

Комитет образования администрации города Тамбова Тамбовской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
педагогического совета  
протокол от 20.06.2022 № 9

Утверждаю  
директор МАУ ДО «ДЮСШ №1»  
\_\_\_\_\_ А. А. Головков  
приказ от 21.06.2022 № 260



Подписан: Головков Александр  
Александрович  
DN: C=RU, OU=директор, O="МАУ ДО ""  
ДЮСШ №1""", CN=Головков Александр  
Александрович,  
E=поу\_dod\_sduswor\_1@mail.ru  
Основание: я подтверждаю этот документ своей  
удостоверяющей подписью  
Дата: 2022-06-22 09:40:45

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности

**«КИОКУСИНКАЙ»**

Возраст учащихся: 5-17 лет  
Срок реализации – 1 год

Авторы составители:

Кочеткова Наталия Игоревна,  
инструктор-методист;  
Айриян Артур Игнатович,  
тренер-преподаватель

Тамбов, 2022

## I. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №1»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Киокусинкай»
3. Сведения о составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Кочеткова Наталия Игоревна, инструктор-методист Айриян Артур Игнатович, тренер-преподаватель
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	ФЗ от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
4.2. Вид	общеразвивающая
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	спортивно-оздоровительный
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	1 год
4.7. Год разработки программы	2022
4.8. Возрастная категория обучающихся	5-17 лет

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай»: физкультурно-спортивная, уровень освоения – ознакомительный.

Ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

#### **Актуальность**

Ключевая задача современной государственной политики, направленной на модернизацию страны, – обеспечение не только духовно-нравственного и гражданско-патриотического, но и физического развития личности россиянина, укрепления его здоровья.

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Известно, что виды спорта, интегрирующие в себя различные способы двигательной активности и обладающие весомой зрелищной составляющей, представляют для детей и молодёжи повышенный интерес.

Именно эти качества, а также особая культура, этикет, философия Японии – страны, подарившей миру киокусинкай и многогранный характер выгодно выделяют этот вид борьбы из числа других видов спорта.

Киокусинкай способствует в большей степени, чем многие другие виды спорта, не только физическому, но и культурному, духовному развитию молодого человека, формирует вокруг себя особую атмосферу общения, увлеченности не просто видом спорта и присущими ему двигательными навыками, а собственной индивидуальной культурой, выходящей далеко за рамки спорта.

Привлечение детей к занятиям киокусинкай возможно благодаря привлекательности его особой атмосферы бойцовского духа, замешенного на

уважении к борцовскому залу, друг к другу, тренеру и окружающим. Умение искусно владеть своим телом, красота бросков; трогательное отношение к новичкам – все эти уникальные свойства открывают большие возможности для активизации интереса детей и подростков к данному виду спорта, мотивации ведения активного здорового образа жизни, способствуют воспитанию всесторонне развитой личности обучающегося.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физического, гражданского, патриотического и нравственного воспитания обучающихся через использование потенциала киокусинкай как национального достояния России.

**Новизна** программы заключается в том, что она одинаково успешно может осваиваться детьми с различными стартовыми возможностями, гарантируя каждому возможность достижения максимального личностного результата. Методика организации учебного процесса строится с учетом психофизических особенностей учащихся. Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

**Отличительные особенности программы.** Разрабатывая программу, мы исходили из того, что она одинаково успешно может осваиваться детьми с различными стартовыми возможностями.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на возрастную категорию от 5 до 17 лет, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как киокусинкай либо по результатам обучения по данной программе изберут иную спортивную специализацию.

#### **Условия набора в учебные группы**

Учебные группы комплектуются из числа детей 5-17 лет, желающих заниматься киокусинкай и не имеющих медицинских противопоказаний.

#### **Количество учащихся в группе**

Наполняемость учебных групп: от 6 до 20 человек.

## **Объём и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы –144 часа.

Учебный план рассчитан на 36 учебных недель.

После окончания обучения по данной программе обучающиеся могут продолжить обучение дальше.

Форма обучения – очная.

Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах с постоянным составом.

## **Режим занятий**

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Продолжительность тренировок 4 часа в неделю (4x45 или 2x1.30) с 10 минутным перерывом между тренировками.

Форма организации детей на занятии: групповая.

