

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

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
протокол от 30.08.2024 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом директора  
от 30.08.2024 № 151-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Спортивная подготовка по виду спорта «Киокушин»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 7-11 лет

Разработчик программы:  
Леонтьева Александра Николаевна  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

### Направленность программы:

Программа направлена на гармоничное развитие личности занимающихся средствами современных методик гимнастики, лёгкой атлетики и единоборств на основе новейших здоровьесберегающих технологий.

**Адресат образовательной программы «Киокушин»:** в работе объединения участвуют обучающиеся 7-11 лет. Пол обучающихся не имеет значения.

### Актуальность реализации программы:

В данной программе обусловлена необходимостью воспитания у детей и подростков гармонии между физическим развитием и нравственной культурой. Отличительной особенностью детей младшего школьного возраста является их большое желание, интерес, познавательная деятельность, высокая эмоциональность во время занятий.

### Отличительные особенности образовательной программы:

Является то, что она направлена на изучение навыков данного вида спорта на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя их с учетом интереса детей данным видом спорта. Программа имеет выраженную социальную значимость, т.к. способствует решению таких важных задач, как:

- социализация детей, благодаря работе в коллективе, позволяет решать задачи самореализации через физкультурно-спортивную деятельность;
- досуговая функция спортивного коллектива – участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях и фестивалях;
- использование разнообразных форм и методов педагогической деятельности развивает в ребенке чувство ответственности за общее дело, позволяет почувствовать себя частью коллектива;
- занятия по программе позволяют ребенку обрести веру в себя, т.к. именно в детском возрасте закладывается основа основ будущего, строится характер, формируются взгляды на жизнь.

Для обеспечения правил техники безопасности на занятиях учащимся необходимо соблюдать следующие инструкции:

- обязательно иметь разрешение врача для занятий восточными единоборствами;
- выполнять упражнения только под контролем педагога;
- участвовать в свободном спарринге с ограниченным контактом только в защитном снаряжении;
- при необходимости использовать имеющуюся у педагога аптечку для оказания первой медицинской помощи.

### Уровень освоения программы:

Общекультурный.

### Срок и объём реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего 144 учебных часа. Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа, 72 дня в год.

### Цель программы:

В результате занятий по данной программе у учащихся сформируется представление о карате Киокушин, появится устойчивый интерес к занятиям физической культуре и спорту, сформируются двигательные способности и специальные качества, обусловленные спецификой карате Киокушин, сформируются навыки базовой и боевой техники каратэ Киокушин, сформируются трудолюбие и целеустремленность.

## **Задачи :**

### Обучающие:

- Обучить учащихся техническим приемам ведения боя;
- Дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- Дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – боевого единоборства Киокушин карате;
- Рассказать историю возникновения Киокушин карате;
- Обучить этикету додзэ, складывание кимоно и завязывание пояса;
- Обучить базовой и боевой техники карате Киокушин.

### Развивающие:

1. Способствовать повышению работоспособности учащихся;
2. Развить двигательные способности; - развить основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений, реакцию);

### Воспитательные:

1. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
2. Воспитать дисциплинированность;
3. Способствовать снятию стрессов и раздражительности;

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы:**

По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Киокушина», владеть основными техническими приемами, применять полученные знания.

### **Личностные результаты:**

- Содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
- Развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в карате Киокушин
- Воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.
- Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья, и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах ~~здоровья~~ жизни, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

### **Мета предметные результаты:**

- Выполнять упражнения разминки и физической подготовки;
- Выполнять боевую технику в объеме, необходимом для ведения свободного боя по правилам карате Киокушин;
- Выполнять техники 11, 10 и 9 кю.
- Выполнять усложненные упражнения разминки и физической подготовки;
- Выполнять усложненную боевую технику и применять ее в свободном бою по правилам карате Киокушин;

### **Предметные результаты:**

- Стремление к цели, к честному соперничеству, взаимовыручке.
- Формирование устойчивого интереса к занятиям карате Киокушин;
- Формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта; Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков; овладение основами единоборства карате Киокушин;
- Овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по карате Киокушин .

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **Язык реализации:**

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

### **Форма обучения:**

Программа реализуется в очной форме. Программа может быть реализована с использованием элементов дистанционных образовательных технологий.

### **Условия набора и формирования групп, обучающихся:**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет. Зачисление в объединение производится на добровольной основе. Обучающиеся допускаются до занятий при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося.

