

Управление образования администрации  
муниципального образования Выселковский район  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного  
образования спортивная школа станицы  
Выселки муниципального образования Выселковский район

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «22» мая 2026 г.  
протокол № 5



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Киокусинкай»**

Уровень программы: ознакомительный  
Срок реализации программы: 1 год, 144 часа  
Возрастная категория : от 5 до 17 лет  
Форма обучения : очная  
Вид программы: авторская  
Программа реализуется на основе социального заказа  
ID – НОМЕРА Программы в Навигаторе: 27175

**Составители:**  
Марухно А.В. зам. директора  
Сорокина К.С. тренер-преподаватель;  
Резников Р.А. тренер-преподаватель.

ст. Выселки,  
2026

УТВЕРЖАЮ: Дробышева Н.Н./

Директор МАУ ДО СШ ст. Выселки



**ПАСПОРТ**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
(наименование программы с указанием направленности)

Наименование муниципалитета	Выселковский район
Наименование организации	МАУ ДО СШ ст. Выселки
ID-номер программы в АИС "Навигатор"	27175
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «киокусинкай»
Механизм финансирования	Социальный заказ
ФИО автора программы	Марухно А.В., Резников Р.А., Сорокина К.С.
Краткое описание программы	Учебный план по программе кюкусинкай рассчитан на 4 недельных часа, всего 144 ч в год. Теория – 29 ч., ОФП - 51 ч., СФП -41 ч. техническая и тактическая подготовка - 16ч. мед.контроль – 4 ч. аттестация-4 ч.
Форма обучения	Очная (с возможностью дистанционно на отдельных занятиях, особенно теоретический материал)
Уровень содержания	ознакомительный
Продолжительность освоения	1 год
Возрастная категория	от 5 до 17 лет
Цель программы	Расширение двигательных возможностей. Формирование интереса к занятиям спортом, овладение теоретическими основами физической культуры, формирование культуры и безопасного образа жизни, организация свободного времени, заинтересовать данным видом спорта.
Задачи программы	Воспитывать у обучающихся стремление к здоровому образу жизни, развить интерес к спорту, воспитание зачатков спортивного характера.
Ожидаемые результаты	Программа должна стать ступенью для зачисления обучающихся на программу спортивной подготовки
Особые условия	Желание ребенка заниматься данным видом спорта. Допуск врача. Контрольных испытаний при поступлении нет
Возможность реализации в сетевой форме	Да
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Частично имеются
Материально-техническая база	Зал спортивного комплекса, раздевалки, спортивные маты, учебно-методические пособия, защитная амуниция приобретается за счет средств родителей.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.</b>	
1.1. Пояснительная записка, нормативно- правовая база.....	2
1.2. Цель и задачи.....	7
1.3. Содержание программы. Учебный план.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	15
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий в себя формы аттестации.</b>	
2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. Условия реализации программы.....	16
2.3. Формы аттестации.....	16
2.4. Оценка планируемых результатов.....	17
2.5. Методические материалы.....	17
2.6. Раздел воспитания, календарный план воспитательной работы.....	19
2.7. Список литературы.....	22

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты.

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Киокусинкай» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, ориентирована на физическое совершенствование детей, приобщение их к здоровому образу жизни, развитие физических способностей детей, обеспечивает физическое, нравственное, интеллектуальное развитие, познание жизни, самих себя, других людей с помощью активного вовлечения ребят в разнообразную спортивную деятельность.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г.№ 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);

-Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден 30 ноября 2016 г. протоколом №11 заседания президиума Совета при Президенте РФ (с изменениями и дополнениями);

-Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального Проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 30.04.2021 № 127-ФЗ»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.;

-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;

-Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2024 г.;

-Устав МАУ ДО СШ ст. Выселки и локальные акты.

**Новизна** данной образовательной программы заключается в том что она нацелена на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств. Большое количество детей имеют слабое физическое развитие, но желают заниматься физической культурой и спортом, данная программа способствует вовлечению данных детей к регулярным занятиям спортом.

**Актуальность** данной образовательной программы состоит в том, что подготовка юного каратиста на ознакомительном уровне является своевременной для зачисления на базовый уровень подготовки по программам предпрофессионального дополнительного образования.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки детей, содействует успешному решению задач физического воспитания.

На протяжении ознакомительного уровня обучающиеся должны познакомиться с акробатикой, игровыми и другими видами единоборств. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит интерес к занятиям спортом.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками, способствует вовлечению максимального количества детей для занятий киокусинкай. Занятия каратэ под руководством квалифицированного тренера-преподавателя стимулируют у детей умственное развитие, учат сосредотачивать внимание, развивают память, уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление.

