

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

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
протокол от 29.08.2025г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 183-од от 29.08.2025г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ПО ВИДУ СПОРТА «КИОКУШИН»**

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

Разработчик программы:
Кочеткова Екатерина Александровна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы (ДОП) – физкультурно-спортивная.

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 культурой 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;
- Создать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- Обеспечить 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 технике карате Киокушин.

Развивающие:

- Способствовать повышению работоспособности учащихся;
- Развить двигательные способности; -
- Развить основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, ловкость);

Воспитательные:

- Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Воспитать дисциплинированность;
- Способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

Личностные:

- 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 закаливание, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

Метапредметные:

- 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

- 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:

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

№ 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.	15	3	12	
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	33	5	28	
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	20	4	16	Учебный спарринг
5	Итоговое занятие	2	1	1	Беседа
ИТОГО		72	14	58	

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочный контроль

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 обучающихся Отделения дополнительного образования детей.

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 течение 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

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Экзаменационные требования на КЮ для стиля Киокушин

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.

- 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 Кёкусинкай и Международной Федерации Каратэ.

Стойки

Сантин-даци, Кокуцу-даци, мусуби-даци

Удары руками

Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гяку-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

Блоки

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

Удары ногами

Тюдан маэ-гэри туюсоку.

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 тюсоку, 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 выявления 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 выявления 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 выявления 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 выявления 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 выявления 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 обучающегося. 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

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. «Файр-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
2. www.mfkk.ruwww.iko.spb.ru

НОРМАТИВНАЯ БАЗА:

- Конвенция о правах ребенка, Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года
- Конституция Российской Федерации, Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы» (Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р)
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2023 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- 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. № ГД-39/04),
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196)
- 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)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- 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»
- Примерная программа воспитания в учреждениях дополнительного образования Санкт-Петербурга (Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 21.04.2021 № 03-28-3378/21-0-0)
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соцзащиты от 22 сентября 2021 г. N 652н)
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.12.2017 N 3986-р «Об утверждении технологических регламентов оказания государственных услуг в сфере дополнительного образования»
- 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»
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге»
- 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»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р)

- 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)
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон Российской Федерации № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Устав ГБОУ школы № 380 Санкт-Петербурга;
- Положение о **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении школы № 380 Красносельского района Санкт-Петербурга имени А.И.Спирина;**
- 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
Приказ № 179-од от 29.08.2025

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивная подготовка по виду спорта «Киокушин»
на 2025-2026 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	01.09.2025	24.05.2026	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
Приказ № 183-од от 29.08.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивная подготовка по виду спорта «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:

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~~ влияющих на основные приемы 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;
- кибэ-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 №182-од от 29.08.2025г.

Календарно-тематический план
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивная подготовка по виду спорта «Киокушин»
на 2025-2026 учебный год
педагог: Кочеткова Екатерина Александровна

№ 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	
			Всего часов	144	

План воспитательной работы с обучающимися

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Место проведения	Примечание
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: «_____» «_____» 2025г