Урал пресс». Пермь 1993г.
4. Платонов В. Теория спорта: Учебник для студентов институтов физической культуры. – Киев. Высшая школа. 1987 г.
5. Тянушкин. А., Фомин. В., Слуцкер. В. Кёкусинкай боевое каратэ - Москва: ОРБИТА-М 2000 г.
6. Тянушкин. А., Фомин. В. Ката Кёкусинкай применение в самообороне. Москва: ОРБИТА-М 2003 г.
7. Тянушкин. А., Фомин. В., Слуцкер. В. Технические нормативы Кёкусин ИФК. – Москва: ОРБИТА-М 2008 г.
8. Сагат Ной Коклам Основы тайландского бокса. – Ростов-на-Дону «Феникс» 2003 г.
9. Филин В. Теория и методика юношеского спорта. – М.:ФиС.1987.

#### Для детей и родителей:

1. Масутацу Ояма Это каратэ – Москва :ФАИР-ПРЕСС. 2000 г.
2. Тянушкин. А., Фомин. В., Слуцкер. В. Технические нормативы Кёкусин ИФК. – Москва: ОРБИТА-М 2008 г.

3. Цвелёв С. Путь каратэ – Москва: Кобриз. 1992 г.