**Отличительные особенности программы**-осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяющих величины и направленность нагрузок и на этой основе производится рациональное построение образовательного процесса в годовом цикле. Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях киокусинкай каратэ.

**Адресат программы.** На обучение по данной программе зачисляются дети в возрасте с 5 до 17 лет желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача. Планирующих в дальнейшем обучаться на программах спортивной подготовки. Программа предназначена для обеспечения физического и психологического развития детей, с любым видом и типом психофизиологических особенностей (в том числе детей с ОВЗ), с разным уровнем интеллектуального развития (в том числе и одаренных, мотивированных), имеющими разную социальную принадлежность (в том числе детей, находящихся в трудной жизненной ситуации).

Набор в группу осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей), в соответствии с локальным актом (правилами приема, перевода, отчисления и восстановления учащихся), согласия родителей (законных представителей) на обработку персональных данных, копии свидетельства о рождении или паспорта, медицинской справки об отсутствии медицинских противопоказаний.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы, 5 – 17 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки при наличии интереса и мотивации к данному виду спорта.

**Условия приема детей:** запись на дополнительную общеобразовательную

**общеразвивающую** программу «киокусинкай» - физкультурно- спортивной направленности осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Объём учебного времени** программы рассчитан на 36 недель обучения (144 часа) предусмотренных учебным планом образовательной организации.

**Сроки реализации образовательной программы:** программа рассчитана на 1 год, с 1 сентября по 31 мая.

**Форма обучения:** занятия проходят в очной форме, возможно в дистанционном режиме, включают в себя теоретический и практический материал изучаемый параллельно.

**Режим занятий:** Продолжительность занятий составляет по 30 минут (для обучающихся от 5 до 6 лет) – 45 минут (для обучающихся от 7 до 17 лет) - 4 раза в неделю или 60-90 мин 2 раза в неделю по очной форме обучения. Перерыв 10-15 минут. 15 - 30 минут 4 - 6 раз в неделю в дистанционном режиме.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа разработана с учетом возрастных особенностей учащихся. Набор в группу осуществляется на добровольной основе. На данном уровне осуществляется ознакомительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение техники кюкусинкай каратэ. Идет знакомство с историей развития единоборств в нашей стране и мире, философией восточных единоборств.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 12 и не более 30 человек.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- тренировка;
- спаринги;
- групповые занятия;
- подвижные игры;
- походы;
- теоретические занятия (чтение литературы, викторины, просмотр видеоматериалов, конкурсы);
- культурно-массовые мероприятия.

Набор в группу проводится без строгого отбора по физическим данным, главное – интерес ребенка к занятиям. В процессе обучения формируются группы для участия в соревнованиях. Программа адаптируется для детей с ОВЗ через индивидуальный образовательный маршрут, включая подбор темпа и нагрузки с учетом возможностей ребенка, коррекцию техники с акцентом на безопасность и возможность обучения по индивидуальной траектории.

Группы формируются разновозрастные, что способствует развитию наставничества и командного духа. Программа подходит как для начинающих, так и для продвинутых спортсменов, делая кюкусинкай универсальным средством физического и духовного развития. (Приложение 1).

**Возраст:** 5-17 лет.

**Наполняемость групп:** 12-30 человек.

**Занятия:** групповые.

**Виды занятий:** основными формами организации деятельности являются учебно-тренировочные занятия и игровые методики, направленные на освоение базовых техник киокусинкай, развитие физических качеств и формирование устойчивого интереса к единоборствам.

### **Направленность на социально-экономическое развитие муниципального образования и региона в целом.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «киокусинкай» вносит значимый вклад в социально-экономическое развитие муниципального образования, соответствуя стратегическим задачам региона по всестороннему развитию подрастающего поколения. Программа способствует самореализации детей с 5 лет, выстраивая индивидуальные траектории физического и личностного роста. Через систему аттестаций, соревнований и турниров выявляются спортивно одарённые дети, одновременно прививая всем участникам ценности здорового образа жизни, дисциплины и уважения к традициям.

Важнейший аспект – развитие человеческого капитала: регулярные занятия киокусинкай снижают уровень правонарушений среди молодёжи, воспитывают лидерские качества и социальную ответственность через участие в спортивных и волонтерских проектах. Программа также формирует патриотическое сознание, популяризируя российские традиции в киокусинкай.

### **Использование сетевой формы реализации программы.**

Программа может быть реализована на основе заключения договора о сетевой форме взаимодействия с образовательными организациями ст. Выселки и Выселковского района.

