

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ,
КУЛЬТУРЫ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ «ДОЛИНСКИЙ»
САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 Г. ДОЛИНСКА САХАЛИНСКОЙ
ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТА
на заседании методического совета
от «30» августа 2024 г
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №1 г.Долинска
В.В. Кислова
Приказ № 233/1-ОД
от «30» августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Киокусинкай каратэ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Адресат программы: дети 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
О Александра Николаевна
Педагог дополнительного образования

г. Долинск
2024

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Учебный план.....	4
1.4. Содержание программы.....	5
1.5. Планируемые результаты.....	6
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	6
2.1. Календарный учебный график.....	6
2.2. Условия реализации программы.....	6
2.3. Формы аттестации.....	9
2.4. Оценочные материалы.....	9
2.5. Список литературы.....	9
2.6. Приложения.....	12

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Киокусинкай каратэ» (далее Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** (вид деятельности: единоборства)

Кёкусинкай (яп. 極真会, «общество высшей истины»), также киокусинкай, киокушинкай или кёкусин (яп. 極真, «высшая истина»), - стиль карате, основанный Масутацу Оямой в 1950-х годах. Кёкусинкай считается одной из самых трудных и жёстких разновидностей каратэ.

Актуальность программы

Социально-экономические преобразования в современном обществе диктуют необходимость формирования самостоятельной, социально активной, гармонично развитой личности. Каратэ способствует социализации детей в коллективе, развитию лидерских качеств, сохранению их психического и физического здоровья, развитию эмоциональной сферы. Программа представляется актуальной в разрезе целевых ориентиров Концепции развития дополнительного образования до 2030 года по охвату детей от 5 до 18 лет программами дополнительного образования.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Тип программы: одноуровневая.

Уровень сложности программы: стартовый

Адресат программы.

Программа актуальна для детей 7-17 лет, не имеющих ограничений по состоянию здоровья для занятий спортом.

Объём и сроки усвоения программы, режим занятий.

Период	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год	1 ч.	3	3	36	108
Итого по программе					108

Форма обучения: очная.

Формы организации занятий:

- групповая (количество детей в группе 8-10);
- индивидуальная;
- работа малыми группами, в парах.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы по возрастным категориям (7-9 лет, 11-13лет, 14-17лет) численностью 8-10 человек.

1.2. Цель и задачи программы

Цель реализации программы: формирование представлений обучающихся о Киокусинкай каратэ.

Задачи:

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

Метапредметные:

Научить правилам общения в совместной деятельности;

Воспитывать навыки самоорганизации.

Предметные:

Познакомить с историей возникновения и развития Киокусинкай каратэ;

Познакомить с терминологией, основами техники и тактики, правилами соревнований и этикета Киокусинкай каратэ;

Обеспечить возможность получения цветного пояса (кю)

Личностные:

Формировать устойчивую мотивацию к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;

Формировать познавательный интерес к области физической культуры и спорта как пути самосовершенствования.

1.3. Учебный план.

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля по разделам
		всего	теори я	практика	
1.	<i>Введение в Программу</i>	1	1		Опрос
2.	<i>Основы знаний (теоретическая подготовка)</i>	7	4	3	Опрос
3.	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	18	3	15	Опрос, наблюдение
4.	<i>Специальная физическая подготовка (СФП)</i>	18	3	15	Опрос, наблюдение
5.	<i>Техника Киокусинкай</i>	40	6	34	Опрос, наблюдение
6.	<i>Тактика Киокусинкай</i>	20	4	16	Опрос, наблюдение
7.	<i>Контрольные испытания</i>	4		4	Опрос, аттестацион ный экзамен.
	<i>Итого</i>	108	21	87	

1.4. Содержание учебной программы

1. Введение в Программу.

Теория. Краткая характеристика, цель и задачи Программы, режим занятий. Правила гигиены, техника безопасности. Места занятий, инвентарь.

2. Основы знаний.

Теория. История возникновения и развития Киокусинкай каратэ. «Киокусинкай – вид спорта». Правила соревнований и дисциплины («Ката», «Ката-группа», «Кумитэ», «Тамэшивари»). Терминология Киокусинкай каратэ.

Практика. Моделирование соревновательных условий по различным дисциплинам Киокусинкай. Судейство соревнований группы.