Количество обучающихся в группе 15 человек.

### **Особенности реализации образовательного процесса:**

Групповая, индивидуально-групповая.

### **Формы организации и проведения занятий:**

Фронтальная, групповая

## **Материально-техническое обеспечение**

### **Помещение для проведения занятий.**

- спортивный зал
- спортивная площадка

### **Практические задания.**

- Упражнения.
- Мониторинг уровня физического развития и подготовленности.
- Оценка психофизиологического состояния.
- Методика организации массовых мероприятий (соревнования, праздники, игровые программы).
- Методика рекомендации, методические указания, методические пособия, методическая разработка.

### **Спортивное оборудование:**

- Теннисные мячи
- Макивары
- Скакалки
- Лапы
- Секундомер
- гимнастическая стенка,
- гимнастические маты
- щит малый – «подушка»,
- скакалки,
- гантели (0,5-1 кг.),
- защитный костюм – «рыцарь»,
- утяжелители,
- эспандеры,
- блины,
- набивные и арабские мячи,
- тайские подушки.

## **Кадровое обеспечение программы**

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам единоборства карате Киокушин.

**Учебный план  
«Киокушин»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	<b>2</b>	1	1	беседа
2	Общая физическая подготовка.	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	
2.1	ОРУ на развитие координационных возможностей		1	4	Зачет
2.2	ОРУ на развитие выносливости		1	4	Зачет
2.3	ОРУ на развитие силы		1	4	Зачет
3	Специальная физическая подготовка	<b>33</b>	<b>5</b>	<b>28</b>	
3.1	Теоретическое занятие по технике выполнения упражнений и ударов		5		Зачет
3.2	Техника ударов руками/ногами			14	Зачет
3.3	Техника защиты от ударов руками/ногами			14	Зачет
4	Техника ведения боя	<b>20</b>	4	16	Учебный спарринг
5	Итоговое занятие	<b>2</b>	1	1	Беседа
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	

## Оценочные и методические материалы

### Контрольные упражнения по специальной физической и технической подготовке каратистов

- **двух и трех ударные серии ударов («двойка и тройка»)** руками выполняется из боевой стойки. Удары наносятся в лапы в течение 20 сек в левосторонней и правосторонней стойке (дзэнкуцу-даци). Два или три удара считается за один комбинированный удар.
- **удар задней рукой с продолжением удара передней ногой (цки-маваши)** также выполняется из боевой стойки в лапы, по 20 сек на стойку. Одна комбинация (рука + нога) считается за один раз.
- **«маваши-рен-гери» - круговые удары передней ногой в лапы** . Удары наносят сначала одной ногой в течении 20 сек., а потом другой за тоже время. Засчитывается количество движений каждой ногой.
- **удары двумя руками в мешок в течение 10 сек.** Выполняется из фронтальной стойки на средней дистанции (вытянутой руки). Подсчитывается суммарное количество ударов двумя руками за 10 сек.

### Экзаменационные требования на КЮ для стиля Кёкушин

#### 11-й и 10-й КЮ – белый с оранжевой полоской и оранжевый пояса

Как складывать кимоно.  
Как правильно носить кимоно.  
Значение Кёкусинкай.  
Этикет и ритуал.  
Основные растягивающие и кондиционные упражнения.

Стойки  
Йой-даци, Фудо-даци, Дзэнкуцу-даци, Утихатидзи-даци.

Удары руками  
Сэйкэн моротэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).  
Сэйкэн ой-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).  
Блоки  
Сэйкэн дзедан-укэ, Сэйкэн маэ гэдан-барай.

Удары ногами  
Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри.

Иппон кумитэ  
Атака 1 – Сэйкэн ой-цуки дзедан.  
Защита и контратака – Сэйкэн дзедан-укэ, Кин-гэри.  
Атака 2 – Сэйкэн ой-цуки тюдан.  
Защита и контратака – Сэйкэн маэ гэдан-барай, Хидза-гэри.

Ката  
Тайкеку соно ити.

Примечание  
Ученики должны выполнять указанные техники в фудо-даци и в перемещении в Дзэнкуцу-даци. Кулаки все время должны быть сжаты.

Упражнения  
10 отжиманий на сэйкэн.  
20 подъемов туловища.

## **9-й КЮ – оранжевый пояс с синей полоской**

История Кекусинкай и Международной Федерации Каратэ.

Стойки

Сантин-дати, Кокуцу-дати, мусуби-дати

Удары руками

Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан).

