

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Березовская средняя школа № 1 имени Е.К.Зырянова»

РАССМОТРЕНО

решением педагогического совета
МБОУ БСШ №1 им. Е.К.
Зырянова
протокол № ____ от «__» _____
2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ БСШ №1 им. Е.К.Зырянова
_____/ Е.В. Лапина
«____» _____ 2023г.
Приказ № _____ от «__» _____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Киокушин каратэ младшая группа»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: от 6 до 8 лет

Срок реализации программы: 3 года

Разработчик:

Тренер киокушин каратэ

Соколова Елена Владимировна

Березовка
2023

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Киокушин каратэ младшая группа» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- основная образовательная программа основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Березовская средняя школа № 1 имени Е.К. Зырянова»;
- Устав МБОУ БСШ № 1 им. Е.К. Зырянова.

Данная программа является **модифицированной (адаптированной)**. За основу при разработке взята, программа, утвержденная Федерацией Киокусинкай России – «Киокусинкай». Образовательная программа дополнительного образования (для специализированных детских групп, учреждений дополнительного образования и спортивных клубов), авторы-

составители: Н.С. Демченко, А.Г. Дорофеев, А.Б. Качан, 2009г.

Направленность программы.

Физкультурно-спортивная.

Киокушин — это не только вид единоборства, но и философия жизни, которая учит человека быть сильным не только на физическом, но и на духовном уровне. Тренировки по киокушин — это не просто упражнения, а целостная программа развития личности, к которой подходят с полной серьезностью.

Одной из ключевых идей киокушин является уважение к оппоненту. Независимо от того, кто находится на противоположной стороне, человек должен проявлять уважение и духовную чистоту. Бойцы должны понимать, что они не бьют своих противников, а просто исполняют свои тренировочные задачи. Важно понимать, что в своей жизни человек может столкнуться с различными препятствиями, и в любой ситуации нужно сохранять спокойствие и духовную цельность.

Тренировки по киокушин также способствуют улучшению физического состояния человека. Каратэ-ка развивают гибкость, силу, скорость и выносливость, что положительно влияет на здоровье и самочувствие. Важное значение имеет также знание методов самообороны, так как это дает возможность защитить себя в критических ситуациях.

Несомненно, киокушин – это не только важный элемент спортивной культуры, но и наставление по правильному образу жизни, где уважение к себе и к окружающим, выносливость, дисциплина и сильный дух являются ключевыми элементами успеха.

Новизна.

Программа предлагает инновационный подход к обучению каратэ, который не только учит технике и тактике, но и развивает всестороннюю физическую подготовку учеников. Этот подход был разработан в соответствии с традициями каратэ и культурой юго-восточной Азии.

Программа учитывает разные уровни подготовки учеников, поэтому она позволяет каждому ученику развиваться в соответствии с его способностями и потребностями. Она также содержит различные формы обучения, в том числе индивидуальные занятия и групповые тренировки.

В целом, программа представляет собой новое, инновационное направление в обучении каратэ, которое сочетает в себе традиции и инновации. Она позволяет учителям и ученикам получить новый опыт и подход к обучению, что приведет к более высокому результату и эффективности в соревнованиях и практическом применении.

Актуальность программы обусловлена противоречиями между потребностями обучающихся в занятиях нестандартными, увлекательными видами восточных единоборств, что подтверждается запросами на данный вид образовательной услуги, и отсутствием общеразвивающих программ по дисциплине спортивные единоборства – Киокушин каратэ, адаптированных и

рекомендованных для организаций дополнительного образования детей. Программа «Киокушин каратэ» направлена на формирование культуры здорового образа жизни. Занятия Киокушин каратэ в любой форме представляют собой уникальную среду для формирования у детей здорового образа жизни: знакомство с этикетом и правилами поведения учеников, изучение ранее неизвестных физических упражнений, получение квалификационных степеней (поясов), знакомство с восточной культурой и японским языком, участие в соревнованиях. Всё это создаёт особый, неповторимый, отличающийся от обыденного, положительный эмоциональный фон. Полезные размышления перерастают в осознанные действия, поступки, инициативы, творчество и в дальнейшем способствуют выбору ребёнком здорового стиля жизни.

Отличительные особенности программы.