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Комплексы общеразвивающих упражнений, гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры их влияние на организм.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений. Ходьба: на носках; на пятках; на внешней и внутренней стороне стопы и др. Бег: равномерный; челночный; с высоким подниманием бедра; с «захлестом голени» (внутренний, внешний, задний) и др. Выполнение гимнастических упражнений.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория. Упражнения для развития качеств, необходимых для успешного освоения техники киокусинкай.

Практика. Упражнения на развитие быстроты, выносливости, скорости. Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений. Упражнения на гибкость: 16 наклоны в разные стороны; упражнения в парах. Силовые упражнения на мышцы ног: приседания с отягощением и без; выпрыгивания из приседа и многоскоки; прыжки в длину с места. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса: упражнения в сопротивлении с партнёром.

5. Техника Киокусинкай.

Теория. Базовые стойки: шинзентай, санчин дачи, дзенкутсу дачи, кокутсу дачи, кибя дачи. Базовая техника: блоки и удары руками, удары ногами. Техника передвижений.

Практика. Освоение базовых стоек. Освоение техники ударов руками на месте в стойке санчин дачи; Освоение техники блоков руками на месте в стойке санчин дачи; Освоение техники ударов ногами на месте; Освоение боевой техники; Освоение техники передвижения в стойках; Освоение техники выполнения простых базовых ката: такиоку и сокуги такиоку. Освоение техники выполнения сложных базовых ката: пинан. Кихон.

6. Тактика Киокусинкай.

Теория. Тактические действия в нападении и защите киокусинкай. Смещения с линии атаки. Контрудары. Блокировка атаки.

Практика. Отработка тактических действий в учебных спарингах. Моделирование соревновательной деятельности по правилам «кумитэ».

7. Контрольные испытания.

Практика. Участие в соревнованиях. Аттестации на цветные пояса(кю).

1.5. Планируемые результаты.

Предметные:

- Обучающиеся будут знать историю возникновения и развития Киокусинкай каратэ.
- Будут демонстрировать знание базовых техник Киокусинкай, терминологии, правил этикета и соревнований.
- Смогут сдать аттестационный экзамен на получение цветного пояса(кю)

Метапредметные:

- Обучающиеся научатся правилам общения в совместной деятельности;
- Будут проявлять навыки самоорганизации, умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Личностные:

- Обучающиеся будут проявлять устойчивую мотивацию к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- Будут следовать основным моральным и этическим нормам;
- Научатся организовывать тренировочный процесс, самостоятельно готовиться к занятиям.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

№ группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1. (7-9 лет)	16.09 2024	30.05.2025	36	108	216	3 раза в неделю по 1 академическому часу (продолжительность занятия 35 минут) в конце каждого часа предусмотрен десятиминутный перерыв (проветривание помещений)
2. (10-13 лет)	16.09 2024	30.05.2025	36	108	216	3 раза в неделю по 1 академическим часа (продолжительность занятия 45 минут) в конце каждого часа предусмотрен десятиминутный перерыв (отдых, проветривание помещений)
3. (14-17 лет)						

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение программы:

- Спортивный зал с мягким покрытием пола;
- перчатки снарядные – 8 пар;
- защитные накладки на руки – 10 пар;
- макивара – 2 шт.;

- накладки защитные на ноги – 10 пары;
- защитный жилет на грудь – 4 шт.;
- скакалки – 10 шт.;
- гантели (1,5 – 2,5 кг.) – 10 пар;
- мяч набивной – 10 шт.;
- стенка гимнастическая с перекладиной (турником) – 2 шт.;
- лапы боксерские – 6 шт.
- мячи теннисные – 8 шт.
- гимнастические палки – 10 шт.
- канат – 1 шт.
- оборудование для спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол) – по 1 комплекту.

Кадровое обеспечение.

Реализация Программы обеспечивается педагогом дополнительного образования со спортивной специализацией и отвечающим профессиональному стандарту по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (в соответствии с Приказом Минтруда РФ от 22.09.2021 № 652н).

Информационно-методическое обеспечение:

Учебно-методическое обеспечение.

У педагога имеются учебники по теории и методике физического воспитания и спорта, сборники физических упражнений для детей (по ОФП, СФП, лёгкой атлетике, подвижным играм а так же футбол, баскетбол, волейбол и гандбол), таблицы с нормативами для тестирования кондиционных и координационных способностей, учебно-методические издания, правила соревнования, журналы и книги по истории и развитию боевых искусств в целом и каратэ в частности; видеозаписи базовой техники, видеозаписи соревнований.