**Форма проведения занятий:** подвижные игры, соревнования, тренировки, комбинированное занятие.

На занятиях используются видеозаписи соревнований по киокусинкай с наглядной демонстрацией изучаемых приемов.

**Основные приемы работы педагога:** демонстрация приема киокусинкай, тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением приема учащимися, участие в соревнованиях.

## **Цель и задачи программы**

**Целью** программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами киокусинкай.

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

формирование базовых знаний по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;

раскрытие понятий, терминов и определений;

обучение приемам и методам контроля физической нагрузки;

изучению правил безопасности во время занятий;

#### **развивающие:**

развитию общефизических и специальных качеств;

развитию устойчивых позиций к регулярным занятиям физической

культурой и спортом;

развитию средствами вида спорта индивидуальных способностей обучающихся;

способствовать раскрытию средствами вида спорта спортивной одаренности и таланта обучающихся;

расширению функциональных возможностей организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

**воспитательные:**

воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер; сформированности потребности к ведению здорового образа жизни;

воспитанию индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии;

воспитание положительных отношений к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	<b>Введение</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации
<b>I</b>	<b>Раздел Общая физическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>2</b>	<b>42</b>	
1.1	Ходьба	8	0,5	7,5	Наблюдение
1.2	Бег	14	0,5	13,5	Сдача контрольных испытаний
1.3	Общеразвивающие упражнения	16	0,5	15,5	Сдача контрольных испытаний
1.4	Самостоятельная работа по общей физической подготовке	6	0,5	5,5	Наблюдение
<b>II</b>	<b>Раздел Специальная физическая подготовка</b>	<b>43</b>	<b>3</b>	<b>40</b>	
2.1	Прыжки	5	0,5	4,5	Сдача контрольных испытаний
2.2	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	4	0,5	3,5	Сдача контрольных испытаний
2.3	Акробатика	8	0,4	7,6	Наблюдение
2.4	Висы и упоры	4	0,4	3,6	Наблюдение
2.5	Лазание	5	0,4	4,6	Наблюдение
2.6	Равновесия	4	0,4	3,6	Наблюдение
2.7	Подвижные игры	13	0,4	12,6	Наблюдение
<b>III</b>	<b>Раздел Основы техники киокусинкай</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	
3.1	Изучение стойки	7	0,5	6,5	Соревнования
3.2	Кихон	11	0,5	10,5	Соревнования
3.3	Иппон-кумитэ	12	1	11	Соревнования
<b>IV</b>	<b>Раздел Медицинский контроль</b>	<b>8,5</b>	<b>0,5</b>	<b>8</b>	Медицинское исследование
<b>V</b>	<b>Раздел Педагогический контроль (промежуточная или итоговая аттестация)</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	Контрольные испытания
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2,5</b>	<b>0,5</b>	<b>2</b>	<b>Показательные выступления</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	

## Содержание учебного плана.

### **Введение**

*Теория:* «Киокусинкай – традиционное японское боевое искусство каратэ до». Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности на занятиях.

*Практика:* входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

### **Раздел 1. Общая физическая подготовка**

#### **1.1. Тема «Ходьба»**

*Теория:* Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

#### **1.2. Тема «Бег»**

*Теория:* Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом.

#### **1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения»**

*Теория:* Назначение общеразвивающих упражнений Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями и др.

#### **1.4. Тема «Самостоятельная работа по общефизической подготовке»**

*Теория:* Роль самостоятельной работы для физического развития.

*Практика:* Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой

### **Раздел 2. Специальная физическая подготовка**

#### **2.1. Тема «Прыжки»**

*Теория:* Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением

вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см).

## **2.2. Тема «Ориентирование в пространстве и строевые упражнения»**

*Теория:* Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Ориентирование в пространстве и строевые упражнения (ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!»).

## **2.3. Тема «Акробатика»**

*Теория:* Роль акробатических упражнений в подготовке учащихся. Техника выполнения акробатических упражнений.

*Практика:* Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

## **2.4. Тема «Висы и упоры»**

*Теория:* Техника выполнения висов и упоров.

*Практика:* вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

## **2.5. Тема «Лазание»**

*Теория:* Техника выполнения различных видов лазания.

*Практика:* Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелазание через горку матов, гимнастическую скамейку.

## **2.6. Тема «Равновесия»**

*Теория:* Роль равновесия и координации в киокусинкай. Техника выполнения упражнений на равновесие.