Данная программа разработана с учетом многолетнего опыта обучения и тренировки юных спортсменов Киокушин в России и Японии, а также научных исследований, связанных с подготовкой юных спортсменов и здоровье сбережением. В программе уделяется большое внимание формированию потребностей в здоровье сбережении, а ценностные ориентации на здоровье сбережение, складывающиеся у воспитанников в процессе тренировочных занятий, определяют целевые ориентиры в повседневной жизни.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что спортивные успехи, достигнутые в процессе тренировки и соревновательной деятельности, способствуют личностному самоутверждению спортсмена-каратиста в обществе и его нравственному становлению. Программа по киокушин каратэ направлена на нравственное и духовное формирование личности, а занятия каратэ помогают достичь самосовершенствования, познания собственного духа, нравственного очищения, формируют чувство достоинства и способность преодолевать слабости, а также формируют мировоззрение учащихся.

Методика преподавания каратэ направлена на развитие трех основных составляющих: моральных качеств, духа и силы воли; физической кондиции, силы и выносливости; технического мастерства. Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

Программа по киокушин каратэ, как и другие виды боевых искусств, основана на соблюдении нравственных законов человеколюбия, добродетели и гуманности. Она не только помогает достигнуть физической формы и технического мастерства, но и учит бороться против зла и насилия, защищать слабых, и вести соответствующий духовный образ жизни.

Адресат программы.

Программа «Киокушин каратэ» рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 6 до 8 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Рекомендуемый состав учебной группы составляет 10–15 человек, согласно нормам и требованиям СанПиН. Зачисление на обучение ведется на основании заявлений от родителей (законных представителей) без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам.

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 6 лет.

Формы проведения занятий.

Занятия проводятся очно. Теоретические, практические, индивидуальные и групповые занятия, домашние задания, соревнования.

Режим проведения занятий.

Занятия проводятся три раза в неделю по 1 академический час в день (120 часа в год).

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель: реализация оптимальных возможностей физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Задачи:

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

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план 1 год обучения

№ № п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Опрос
2.	Общее понятие о каратэ и стилях каратэ	1	1	-	Опрос
3.	Каратэ Киокусинкай - базовый контактный стиль каратэ	1	1	-	Опрос
4.	Базовая техника каратэ Киокушин (кихон)	1	0,5	0,5	Опрос
5.	Основы техники и тактики каратэ	1	1	-	Опрос Наблюдение
6.	Моральная и специальная психическая подготовка	1	1	-	Наблюдение
7.	Терминология	1	1	-	Опрос
8.	Зачёт по теоретической подготовке	1	1	-	Тестирование
9.	Общая физическая подготовка	33	-	33	Тестирование
10.	Специальная физическая подготовка	33	-	33	Сдача нормативов
11.	Изучение и совершенствование техники	34	-	34	Сдача нормативов
12.	Изучение и совершенствование тактики	3	-	3	Тестирование Нормативы
13.	Участие в соревнованиях	2	-	2	Результаты соревнований
14.	Инструкторская и судейская практика	1	-	1	Наблюдение
15.	Зачёт по физической подготовке	3	-	3	Зачёт
16.	Аттестационные экзамены	2	-	2	Тестирование
17.	Восстановительные мероприятия	1	-	1	Тестирование
	ИТОГО:	120	7,5	112,5	

2 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Опрос
2.	История каратэ Киокушин	0,5	0,5	-	Опрос
3.	Каратэ Киокушин в России	0,5	0,5	-	Беседа, опрос
4.	Виды соревнований. Правила соревнований.	1	1	-	Опрос
5.	Базовая техника каратэ Киокушин (кихон)	1	1	-	Тестирование
6.	Терминология	1	1	-	Опрос
7.	Зачёт по теоретической подготовке	1	1	-	Зачет
8.	Общая физическая подготовка	36	-	36	Тестирование
9.	Специальная физическая подготовка	24	-	24	Тестирование
10.	Изучение и совершенствование техники	34	-	34	Тестирование
11.	Изучение и совершенствование тактики	8	-	8	Тестирование
12.	Участие в соревнованиях	4	-	4	Результаты соревнований
13.	Инструкторская и судейская практика	1	-	1	Наблюдение
14.	Зачёт по физической подготовке	5	-	5	Зачёт
15.	Аттестационные экзамены	2	-	2	Тестирование
	ИТОГО:	120	6	114	

3 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	-	Опрос
2.	Правила соревнований по кумитэ	0,5	0,5	-	Опрос