При составлении данной программы использовались методики следующих авторов: Ермолаева М.Г.[8], Лободина Н.А., Чурилова Т.Н. [9], Степанов С.В., Головихин Е.В.[18].

Информационное обеспечение.

Книги и журналы о каратэ и других боевых искусствах; видеозаписи базовых техник и соревнований с официальных сайтов:

1. Союз Каратэ Киокусинкай <http://www.kyokushinkarate.ru/>
2. Супер Каратэ <https://superkarate.ru/>
3. Ассоциация Киокусинкай России <https://akrussia.ru/>

Средства и методы обучения.

Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия:

- беседы, рассказ, объяснения и др.
- показ техники изучаемого движения
- демонстрация плакатов, схем, видеозаписей и т.д.
- использование предметных и других ориентиров
- различные тренажеры и т.п.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение каких-либо физических упражнений:

- обще-подготовительные упражнения
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения
- методы целостного и расчлененного упражнения
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы

Методические материалы

№ п/п	Название раздела, темы	Материально- техническое оснащение, дидактико- методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Основы знаний (Теоретическая подготовка).	<u>Для ознакомления:</u> Спортивный зал. Инвентарь: -макивары, -боксёрские лапы, -гимнастические стенки, -скакалки, -набивные мячи, -гантели, -теннисные мячи, -гимнастические палки, -канаты, -маты, -оборудование для	Обучение очное. Форма обучения: фронтальная; Методы обучения: словесные и наглядные. Приемы обучения: описания, рассказ, пояснения, объяснения. Игровые педагогические технологии.	Теоретическ ое
2.	ОФП и СФП	спортивных игр: комплекты для футбола, баскетбола и волейбола. Методическое сопровождение и дидактический материал – авторы: Ермолаева М.Г. [8], Лободина Н.А., Чурилова Т.Н. [9], Степанов С.В., Головихин Е.В.[18].	Обучение очное. Форма обучения: групповая; Методы обучения: словесные и наглядные; метод строгого регламентированного упражнения Приемы обучения: описания, рассказ, пояснения, объяснения, показ упражнений. Игровые педагогические технологии.	Теоретическ ое, практическо е, комбинирова нное, учебно- тренировочн ое.
3.	Техническая и тактическая подготовка Киокусинкай		Обучение очное. Форма обучения: фронтальная, индивидуально- групповая; Методы обучения: словесные и наглядные; соревновательный. Приемы обучения: описания, рассказ, пояснения, объяснения, показ упражнений. Игровые педагогические	Теоретическ ое, практическо е, комбинирова нное, учебно- тренировочн ое.

			технологии.	
--	--	--	-------------	--

2.3. Формы аттестации.

В течение обучения, учащиеся получают определённые теоретические знания и практические умения в области Киокусинкай каратэ.

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

Входной контроль.

Цель: Изучение уровня мотивации к занятиям киокусинкай каратэ.

Контроль проводится в форме собеседования с ребенком и родителем (законным представителем).

Текущий контроль.

Цель: определение уровня результативности усвоения программного материала.

Данный вид контроля проводится по окончании каждого занятия, и контроля правильности выполнения. Методы контроля: опрос, педагогическое наблюдение.

Итоговая аттестация.

Цель: определение уровня сформированности специальных знаний, умений и навыков в области Киокусинкай каратэ.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения в виде аттестационного экзамена на цветной пояс(кю) (Приложение 1)

2.4. Оценочные материалы.

Методические указания к экзаменационным нормативам представлены в Приложении 1.

Оценивается техника выполнения базовых элементов Киокусинкай каратэ.

2.5. Список литературы.

Для педагога:

1. Азбука права: разработки занятий в начальной школе/ авт.-сост. Н.Н. Бобкова. - Волгоград: Учитель, 2009.-134с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общей редакцией Г.В. Барчуковой. -5-е изд. стер. – Москва: КНОРУС,2017.- 336с.
3. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2018. -188 с.
4. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2018.-312с.
5. Голощاپов Б.Р. История физической культуры и спорта. Изд. Центр «Академия», 2017.
6. Гурьев С.В. Теория и методика физического воспитания с практикумом. Москва: КНОРУС 2020-212с.