*Практика:* Упражнения на равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.

## **2.7. Тема «Подвижные игры»**

*Теория:* Значение подвижных игр в освоении киокусинкай. Правила проведения подвижных игр.

*Практика:* Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др. Подвижные игры, совершенствующие ориентирование в

пространстве: «Два Мороза», «Волки во рве», «Гуси-лебеди», «Космонавты». Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

### ***Раздел 3. Основы техники киокусинкай.***

#### **3.1 Тема «Стойки в киокусинкай»**

*Теория:* Понятие «техника киокусинкай». Терминология киокусинкай: Йой-дати - стойка готовности, Фудо-дати - стойка непоколебимости, Дзэнкуцу-дати - передняя наклонная стойка, Утихатидзи-дати - стойка японской цифры «восемь». Техника выполнения стойки Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати.

*Практика:* Освоение техники выполнения стойки Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати.

#### **3.2 Тема «Кихон»**

*Теория:* Техника выполнения ударов руками, ударов ногами (Кихон).

*Практика:* Освоение техники выполнения ударов руками: сэйкэн моротэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан), сэйкэн ой-цуки (дзедан, тюдан, гэдан); ударов ногами: Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри.

#### **3.3 Тема «Иппон - кумитэ»**

*Теория:* Техника выполнения атак 1 и атак 2.

*Практика:* основные положения: иппон-кумитэ выполняется из фудо-дати, с последующим выходом (отходом) в дзэнкуцу-дати и возвратом в фудо-дати. Дистанция - вытянутая рука до партнера. Атака, как правило, правой рукой, блок, соответственно, левой.

1 атака сэйкэн ой-цуки дзедан.

Защита и контратака - сэйкэн дзедан-укэ + кин-гэри. 2 атака сэйкэн ой-цуки тюдан.

Защита и контратака - сэйкэн маэ гэдан-барай + хидза-гэри.

### ***Раздел 4. Медицинский контроль***

#### **4.1 Тема «Углубленный медицинский осмотр»**

*Теория:* Назначение медицинских осмотров учащихся. Правила поведения в медицинском учреждении.

*Практика:* Углубленное медицинское обследование.

### ***Раздел 5. Педагогический контроль***

#### **5.1 Тема «Промежуточная или итоговая аттестация»**

*Теория:* Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

*Практика:* Тестирование по общей и специальной физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники киокусинкай. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического

состояния и уровня мотивации к занятиям.

### ***Итоговое занятие***

*Теория:* Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

*Практика:* Показательные выступления учащихся.

### ***Планируемые результаты***

***Основной результат*** – достижение учащимся максимальновозможного уровня индивидуального физического развития, рост показателей здоровья и физического развития, правильный выбор спортивной специализации.

#### **По итогам обучения у учащихся:**

сформируются базовые знания по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;

учащиеся будут знать понятия, термины и определения киокусинкай.

Учащиеся:

разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям киокусинкай;

общефизические и специальные качества (решительность, настойчивость, выдержка, смелость).

Реализация программы будет способствовать **решению таких важных задач**, как:

#### **обучающих:**

формирование базовых знаний по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе; раскрытие понятий, терминов и определений;

обучение приемам и методам контроля физической нагрузки;

изучению правил безопасности во время занятий;

#### **развивающих:**

развитию общефизических и специальных качеств;

развитию устойчивых позиций к регулярным занятиям физической культурой и спортом; развитию средствами вида спорта индивидуальных способностей обучающихся;

способствовать раскрытию средствами вида спорта спортивной одаренности и таланта обучающихся; расширению функциональных возможностей организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

#### **воспитательных:**

воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер; сформированности потребности к ведению здорового образа жизни;

воспитанию индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии;

воспитание положительных отношений к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 72.

Дата начала занятий – 1 сентября.

Дата окончания занятий – 31 мая (приложение 1).

### Условия реализации программы

#### *Материально-техническое обеспечение*

Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, площадь которого рассчитывается, исходя из 4 кв. м на одного занимающегося. Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице 1.

