

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 380  
Красносельского района Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина  
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
протокол 22.05.2024г. № 16

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом от 03.06.2024г. № 117-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«КИОКУШИН»**

Срок освоения: 18 дней  
Возраст обучающихся: 7-11 лет

Разработчик:  
**Румянцев Павел Александрович**  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Киокушин» разработана с учетом федеральных и региональных нормативно-правовых актов, а также с учетом локальных актов образовательной организации.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Данная программа адресована для детей 7-11 лет, имеющими врачебный допуск к занятиям физической культуры.

**Актуальность** данной программы обусловлена целью современного дополнительного образования, которая предполагает расширение возможностей для удовлетворения интересов детей в сфере физической культуры и спорта, воспитания у детей положительного отношения к занятиям, обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности. По данной программе дети имеют возможность познакомиться с миром каратэ, обучиться основам приемов защиты и овладеть знаниями основ физической культуры

Уровень освоения – общекультурный.

Объем освоения: 36 часов.

Срок освоения: 18 дней.

### **Цель программы:**

Познакомить обучающихся с миром каратэ, обучить основам ударной техники и защиты.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- способствовать формированию навыков ударной техники и защиты;

#### *Развивающие:*

- развить основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений, реакцию);

#### *Воспитательные:*

- воспитание чувства лидерства, дисциплины, коллективизма.

### **Планируемые результаты**

#### *Личностные*

- формирование потребности в систематических занятиях спортом и здоровым образом жизни.

#### *Метапредметные*

- развитие таких качеств физической подготовки, как: выносливости, быстроты, координации движений, реакции);

#### *Предметные:*

- получение знаний, умений и навыков технических и тактических приемов в каратэ;

### **Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы:**

*Язык реализации* – русский;

*Форма обучения* – очная;

*Программа не имеет особенностей реализации и не предусматривает возможность обучения детей с ОВЗ;*

*Условия приема* – принимаются все желающие имеющие справку от врача о

допуске к занятиям физической культуры

*Условия формирования групп* – разновозрастные;

*Количество обучающихся в группе* – 15 человек;

*Форма организации и проведения занятий* – групповая, индивидуально-групповая.

*Формы организации деятельности учащихся на занятии* – фронтальная, групповая

*Кадровое обеспечение* – педагог дополнительного образования.

*Материально-техническое оснащение* – спортивный зал, спортивная площадка, теннисные мячи, макивары, скакалки, секундомер.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**«КИОКУШИН»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	2	1	1	беседа
2	Общая физическая подготовка.	4	2	2	Зачет
2.1	ОРУ на развитие координационных возможностей	3	1	2	Зачет
2.2	ОРУ на развитие выносливости	4	1	2	Зачет
2.3	ОРУ на развитие силы	3	1	2	Зачет
3	Специальная физическая подготовка	4	1	3	Зачёт
3.1	Техника ударов руками	5	1	4	Зачет
3.2	Техника ударов ногами	4	1	3	Зачет
3.3	Техника защиты от ударов руками/ногами	4	1	3	Зачет
4	Игровая подготовка	1	0	1	Учебный спарринг
5	Итоговое занятие	2	1	1	Беседа
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 380  
Красносельского района Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина  
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
от 03.06.2024 № 117-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
«КИОКУШИН»**

**Задачи:**

*Обучающие:*

- способствовать формированию навыков ударной техники и защиты;

*Развивающие:*

- развить основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений, реакция);

*Воспитательные:*

- воспитание чувства лидерства, дисциплины, коллективизма.

**Планируемые результаты**

*Личностные*

- формирование потребности в систематических занятиях спортом и здоровым образом жизни.