Блоки

Сэйкэн тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан сото-укэ.

Удары ногами

Тюдан маэ-гэри туюоку.

Ката

Тайкёку соно ни.

Дыхание

Ногарэ.

Санбон кумитэ

Атака – (1) Сэйкэн ой-цуки дзёдан, (2) Сэйкэн ой-цуки тюдан, (3) Сэйкэн ой-цуки гёдан.

Защита и контратака – (1) Сэйкэн дзёдан-уке, (2) Сейкэн тюдан сото-укэ, (3) Сэйкэн маэ гёдан-барай, за которыми следует Сэйкэн гяку цуки тюдан и снова блок Сэйкэн маэ гёдан-барай.

Рэнраку

Сэйкэн гяку-цуки (тюдан или дзёдан), Маэ-гэри тюдан туюоку, возврат и прикрытие.

Упражнения

15 отжиманий на сэйкэн.

25 подъемов туловища.

Примечание

Ученики должны выполнять указанные техники, стоя на месте и в перемещениях в Кокуцу-дати и Сантин-дати.

.



## 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	20	50
2.	Удары ногами хидзагери	10	20	50
3.	Блок сейкен май гедан-барай	10	20	50
Зачет на выявление уровня освоения кондиции в каратэ				
1.	Хидза гери из стойки фудо-дачи ( мин )	1	2	3
2.	Кин гери из стойки фудо-дачи	1	2	3
3.	Сейкен май гедан-барай из стойки дзэн куцу дачи	10	20	50
Зачет на выявление уровня освоения ударной техники каратэ				
4.	Кумитэ по 2 мин ( кол-во соперников)	3	5	7

### Методические материалы

#### Методики, методы и приёмы, технологии обучения:

- 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.

### Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы каратэ ПП и ТБ Правила и методика судейства в каратэ	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по каратэ.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши)	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего.  Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, накладки, футы, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования

**Оценочный контроль** обучающихся проходит в соответствии с Положением о порядке текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам, который является локальным нормативным актом ГБОУ школы № 380 Санкт-Петербурга и определяет формы, порядок и периодичность проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся отделения дополнительного образования детей.

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Для педагога:

1. Масутацу Ояма. Путь к истине. – М. «Изд. Дом «Кислород», 2001. – 112с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: «Издательство Астрель», 2002. – 864с.
3. Ояма М. Это каратэ. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2000. – 320с.
4. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. – Ростов: Изд. «Феникс», 2003. – 240с.
5. Степанов С.В. Киокушинкай каратэ-до: Философия. Теория. Практика. – Екатеринбург: «Издательство Уральского университета», 2003. – 384с.
6. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. – Ярославль: Изд. «Академия Развития», 2000. – 190с.
7. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.: «ИНСАН», 2000. – 432с.
8. Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах. – Ростов: Изд. «Феникс», 2003. – 224с.
9. История. Терминология. Додзе-кун карате Киокушинкай. Пособие в подарок. 2014 г. – Российская Национальная Федерация Карате Киокушикай
10. М.А.Мисакян. Каратэ Киокушинкай. Самоучитель. – изд. «Фаир-пресс», 2007 – 400с.

### Для детей и родителей:

1. Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2007. – 400с.
2. Ямамото Цунетомо. Хагакурэ. Юкио Мисима. Хагакурэ нюмон. Самурайская этика в современной Японии. – СПб.: «Евразия», 1996. – 330с.

## ИНТЕРНЕТ РЕССУРСЫ

1. [www.superkarate.ru](http://www.superkarate.ru)
2. [www.mfkk.ru](http://www.mfkk.ru)
3. [www.iko.spb.ru](http://www.iko.spb.ru)

### 1. Нормативная база:

2. Конвенция о правах ребенка, Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года
3. Конституция Российской Федерации, Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020
4. Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы» (Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020
5. № 105-р)
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2023 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
7. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г.
8. № ГД-39/04),
9. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196)
10. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816)

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20
12. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства экономического развития Российской Федерации от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления»
14. Примерная программа воспитания в учреждениях дополнительного образования Санкт-Петербурга (Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 21.04.2021
15. № 03-28-3378/21-0-0)
16. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соцзащиты от 22 сентября 2021 г. N 652н)
17. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.12.2017 N 3986-р
18. «Об утверждении технологических регламентов оказания государственных услуг в сфере дополнительного образования»
  
19. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 года № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»
20. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р
21. «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге»
22. Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 21.08.2020 № 24-рп «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2020-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
23. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р)
24. Требования к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации (Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки № 831 от 14.08.2020)
25. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
26. Федеральный закон Российской Федерации № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
27. Устав ГБОУ школы № 380 Санкт-Петербурга;
28. Положение о **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении школы № 380 Красносельского района Санкт-Петербурга имени А.И.Спирина;**
29. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам.