**Таблица 1 Спортивный инвентарь и оборудование для занятий киокусинкай**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели	комплект	3
2.	Лапа боксерская	штук	5
3.	Мат гимнастический	штук	5
4.	Напольное покрытие татами	комплект	1
5.	Секундомер	штук	1
6.	Скакалка гимнастическая	штук	15
7.	Скамейка гимнастическая	штук	1
8.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
9.	Свисток судейский	штук	1

#### *Информационное обеспечение программы*

Научно-методическая литература. Тематические медиапрезентации. Ресурсы Интернет.

#### *Кадровое обеспечение и взаимодействие с родителями*

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное

профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Кроме того, педагог должен иметь специальные курсы повышения квалификации по работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

*Педагогическая позиция:* тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы, тьютора.

*Взаимодействие с родителями:* совместное формирование образовательной политики, консультирование родителей, взаимодействие при разработке индивидуальных маршрутов, очное участие в образовательной деятельности (соревнования, фестивали и др.)

### **Формы аттестации**

Контроль знаний проводится в виде поэтапного анализа выполнения заданий:

начальный контроль (сентябрь), проводится в форме входной диагностики психологического состояния и уровня мотивации;

текущий контроль (в течение всего учебного года по изученным темам), проводится в формах наблюдения, соревнований.

промежуточный, либо итоговый контроль проводится по итогам обучения в форме контрольных испытаний.

Формы промежуточной, либо итоговой аттестации: тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка теоретических знаний, оценка техники исполнения элементов киокусинкай.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой.

Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справках.

Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме соревнований/показательных выступлений (приложение 2 к программе).

Врачебный контроль предусматривает:

1) углубленное медицинское обследование в физкультурно-спортивной диспансере (2 раза в год);

2) медицинское обследование перед соревнованиями;

3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

5) контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

### **Оценочные материалы**

Программа предполагает использование различных диагностических методик, позволяющих определить и обобщить достижения учащихся: контрольные упражнения, тестирования и т.п. (приложение 2).

## Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация).

Занятия строятся по дидактическим принципам: от простого к сложному, от легкого к более трудному, от известного к неизвестному.

Педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированного обучения, технология группового обучения, игровой деятельности, информационно - коммуникационные. Основные принципы: сознательности и активности, прочности знаний, доступности, связи теории с практикой, наглядности обучения.

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы осуществляется в очной форме. При организации работы соединяется в одно целое игра, труд, обучение и воспитание, что помогает обеспечить единство решения поставленных задач.

**Основные приемы работы педагога:** демонстрация приема киокусинкай, тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением приема учащимися, участие в соревнованиях.

## Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела (темы)	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
	Введение	План-конспект, справочные материалы	Рассказ, беседа, объяснение	Входная диагностика
I.	Общая физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Демонстрация, наблюдение тренировочные упражнения	Наблюдение/тестирование
II.	Специальная физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Объяснение, показ, тренировочные упражнения	Наблюдение/тестирование
III.	Основы техники киокусинкай	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Объяснение, показ, демонстрация приема киокусинкай	Наблюдение/тестирование
IV.	Медицинский контроль	Практическая работа	Практическая работа	Медицинское обследование
V.	Педагогический контроль	Практическая работа	Практическая работа	Тестирование
	Заключительное занятие	Практическая работа	Практическая работа	Показательные выступления

## Список литературы

### Литература для педагога

1. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста [Текст] / А.А. Гужаловский. - М.: ГЦОЛИФК, 1979. – 23с.
2. Преподавание боевых искусств. Путь мастера [Текст] / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов-н/Д: «Феникс», 2003. – С. 184.
3. Рояма Хацуо, Окадзаки Хирото Ката-кара манабу каратэдо. Каратэ-до дзэтацу манюару (Каратэ-до, которому можно научиться с помощью ката [Текст] / Пособие по совершенствованию технического мастерства в каратэ-до). - Токио, «Китэнся». - 2005. - С. 124-126.
4. Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания школьников [Текст] // Школьное воспитание. – 2009. №4. – С.37-38
5. Степанов С.В. Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, федерации, спортивные клубы и другие юридические организации занимающиеся дополнительным образованием) [Текст] / С.В. Степанов. – М., 2013. – 421 с.
6. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2003. – 912 с.
7. Сиротин О.А. Контроль за физической подготовленностью школьников: Методические рекомендации [Текст] / О.А. Сиротин, С.Б. Шраманова, Л.В. Пигалова. - Челябинск, 2005. – 203 с.
8. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Бура А.В., Яицкий С.И. Школа Киокусинкай. Традиционная методика обучения каратэ [Текст] / А.И. Танюшкин и др. - М, 2001 г. - 151 с.
9. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты [Текст] // «Боевое искусство планеты» - № 2-3. - 2007 г. - С.40-43.