*Метапредметные*

- развитие основных физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, быстроты, координации движений, реакцию);

*Предметные:*

- получение знаний, умений и навыков технических и тактических приемов в каратэ.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.**  
На первом занятии представлен материал по истории развития каратэ, правила соревнований. Проводится инструктаж по технике безопасности на занятиях.  
*Форма контроля - беседа.*
2. **Общая физическая подготовка.**  
**Практика:**  
- упражнения на развитие координационных возможностей  
- упражнения на развитие выносливости  
- упражнения на развитие силы  
- упражнения на развитие реакции  
*Форма контроля - зачет.*
3. **Специальная физическая подготовка.**  
**Теория:** материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам каратэ;  
**Практика:** отработка техники передвижений и тактических приемов и ударной техники каратэ. Отработка нападения и защиты. Учебный спарринг.  
*Форма контроля - зачет.*
4. **Игровая подготовка к кумитэ.**  
**Теория:** повторение правил и техники безопасности во время ведения боя.  
**Практика:** отработка приемов и учебный спарринг.  
*Форма контроля - спарринг.*
5. **Итоговое занятие.**  
**Практика:** кумитэ.  
*Форма контроля - беседа.*

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

**Дидактические средства, применяемые при реализации данной программы:**

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации, наблюдение;
- аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические упражнения;

– теория ведения боя;

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Представленные нормативы по разделу «Общая физическая подготовка» разработаны для всех учащихся, которые имеют группу здоровья «основная». Данные нормативы проводятся в конце каждого занятия по данной теме. Целью сдачи контрольных нормативов является измерение и оценка различных показателей по спортивной подготовке занимающихся.

Форма проведения: зачет.

#### Контрольные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	7-9 лет			10-11 лет		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Зачеты на выявление уровня координационных возможностей							
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,9	6,5	7,1	5,3	5,9	6,3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	142	122	108	162	142	128
Зачеты на выявление уровня выносливости							
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	24	16	8	31	21	11
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	16	12	10	21	16	13
Зачет на выявление уровня силовой подготовки							
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	18	11	5	22	13	10

#### Контрольные нормативы для девочек

	ТЕСТ	7-9 лет			10-11 лет		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Зачеты на выявление уровня координационных возможностей							
1.	Бег 30 м (сек)	6,1	6,6	7,3	5,5	6,1	6,5
2.	Прыжок в длину с места (см)	137	117	103	152	132	118
Зачеты на выявление уровня выносливости							
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	24	16	8	33	23	13
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	16	11	8	16	14	11
Зачет на выявление уровня силовой подготовки							

5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	12	7	4	13	7	5
----	------------------------------	----	---	---	----	---	---

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Контрольные нормативы

Представленные нормативы разработаны для всех учащихся, которые имеют группу здоровья «основная». Данные нормативы проводятся в конце каждого занятия по теме. Целью сдачи контрольных нормативов является выявление уровня освоения раздела программы учащимися.

Форма проведения: зачет.

№	Вид испытаний	низкий	средний	высокий
Зачет на выявление уровня освоения техники каратэ				
1.	Удары руками сейкен ой-цуки чудан	10	15	30
2.	Удары ногами хидзагери	10	15	30
3.	Блок сейкен май гедан-барай	10	15	30
Зачет на выявление уровня освоения кондиции в каратэ				
1.	Хидза гери из стойки фудо-дачи ( мин )	2,2	2,4	3
2.	Кин гери из стойки фудо-дачи	2,2	2,4	3
3.	Сейкен май гедан-барай из стойки дзэн куцу дачи	10	15	30
Зачет на выявление уровня освоения ударной техники каратэ				
4.	Кумитэ по 2 мин ( кол-во соперников)	1	2	3

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Список используемой литературы

1. Программа по кёкусин каратэ и производных дисциплин по единоборствам (кикусин кан, кёкусинкай, Ашихара каратэ, синкёкусин, шидокан, стилевое каратэ, каратэ)», Ульяновс, Екатеринбург. - 2006.
2. Иванов А.В. Каратэ: образовательная программа дополнительного образования детей для детско-юношеских спортивных школ. - Волгоград: ФГАФК, 2011 – 79с.
3. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.

### Список литературы для педагога

1. Загайнов Р. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. - М.:Советский спорт, 2010г.
2. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 240 с.

3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003

**Список литературы для родителей и обучающихся**

1. Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 192 с.
2. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 380  
Красносельского района Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина  
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

УТВЕРЖДЕН

приказом от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Директор

\_\_\_\_\_ О.Н. Агунович

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Киокушин»**  
на 2024-2025 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
		18	18	36	2 раза в неделю по 1 часу