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

**УТВЕРЖДЕН**  
Приказом директора  
от 30.08.2024г №152-од

**Календарный учебный график**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Спортивная подготовка по виду спорта «Киокушин»

**на 2024/2025 учебный год**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год, группа №1	01.09.2024	24.05.2025	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часу

**Режим работы в период школьных каникул**

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме групповых занятий.

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

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
от 30.08.2024 № 151-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Киокушин»**

**Особенности программы:**

В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики каратэ. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор для дальнейших занятий каратэ, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

- создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;
- формирование умений, обучающихся по данному виду спорта;
- применение индивидуальных и групповых форм обучения.

**Цель :** В результате занятий по данной программе у учащихся сформируется представление о карате Киокушин , появится устойчивый интерес к занятиям физической культуре и спортом, сформируются двигательные способности и специальные качества, обусловленные спецификой карате Киокушин, сформируются навыки базовой и боевой техники каратэ Киокушин, сформируются трудолюбие и целеустремленность.

**Задачи :**

Обучающие:

- Обучить учащихся техническим приемам ведения боя;
- Дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- Дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – боевого единоборства Киокушин карате;
- Рассказать историю возникновения Киокушин карате;
- Обучить этикету додзэ, складывание кимоно и завязывание пояса;
- Обучить базовой и боевой техники карате Киокушин.

Развивающие:

3. Способствовать повышению работоспособности учащихся;
4. Развить двигательные способности; - развить основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений, реакцию);

Воспитательные:

4. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
5. Воспитать дисциплинированность;
6. Способствовать снятию стрессов и раздражительности;

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы:**

По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Киокушина», владеть основными техническими приемами, применять полученные знания.

**Личностные результаты:**

- Содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
- Развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в карате Киокушин
- Воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.
- Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья, и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах ~~здоровья~~ об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п



**Мета предметные результаты:**

- Выполнять упражнения разминки и физической подготовки;
- Выполнять боевую технику в объеме, необходимом для ведения свободного боя по правилам карате Киокушин;
- Выполнять техники 11, 10 и 9 кю.
- Выполнять усложненные упражнения разминки и физической подготовки;
- Выполнять усложненную боевую технику и применять ее в свободном бою по правилам карате Киокушин;

**Предметные результаты:**

- Стремление к цели, к честному соперничеству, взаимовыручке.
- Формирование устойчивого интереса к занятиям карате Киокушин;
- Формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта; Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков; овладение основами единоборства карате Киокушин;
- Овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по карате Киокушин .

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Вводное занятие:**

#### **Теория:**

Объяснение целей и задач секции

Инструктаж по охране труда учащихся.

#### **Практика:**

Игровые упражнения на знакомство и сплочение коллектива.

### **Теоретические занятия:**

#### **Теория:**

Профилактика травматизма на занятиях карате;

История возникновения Киокушин карате;

Этикет додзэ, складывание кимоно и завязывание пояса;

Базовая и боевая техники карате Киокушин.

Достижения ведущих спортсменов в Киокушин карате.

### **Общая физическая подготовка**

#### **Теория:**

требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики, разминки в подготовительной части занятия по карате Киокушин.

#### **Практика:**

##### **Беговые упражнения**

- равномерный бег;
- приставными шагами;
- за беганием ноги за ногу;
- спиной вперед;
- с вращением;
- с ускорением;
- с прыжками;
- с приседаниями;
- с попеременным касанием руками пола;
- с высоким подниманием коленей;
- с за хлестом голени;
- с высоким подниманием бедра и ударом гяку цуки;
- в полуприседе.

##### **Прыжковые упражнения**

- вверх;
- в сторону;
- крестом;
- со сменой ног;
- с касанием коленями груди;
- в боевой стойке;
- с различными ударами ногами;
- с различными ударами руками.

##### **Упражнения для верхнего плечевого пояса**

- отжимания (на кулаках, на пальцах, на запястьях, узким хватом, широким хватом, на одной руке, с хлопком, максимально быстро);
- подтягивания (прямым хватом, обратным хватом, широким хватом, узким хватом, за голову);
- ходьба, прыжки на руках, ноги удерживаются партнером;
- «суперсерии» ударов руками.