3.	Присяга додзё и ее положения	1	1	-	Опрос
4.	Основы тактики каратэ Киокушин. Атакующая и контратакующая тактика	0,5	0,5	-	Опрос
5.	Краткие сведения об анатомии и физиологии человека	0,5	0,5	-	Беседа, опрос
6.	Общая характеристика и принципы спортивной тренировки	0,5	0,5	-	Тестирование
7.	Учёт возрастных особенностей детей и подростков для предпочтительного развития отдельных физических качеств	1	1	-	Опрос
8.	Просмотр видеоматериалов	1	1	-	Анализ, беседа
9.	Терминология	1	1	-	Опрос, тестирование
10.	Зачёт по теоретической подготовке	1	1	-	Тестирование
11.	Общая физическая подготовка	36	-	36	Тестирование
12.	Специальная физическая подготовка	29	-	29	Тестирование
13.	Изучение и совершенствование техники	24	-	24	Наблюдение
14.	Изучение и совершенствование тактики	10	-	10	Тестирование
15.	Участие в соревнованиях	5	-	5	Результаты соревнований
16.	Инструкторская и судейская практика	3	-	3	Наблюдение
17.	Зачёт по физической подготовке	2	-	2	Зачёт
18.	Аттестационные экзамены	2	-	2	Экзамен
19.	Восстановительные мероприятия	1	-	1	Наблюдение
	ИТОГО:	120	8	112	

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу программы дети должны овладеть следующими компетенциями:

Личностные результаты:

- формирование понимания ценности здорового образа жизни, соблюдение этих правил;
- создание мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- соблюдение правил безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, технически правильное выполнение двигательных действий;

Регулятивные УУД:

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
- развитие самоконтроля во время занятий

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе.

Предметные результаты:

- овладеть системой знаний об основных требованиях к занятиям каратэ-до, о влиянии физических упражнений на функциональные возможности организма, о гигиенических требованиях к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- овладеть основами выполнения физических упражнений, приемов самообороны, основами техники и тактики каратэ-до;
- выполнять зачетные требования по ОФП, СФП и технической подготовке, принимать участие в соревнованиях.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	1	сентябрь	июнь	40	120	120	3 часа в неделю
1	2	сентябрь	июнь	40	120	120	3 часа в неделю
1	3	сентябрь	июнь	40	120	120	3 часа в неделю

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал:

- Хорошее естественное и искусственное освещение;
- Гантели, штанги, утяжелители, гири, набивные мячи;
- Скамейки гимнастические;
- Турники;
- Шведская стенка;
- Татами.

Материалы и инструменты для учеников по количеству группы:

- Макивары;
- Мешок (груша) напольная;
- Лапы;
- Скакалки;
- Резиновые эспандеры;
- Защитное снаряжение (накладки на руки, защита стопа-голень, бандаж, шлем, защитный жилет);
- Тренировочное оружие (шесты, нунчаку).

Материалы для преподавателя:

- Макивары;
- Мешок (груша) наполненная;
- Лапы;
- Скакалки;
- Резиновые эспандеры;
- Защитное снаряжение (накладки на руки, защита стопа-голень, бандаж, шлем, защитный жилет);
- Тренировочное оружие (шесты, нунчаку).

Техническое оснащение:

- iPad 12,9"

Информационное обеспечение:

- Видеозаписи уроков, соревнований.

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется тренером Киокушин каратэ МБОУ БСШ№1 им. Е.К. Зырянова Соколовой Еленой Владимировной.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Предварительный контроль.

Предварительный контроль проводится в начале учебного года в форме тестирования по физической подготовке обучающихся групп. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся разработана оценочная таблица.

Текущий контроль.

Текущий контроль проводится в течение учебного года непосредственно на учебном занятии за выполняемой работой (метод наблюдения). Оценивается уровень, объем освоенного теоретического материала в форме опроса, беседы, тестирования, анкетирования.

Промежуточный контроль.

Промежуточный контроль проводится в середине учебного года за уровнем осваиваемых элементов техники обучающихся. Тестирование.

Итоговый контроль.

Итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме тестирования по общей физической, технической подготовки, тестирования уровня приобретенных теоретических знаний.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- опрос;
- участие в соревнованиях.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- товарищеские встречи;

- соревнования разных уровней;
- итоговое занятие – итоговое тестирование.