### Литература для детей

1. Аксёнов Э.И. Каратэ от белого пояса к черному [Текст] / Э.И. Аксёнов. - СПб, 2007 – 529 с.
2. Мисакян М.А. Каратэ Киокусинкай: Самоучитель [Текст] / М.А. Мисакян. – М: Гранд-ФАИР, 2009. – 400 с.

### Перечень Интернет-ресурсов

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>;
- Официальный сайт Федерации киокусинкай России <http://www.kyokushinkan.ru/index.wbp;>

**Календарный учебный график**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Киокусинкай»

год обучения: 1

группа: СОГ

№ п/п	Месяц	Чи сло	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Рассказ, беседа, объяснение	3	Ведение	Зал борьбы	Входная диагностика
<b>1. Раздел «Общая физическая подготовка»</b>								
				Объяснение, показ, практическая работа	8	Ходьба	Зал борьбы	Наблюдение
				Объяснение, показ, практическая работа	14	Бег	Зал борьбы	Сдача контрольных испытаний
				Объяснение, показ, практическая работа	16	Общеразвивающие упражнения	Зал борьбы	Сдача контрольных испытаний
				Практическая работа	6	Самостоятельная работа по общей физической подготовке	Зал борьбы	Наблюдение
<b>2. Раздел «Специальная физическая подготовка»</b>								
				Объяснение, показ, практическая работа	5	Прыжки	Зал борьбы	Сдача контрольных испытаний
				Объяснение, показ, практическая работа	4	Ориентирование упражнения	Зал борьбы	Сдача контрольных испытаний
				Объяснение, показ, практическая работа	8	Акробатика	Зал борьбы	Наблюдение
				Объяснение, показ, практическая работа	4	Висы и упоры	Зал борьбы	Наблюдение

				Объяснение, показ, практическая работа	5	Лазание	Зал борьбы	Наблюдение
				Объяснение, показ, практическая работа	4	Равновесия	Зал борьбы	Наблюдение
				Объяснение, показ, практическая работа	13	Подвижные игры	Зал борьбы	Наблюдение
<b>3. Раздел «Основы техники киокусинкай»</b>								
				Объяснение, показ, практическая работа	7	Изучение стойки	Зал борьбы	Соревнования
				Объяснение, показ, практическая работа	11	Кихон	Зал борьбы	Соревнования
				Объяснение, показ, практическая работа	12	Иппон-кумитэ	Зал борьбы	Соревнования
<b>4. Раздел «Медицинский контроль»</b>								
				Практическая работа	8,5	Медицинский контроль	Медицинский диспансер	Медицинское обследование
<b>5. Раздел «Педагогический контроль»</b>								
				Практическая работа		Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)	Зал борьбы	Тестирование по общей и специальной физической подготовке, оценка техники, исполнение элементов киокусинкай
				Практическая работа		Итоговое занятие	Зал борьбы	Показательные выступления

**Оценочные и диагностические материалы****Нормативные требования для проведения индивидуального отбора**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики			Девочки		
		15-17	10-14	5-9	15-17	10-14	5-9
Быстрота	Бег на 30м	5.7	6.0	6.5	5.9	6.2	6.6
Координация	Челночный бег 3X10м	8.6	9.0	9.5	9.1	9.5	10.0
Выносливость	Бег 500м (мин)	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
Сила	Подтягивание на перекладине (мальчики)	7	5	3	-	-	-
Силовая выносливость	Подъём туловища, лежа на спине	12	10	8	10	8	6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	160	140	135	150	140	120

**Нормативные требования промежуточной аттестации**

Развиваемое физическое качество	Норматив	Мальчики			Девочки		
		15-17	10-14	5-9	15-17	10-14	5-9
Быстрота	Бег на 30м	5.2	5.6	6.1	5.6	6.1	6.3
Координация	Челночный бег 3X10м	8.4	8.8	9.3	8.9	9.3	9.7
Выносливость	Бег 500м (мин)	2.05	2.20	2.40	2.20	2.40	3.00
Сила	Подтягивание на перекладине (мальчики)	6	4	2	-	-	-
Силовая выносливость	Подъём туловища, лежа на спине	11	9	7	9	7	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	11	6	11	7	2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	155	135	130	145	135	115