##### **Упражнения для мышц ног**

- приседания (на одной ноге, с ударами ногами, с выпрыгиванием, подтягивая колени к груди);
- ходьба в приседе (лицом вперед, боком, спиной вперед, с ударами руками, с ударами ногами, прыжками);

- «суперсерии» ударов ногами.

### **Упражнения для мышц брюшного пресса и спины**

- поднимание туловища и ног из положения, лежа на животе и на спине;

- набивка дозированными ударами рук и ног.

### **Упражнения для развития гибкости**

- наклоны вперед, назад, в стороны;

- то же из положения, сидя, ноги вместе и ноги в стороны;

- мост;

- различные виды шпагатов.

## **Специальная физическая подготовка**

### **Теория:**

выполнение базовой и боевой техники карате Киокушинкай.

### **Практика:**

#### **Базовая и боевая техника Каратэ Киокушин**

- подготовительные упражнения для цуки;

- дыхательные упражнения – ибуки;

- техника перемещений (вперед, назад);

- дзэнкуцу-дати;

- йой-дати;

- фудо-дати;

- санчин-дати;

- кокуцу-дати;

- мусуби-дати;

- камаэ-дати;

- дзию камаэ-дати;

- киба-дати;

- моротэ-цуки;

- моротэ-тюдан-ути-укэ;

- ой-цуки;

- гяку-цуки;

- тюдан гяку-цуки;

- ой тюдан цуки;

- дзюн-цуки;

- сита-цуки;

- татэ-цуки;

- гэдан-барай;

- сэйкен маэ гэдан-барай;

- хидза-гэри;

- кин-гэри;

- маэ-гэри;

- маваси-хидза-гэри;

- хидза-ганмэн-гэри;

- сэйкэн-дзедан укэ;

- дзёдан укэ;

- ути укэ;

- сэйкен тюдан ути-укэ;

- сэйкен тюдан сото-укэ;

- сэйкен-аго-ути;

- сото укэ;

- кихон-ката;

- кихон-ката соно-ити, ни;

- маваси-гэри гэдан;

- маэ-гэри дзёдан;

- маваси-гэри

- маваси-гэри тюдан;

- маваси-гэдан-барай;

- тайкёку сонно ити, ни;
- тайкёку соно сан;
- рэнраку соно ити, ни;
- иппон-кумитэ;
- ёхон-кумитэ;
- самбон-кумитэ;
- якусоку-иппон-кумитэ;
- перемещения в ранее изученных позициях с ударами и блоками руками, удары ногами при перемещениях.

#### **Работа со снарядами**

- на лапах;
- на «подушке»;
- на мешке.

#### **Работа в паре.**

### **Подвижные игры и эстафеты**

#### **Практика:**

- подвижные игры, соответствующие возрасту занимающихся;
- эстафеты.

### **Учебные соревнования и квалификационные экзамены (аттестация):**

#### **Практика:**

- участие в соревнованиях «Кубок новичка».
- участие в «Часе кумитэ».

#### **Аттестация**

- **сентябрь** – в форме тестирования по ОФП;
- **декабрь** – в форме зачетного занятия по овладению программным материалом, открытого занятия для родителей;
- **май** – в форме тестирования по ОФП, в форме зачетного занятия по овладению базовой и боевой техникой карате Киокушин, предусмотренной программой.

### **Итоговое занятие.**

Подведение итогов, обсуждение планов на лето.

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

УТВЕРЖДЕН  
Приказом директора  
от 30.08.2024г. №153-од

**Календарно-тематический план**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Киокушин»  
на 2024-2025 учебный год  
педагог: Леонтьева Александра Николаевна

№ п/п	Дата занятия		Тема / содержание занятия	Количество часов	Примечание
	план	факт			
1			Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и техники безопасности	2	
2			История возникновения каратэ	2	
3			Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена	2	
4			Появление каратэ в России. Первые соревнования.	2	
5			Развитие гибкости и подвижности в суставах	2	
6			Развитие гибкости и подвижности в суставах	2	
7			Развитие гибкости и подвижности в суставах	2	
8			Инструктаж по охране труда и техники безопасности. Основные принципы ЗОЖ	2	
9			Значение силы, быстроты выносливости в избранном виде спорта	2	
10			Выполнение боевых приемов в быстром темпе	2	