Оценочные материалы:

- входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся (оценка уровня возможностей по первой работе);
- текущий контроль - оценка уровня и качества усвоения образовательной программы и личностных качеств учащихся (осуществляется на занятиях в течение всего учебного года);
- итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Для диагностики результативности освоения программы используются:

Группы	Уровень квалификации по итогам первого полугодия	Уровень квалификации по итогам второго полугодия
СОГ 1 г.о.	12–11 кю	10 кю
СОГ 2 г.о.	10 – 9 кю	8 кю
СОГ 3 г.о.	8 – 7 кю	6 кю
СОГ 4 г.о.	7 – 6 кю	5 кю
СОГ 5 г.о.	5 – 3 кю	2 кю
СОГ 6 г.о.	2 – 1 кю	1 дан

Достигнутый уровень в искусстве каратэ-до обозначается цветом пояса и точно соответствует индивидуальному мастерству, включая ранее достигнутые уровни.

Даны в каратэ, присваиваются после того, как спортсмен подтвердил своё мастерство, выдержав соответствующие испытания.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса: очно.

Методы обучения:

- словесный – объяснение материала, рассказ, беседа, обсуждение, использование открытых вопросов;
- наглядный (демонстрация видеоматериалов)
- практический

Методы воспитания:

- мотивация (формирование внутренней мотивации к обучению, исправлению недочетов, отработки навыков у учеников посредством создания ситуаций успеха, акцентируя внимания на том, что получилось);

- упражнение.

Формы организации образовательного процесса:

Индивидуально-групповая – ученики находятся в группе, но каждый отрабатывает свою технику.

Индивидуальное взаимодействие с каждым учеником – за счет малой группы педагог имеет возможность подойти к каждому ученику, проконтролировать правильность выполнения приемов, помочь в случае затруднений или дополнительно продемонстрировать технику выполнения.

Формы организации учебного занятия:

- Тренировка;
- Мастер-класс;
- Учебно-тренировочные сборы
- Соревнования.

Педагогические технологии:

На данном курсе планируется применение здоровьесберегающей технологии. Для реализации этой технологии предполагаются следующие мероприятия для регулярного выполнения:

- Проветривание помещения перед занятием;
- Разминки 15–20 минут от занятий;
- Регулярное повторение техники безопасности.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Рекомендуемая литература для педагогов:

1. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Игнатов О.В. Школа Киокусинкай. Серия учебно-методических пособий. М., 1994.
2. Масутацу Ояма, «Философия Каратэ», изд. «Роза» 1993 г.
3. Масутацу Ояма «Это Каратэ», изд. «Гранд-Фиар» 2004 г.
4. Киокушинкай — практический курс, Зуев Ю.Ф.
5. Каратэ-до. Ката для начинающих мастеров, Лапшин С.А., изд. «Сталкер», 1996
6. Дэвид Ч. Кук, «Сила Каратэ», 1992 г.
7. Вихманн, В.Д. Школы каратэ-до. Искусство ката [Текст] / В. Д. Вихманн. – М.: Советский спорт, 1993. – 235 с.
8. Ипатов А.А., Степанов С.В. Педагогические условия формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение в процессе занятий с юными каратистами. Екатеринбург, 2001.
9. Каратэ от белого пояса к черному.- Э.И. Аксёнов, 2007
10. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты. «Боевое искусство планеты», № 2-3, 2007 г., с.40-43.
11. Мацуи Шокей //Каратэ киокушинкай. Екатеринбург, 2002.
12. Николаев В.А. Киокушинкай – базовая техника. «Боевое искусство планеты», № 4-6, 1997 г.
13. Преподавание боевых искусств. Путь мастера./серия «Мастера боевых искусств».-Ростов н/Д: «Феникс», 2003
14. Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев на примере рукопашного боя [Текст] /: Автореф. дис.... канд.пед. наук (13.00.04) / Астахов Сергей Александрович. - М., ВНИИФК, 2002
15. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.
16. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 1999.
17. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.
18. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000.
19. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Бура А.В., Яицкий С.И. Школа Киокусинкай. Традиционная методика обучения каратэ. М, 2001г
20. Рояма Хацуо, Окадзаки Хирото. Ката-кара манабу каратэдо. Каратэ-до дзэтацу манюару (Каратэ-до, которому можно научиться с помощью ката. Пособие по совершенствованию технического мастерства в каратэ-до). Токио, «Китэнся», 2005, с. 124-126.

- 21.Тарас А.Е. Тренажеры в боевых искусствах. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2017 г.
- 22.Гогунов Е.Н, Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2000 г.
- 23.Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002 г.
- 24.Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
- 25.Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.
- 26.Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2001 г.