Организация-участник предоставляет ресурсы, необходимые для реализации данной программы такие как: спортивный зал, татами, инвентарь. При этом программа для обучающихся реализуется на бюджетной основе. При реализации данной программы ресурсы организации участника используются базовой организацией на безвозмездной основе.

### **Использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «киокусинкай» предусматривает активное использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия, что позволяет обеспечить непрерывность образовательного процесса в различных условиях.

В программе применяются несколько моделей организации занятий, включая смешанное обучение, сочетающее очные и дистанционные формы, что особенно актуально при введении карантинных мер или неблагоприятных погодных условиях. Для детей с ограниченными возможностями здоровья или временно находящихся за пределами района предусмотрена возможность полностью дистанционного освоения программы. Дифференцированный подход реализуется через кейс-технологии, где электронные ресурсы используются для индивидуальной работы с обучающимися разного уровня подготовки - как для углубленного изучения материала продвинутыми спортсменами, так и для дополнительных разъяснений начинающим, с обязательными онлайн-консультациями тренеров и системой контроля.

Особое место занимает модель видеоконференцсвязи, максимально приближающая дистанционные занятия к очным тренировкам через платформу «Сферум», позволяющая проводить занятия в реальном времени для удаленных участников. В образовательном процессе активно используются различные формы дистанционной работы:

видеотренировки с авторскими методиками тренеров и профессиональными ресурсами, онлайн-разборы технических и тактических элементов игры, индивидуальные видеоконсультации, дистанционные соревнования и конкурсы, а также вебинары по теоретическим основам киокусинкай и физической подготовки. Для технической организации дистанционного обучения задействованы современные цифровые платформы и инструменты, включая образовательную платформу «Сферум» для проведения онлайн-занятий, популярные мессенджеры для оперативной связи, облачные хранилища для обмена учебными видео материалами и социальные сети для создания тематических сообществ. Гибкое сочетание традиционных очных тренировок с инновационными дистанционными формами работы делает программу более доступной и эффективной для различных категорий обучающихся, обеспечивая непрерывность тренировочного процесса в любых условиях и позволяя реализовывать индивидуальный подход к каждому юному спортсмену, что особенно важно для комплексного развития их спортивного потенциала.

### **Доступность реализации программы для различных категорий обучающихся.**

При реализации программы для обучающихся с ОВЗ должны предусмотрены следующие моменты:

1. Своевременное выявление трудностей при обучении детей, имеющих ограничения здоровья.
2. Организация образовательного процесса с учетом индивидуальных особенностей и возможностей отдельного обучающегося, а также характера и степени выраженности нарушения развития.
3. Предоставление всех необходимых средств и условий, которые помогут обучающимся с ОВЗ адекватно освоить программу по предоставлению дополнительной образовательной услуги. Тренера-преподаватели, непосредственно участвующие в реализации программы, ответственны за составление индивидуальных планов занятий на основе возможностей и особенностей каждого обучающегося с особыми образовательными потребностями. Кроме того, особое значение имеет наличие психолого-педагогических условий, учитывающих индивидуальные возможности и особенности обучающегося с ОВЗ, позволяющих по мере необходимости проводить коррекцию учебно-воспитательного процесса с целью создания комфортного психоэмоционального режима. В стремлении оптимизировать образовательный процесс, повысить его эффективность и сделать его более доступным, педагоги повсеместно используют современные педагогические технологии, в том числе информационные и компьютерные. Наконец, здоровьесберегающие технологии носят важный характер при реализации программы по предоставлению дополнительной образовательной услуги. Требуется создание оздоровительного и охранительного режима, условий укрепления физического и психического здоровья, возможностей профилактики физических, умственных и психологических перегрузок у обучающихся с особыми образовательными потребностями, а также четкое следование санитарно-гигиеническим правилам и нормам. Занятия с обучающимися с ОВЗ должны разрабатываться и реализовываться на индивидуальном уровне.
4. Планирование системы мероприятий по социальной адаптации обучающихся с ОВЗ. При разработке мероприятий следует учитывать обязательность участия в них каждого обучающегося, независимо от характера и степени выраженности нарушений развития. Принципы инклюзивного образования позволяют таким обучающимся полноправно участвовать в воспитательных мероприятиях, а также в конкурсах, наравне с остальными участниками образовательного процесса.

5. Предоставление консультативной и методической поддержки родителям (или законным представителям) обучающихся с ОВЗ по вопросам развития и обучения, правового обеспечения и иным вопросам.

### 1.2 Цель и задачи

**Цель:** максимальное вовлечение детей в систему регулярных занятий спортом формирование приоритета здорового образа жизни, развития навыков физических двигательных способностей.