11			Выполнение боевых приемов в быстром темпе	2	
12			Выполнение боевых приемов в быстром темпе	2	
13			Выполнение боевых приемов максимальное количество раз за контрольное время	2	
14			Выполнение боевых приемов максимальное количество раз за контрольное время	2	
15			Работа в парах с сопротивлением партнера	2	
16			Работа в парах с сопротивлением партнера	2	
17			Работа в парах с сопротивлением партнера	2	
18			Работа в парах с сопротивлением партнера	2	
19			Отработка отдельных приемов и ката	2	
20			Отработка отдельных приемов и ката	2	
21			Отработка отдельных приемов и ката	2	
22			Отработка отдельных приемов и ката	2	
23			Назначаемый спарринг. Основы свободного спарринга	2	
24			Назначаемый спарринг. Основы свободного спарринга	2	
25			Назначаемый спарринг. Основы свободного спарринга	2	
26			Выполнение приемов с максимальной амплитудой	2	
27			Выполнение отдельных приемов в течение заданного времени	2	
28			Выполнение ката в течение заданного времени	2	
29			Выполнение ката в течение заданного времени	2	
30			Выполнение боевых приемов в быстром темпе	2	
31			Назначаемый спарринг. Основы свободного спарринга	2	
32			Ознакомление с названием приемов, стоек. Правильность произношения	2	
33			Работа рук на месте.	2	
34			Работа ног на месте.	2	

35			. Разучивания стойки дзенкуцу удачи	2	
36			Работа ног и рук в передвижении	2	
37			Работа ног и рук в передвижении.	2	
38			Базовая техника в перемещениях.	2	
39			Базовая техника в перемещениях.	2	
40			Ката	2	
41			Ката	2	
42			Ката	2	
43			Санбон кумитэ	2	
44			Гохон кумитэ.	2	
45			Назначаемые спарринг	2	
46			Кумитэ	2	
47			Работа рук на месте	2	
48			. Работа ног на месте	2	
49			Работа ног и рук в передвижении.	2	
50			Работа ног и рук в передвижении.	2	
51			. Кумитэ	2	
52			Ката	2	
53			Базовая техника в перемещениях.	2	
54			Кумите с заданием	2	
55			Кумите	2	
56			Выполнение боевых приемов	2	
57			Выполнение боевых приемов	2	

58			Санбон кумитэ · ·	2	
59			Гохон кумитэ.	2	
60			Назначаемые спарринг	2	
61			Работа рук на месте	2	
62			Работа ног на месте	2	
63			Работа ног и рук в передвижении.	2	
64			Кумитэ	2	
65			Назначаемый спарринг	2	
66			Назначаемый спарринг	2	
67			Работа в парах с сопротивлением партнера	2	
68			Работа в парах с сопротивлением партнера	2	
69			ката	2	
70			Базовая техника в перемещениях.	2	
71			Контрольно-оценочные испытания	2	
72			Итоговое занятие	2	
			<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	



**План воспитательной работы с обучающимися**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Дата</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Примечание</b>
1.	Проводить обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.	сентябрь	Школа	
2	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	октябрь	Школа	
3	Использование различных психолого-педагогических методов для изучения коллектива.	ноябрь	Школа	
4	Принимать активное участие в предметной неделе физической культуры.	декабрь	Школа	
5	Помощь в развитии физических способностей и достижении высоких результатов.	декабрь	Школа	
6	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	декабрь	Школа	
7	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	январь	Школа	
8	Беседы по пожарной безопасности.	февраль	Школа	
9	Индивидуальные беседы с обучающимися.	апрель	Школа	
10	Изучение уровня воспитанности обучающихся.	май	Школа	

### План работы с родителями

№ п/ п	Название мероприятия	Дата	Место проведения	Примечание
1	Родительское собрание	сентябрь	Школа	
2	Индивидуальные консультации	октябрь	Школа	
3	Поездка с родителями на соревнования	Ноябрь	Школа	
4	«Показательные выступления» Детей для родителей	Декабрь	Школа	
5	Индивидуальные консультации	январь	Школа	
6	Мастер класс для родителей по самообороне	февраль	Школа	
7	Поездка с родителями на соревнования	май	Новый Свет	

**Согласован:**

Заведующий отделением \_\_\_\_\_

(подпись)

(ФИО)

Дата: «\_\_\_\_\_» «\_\_\_\_\_» 2024г