\*Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее

динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

- 1) бег 30м, 500м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу;
- 2) челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м; за чертой «старт» и «финиш» отмечаются два полукруга радиусом 50 см; на дальний полукруг кладется деревянный кубик (размер стороны около 5 см); спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту;
- 3) непрерывный бег в свободном темпе: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта.
- 4) подтягивание из виса на перекладине: исходное положение - вис на перекладине, в котором руки спортсмена полностью выпрямлены. Потянуться до касания подбородком перекладины, сокращая мышцы спины. Медленно опуститься в исходное положение.
- 5) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: прямые руки уперты в пол, а тело образует сплошную ровную линию, не провисая и не прогибаясь. Во время сгибания рук тело движется вниз, параллельно полу, и останавливается после касания грудью пола. При выполнении отжимания руки максимально прижимаются к телу. Во время вдоха корпус движется вниз, во время выдоха тело поднимается.
- 6) подъем туловища лежа на полу (кол-во раз за 30 сек.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение. Результаты тестирования, а также показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней и занятий, количество соревнований и стартов) и лучший спортивный результат записываются в индивидуальную карту спортсмена.
- 7) прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже; измерение длины прыжка осуществляется рулеткой;
- 8) наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу: выполняется из исходного положения стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

## **Тестирование по теоретической подготовке**

### **1. Дисциплина на занятии это-**

- А) Точное выполнение всех указаний тренера, вопреки своим желаниям.
- Б) Свободное посещение занятий.
- В) Выполнение любых заданий по своему желанию.

### **2. Главное правило поведения в спортивном зале на занятиях:**

- А) Многократное повторение упражнений.
- Б) Совершенствование физических качеств.
- В) Внешнее спокойствие, уважение к тренеру, спортсменам.

### **3. Техника безопасности на занятиях - это:**

- А) Не применять запрещенные приемы;
- Б) Организованно уйти из зала;
- В) Выполнение упражнений только после разминки, с достаточным согреванием мышц.

### **4. Первая помощь при ушибах конечностей:**

- А) Втирать мазь;
- Б) Обеспечить полный покой, приложить холод, если есть ссадина смазать йодом, зеленкой;

В) Выполнить специальные упражнения.

**5. Как занятия спортом влияют на организм человека?**

А) Способствуют правильному формированию мышц и скелета;

Б) Способствуют эстетическому развитию;

В) Не влияют никак.

**6. Какую частоту пульса вызывает большая интенсивность**

**упражнений:**

А) 120-130 ударов в минуту;

Б) 130-140 ударов в минуту;

В) 140-150 ударов

**7. Какой лозунг ты бы выбрал для курильщиков?**

А) «Курение или здоровье – выбирайте сами»

Б) «Злые люди долго не живут»;

В) «Добро побеждает зло».

**8. Что такое здоровье?**

А) Хорошее физическое состояние организма человека;

Б) Высокий уровень свойств нервной системы;

В) Такое состояние организма, когда функции всех органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения.

**Методика проведения оценивания знаний по технической подготовке.**

Высшим результатом обучения по данной программе является достижение соревновательного уровня.

1. Оценка выполнения технических элементов. Выполняются элементы техники: удары руками, ногами, защитные действия на месте. Оценивается правильное выполнение.

2. Оценка выполнения перемещений в стойках. Выполняются перемещения в стойках по пять шагов в каждую сторону. Оценивается правильность выполнения перемещений и соблюдение высоты.

3. Оценка выполнения перемещений с ударами и защитными действиями. Выполняются перемещения в стойках с ударами и защитными действиями. Оценивается правильность выполнения движений и одновременное завершение связки рукой и ногой.

4. Оценка атакующих действий по предмету. Выполняется атакующее действие рукой или ногой по предмету (лапа, макивара). Оценивается точность попадания и соблюдение уровней: голова, туловище. Удары выполняются по 10 раз.

5. Оценка атакующих действий в парах. Действия выполняются в парах по 5 раз с каждой стороны. Оценивается правильный выбор дистанции, точность попадания.