7. Демидова, И. Ф. Педагогическая психология: учебное пособие / Демидова И. Ф. - Москва: Академический Проект, 2020. - 224 с. ("Gaudeamus").
8. Ермолаева, М.Г. Игра в образовательном процессе: Методическое пособие.-СПб.: КАРО, 2019.-128с. 2-е издание.
9. Здоровье-сберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия /авт.- сост. Н.А. Лободина, Т.Н. Чурилова. - Волгоград: Учитель, 2017.-205с.
10. Кузнецов В.С. «Теория и история физической культуры» Москва: КНОРУС 2020.-448с.
11. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Теория история физической культуры + приложение: дополнительные материалы: учебник Москва: КНОРУС 2020.-448с.
12. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. -М.: Издательство Юрайт, 2018.-424с.
13. Методическая работа в системе дополнительного образования: материалы, анализ, обобщение опыта /авт.-сост. М.В. Кайгородцева. - Волгоград: Учитель, 2009.-377с.
14. Модель организации досуга и творчества детей. 5-11 классы: программа интеллектуального клуба, рекомендации /авт.-сост. Е.А. Ципляева.- Волгоград: Учитель, 2009.-311с.
15. Мое здоровье. Формирование ценностного отношения к здоровью и профилактика ВИЧ/СПИДа у подростков в школе / под ред. Ю.В. Наumenко.-М.: Глобус, 2010.-236с.
16. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации / авт.-сост. Н.Н. Шапцева.- Волгоград: Учитель, 2009.-184с.
17. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях Свердловской области. / Методические рекомендации. – Екатеринбург: ГАНУ СО «Дворец молодёжи», РМЦ, 2021.-24 с. Составитель: Н.Э. Климова, старший методист РМЦ.
18. Степанов С.В., Головихин Е.В. «Учебно-образовательная программа по кёкусин кан каратэ» Екатеринбург Изд-во УГГУ, 2017. -453с.
19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физической культуры и спорта» Москва : Академия, 2018. -494с.
20. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019.-114 с.
21. Российский Союз Каратэ Киокусинкай <http://www.kyokushinkarate.ru/>
22. Супер Каратэ <https://superkarate.ru/>
23. Ассоциация Киокусинкай России <https://akrussia.ru/>

Для обучающихся:

1. Аксёнов Э.И. «Каратэ от белого пояса к черному» Астрель 2007.-174с.
2. Лечебная физическая культура, Лечебные комплексы для укрепления здоровья, Шишина Е.В., Башкирова Л.Н., Костенко И.М., 2021.-330с.
3. Литвинов С.А. «Теория и методика каратэ» Издательство Book Scriptor 2018.-492с.
4. Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З. Подвижные игры в физическом воспитании: учебно-методическое пособие. 2-е изд., дораб. и доп. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2021.-80 с.
5. Общеразвивающие упражнения, Комплексы, Методические рекомендации, Антонова Э.Р., 2021.

Сенситивные периоды развития детей, Определение спортивного таланта, Монография, Губа В.П., 2021. -176с

Нормативные документы:

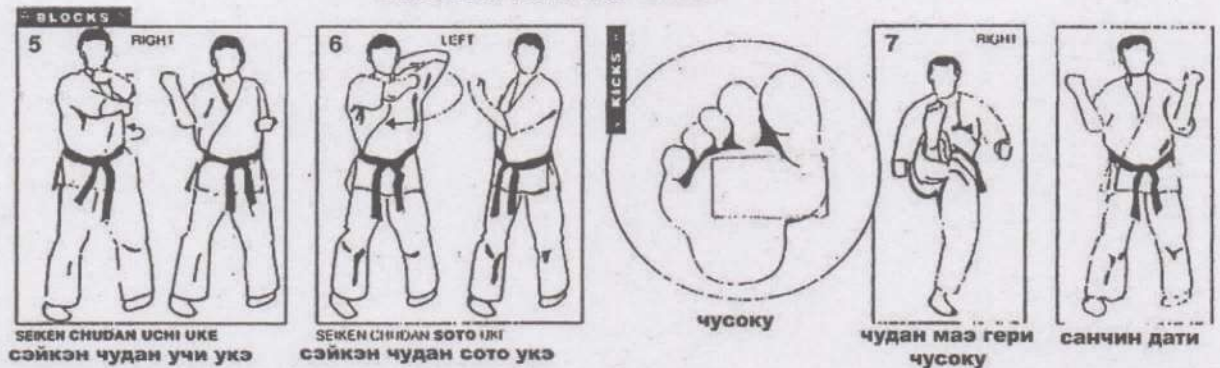
1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (ред. от 14.07.2022) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2022);
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 года № 652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительной общеразвивающей программы, реализуемой в Сахалинской области, согласованные директором ГБУ «Областной центр внешкольной воспитательной работы» Сазоновой Н.Г., директором ГБУ «Региональный центр оценки качества образования Сахалинской области» Песковой Н.А., ректором ГАОУ ДПО «Институт развития образования Сахалинской области» им. Заслуженного Учителя РФ В.Д. Гуревича Химиченко А.А.;
8. Муниципальные правовые акты;
9. Устав МБОУ СОШ №1 г. Долинска

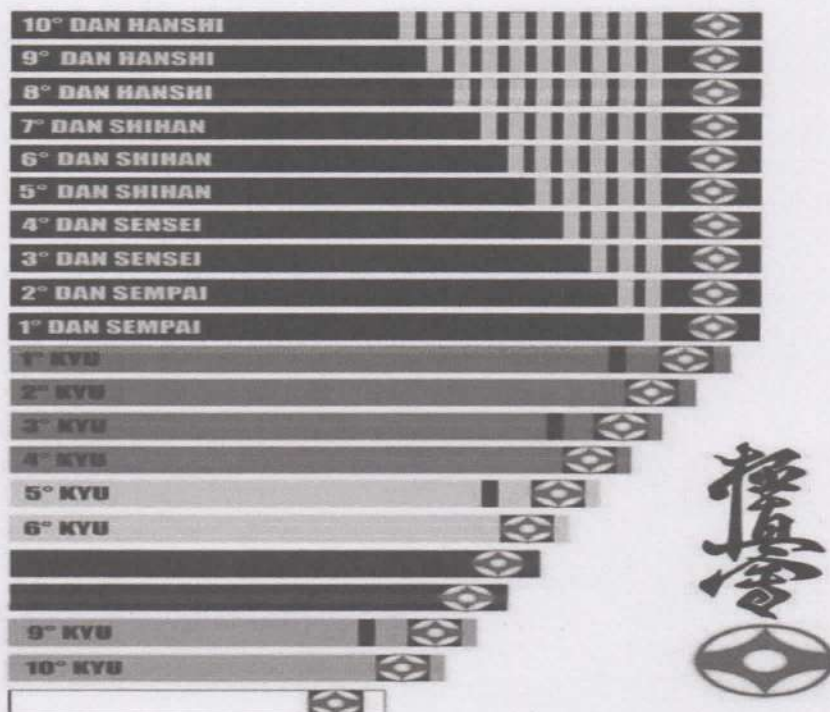
Методические указания к экзаменационным нормативам на пояса Экзамен на 10 кю
(оранжевый пояс)



Базовая техника 9 кю



Градация поясов в Киокусинкай каратэ



Воспитательный компонент.

Дата	Наименование мероприятия	Содержание	Место проведения	Ответственный
Сентябрь 2024	Родительское собрание	Начало учебного года	Акт.зал МБОУ СОШ №1 г.Долинска	Педагог доп.образования. Администрация.
Октябрь 2024	Правила личной гигиены	Беседа	Спорт.зал	Педагог доп.образования
Ноябрь 2024	Безопасная зима	ТБ в зимнее время	Спорт.зал	Педагог доп.образования
В течении года	Участие обучающихся в мероприятиях, соревнованиях.	В соответствии с положениями о мероприятиях	В соответствии с положениями о мероприятиях	Педагог доп.образования
Декабрь 2024	Семейный спортивный праздник	Новогодние эстафеты	Акт.зал МБОУ СОШ №1 г.Долинска	Педагог доп.образования.
Февраль 2025	Совместное участие детей и родителей в Походе выходного дня	Прогулка на лыжах	Парк	Педагог доп.образования.
Март 2025	День открытых дверей	Открытая тренировка. Экскурсия для родителей.	Спорт.зал	Педагог доп.образования.
Апрель 2025	«Махнемся не глядя? Ребенок тренирует родителя»	Совместная тренировка	Спорт.зал	Педагог доп.образования.