**Задачи:**

предметные

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- изучение основ базовой техники киокусинкай каратэ;
- изучение задатков и способностей детей младшего школьного возраста для занятий каратэ и воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям киокусинкай;
- знакомство с историей развития киокусинкай каратэ как вида спорта.

метапредметные

- развитие интереса к занятию спортом;
- социализация личности в коллективе;
- совершенствование коммуникативных и двигательных навыков.

личностные

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст учащихся. Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период. Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок.

Таблица №1

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	29
2.	Общая физическая подготовка	51
3.	Специальная физическая подготовка	41

4.	Технико-тактическая подготовка	16
5.	Медицинский контроль	3
6.	Аттестация	4
<b>Итого:</b>		<b>144</b>

### Теоретическая подготовка (29 часов).

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно во время занятий, органически связана с физической, технико-тактической подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в группах ознакомительного уровня проводится в виде коротких бесед в начале занятия или его процессе, в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, оценка качества исполнения элементов. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В таблице приведен план теоретической подготовки на весь период обучения.

Таблица №2

№	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений.
2.	История вида спорта. Развитие каратэ в России	История зарождения и развития киокусинкай как вида спорта. Восточные единоборства дореволюционной России. История и развитие каратэ в России.

3.	Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности каратэ, на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей.
4.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности киокусинкай. Инвентарь. Одежда
5.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям киокусинкай и другим видам спорта, оказание первой помощи.
6.	Терминология киокусинкай каратэ.	Названия элементов.

### Общая физическая подготовка (51 час).

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы на спортивно-оздоровительном этапе применяются средства общей физической и специальной подготовки, имитационные упражнения, упражнения по обучению элементам киокусинкай, игры.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

#### для развития ловкости:

- легкая атлетика - челночный бег 10 м, 20 м, 30;
- гимнастика - кувырки вперед/назад, боковой переворот, подъем разгибом;
- спортивные игры - футбол, баскетбол;
- подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

#### для развития быстроты:

- легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, прыжки в длину с места;
- гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание разгибание рук в упоре

лежа.

**для развития гибкости:**

- упражнения на гимнастической стенке;
- упражнения для формирования осанки.

**для развития выносливости:**

- легкая атлетика -кросс 800 м;
- плавание -25 м

**для комплексного развития качеств:**

- поднимание и опускание плеч, круговые движения;
- вращение шеи, туловища, таза;
- наклоны вперед, назад, в сторону;
- прыжки на месте с поворотом на 90, 180 и 360 градусов;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом;
- кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, полет- кувырок;
- переползания;
- лазание по гимнастической стенке;
- метания теннисного мяча на дальность;
- строевые упражнения - выполнения команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

**Специальная физическая подготовка (41 час).**

Для развития силы используются игры с элементами борьбы с более тяжелыми партнерами и применяются следующие упражнения:

- напряженное сгибание и разгибание фаланг пальцев и рук в целом;
- поднимание и опускание прямых рук вверх, вперед, в стороны;
- сгибание и разгибание рук в упоре на возвышенности =50 см;
- приседание -ноги врозь и вместе;
- подтягивание в висе лежа;
- вис на перекладине;
- лазание по канату с помощью ног;
- лазание по гимнастической стенке на скорость;
- прыжок в длину с места;
- бег на месте, высоко поднимая колени, с захлестом голени назад.

Для развития быстроты технические действия выполняются на скорость и большее количество раз.

Для развития выносливости выполнение приемов осуществляется длительное время (1-2 мин)

Для развития ловкости используются подвижные игры:

- «Золотые рыбки»
- «Перехват»
- «Властелин платка»
- «Колобок»

Для развития гибкости выполнение приемов осуществляется с максимальной амплитудой, используются упражнения:

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола;
- из положения стоя наклон вперед, захватив руками голени, грудью коснуться колен;

- из седа на полу наклоны вперед, грудью касаться колен;
- упражнения с гимнастической палкой - выкруты в плечевых суставах;
- мост из положения лежа на спине;
- «шпагат» на правую, левую ногу, продольный.

### Технико-тактическая подготовка (16 часов)

Техническая подготовка: спортивная техника в единоборствах (ударных) и спорте вообще направлена на повышение эффективности движений при максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение скорости, точности в экстремальных условиях спортивного поединка.

Обучение различным составляющим арсенала техники каратэ:

- техника ударов руками
- техника ударов ногами
- техника защитных действий
- техника выполнения подсечек и бросков
- техника перехода от ударной техники к бросковой и наоборот

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих. Работу на снарядах (мешок, груша, манекен и т.д.) следует включать в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков и подсечек, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Техническая подготовленность характеризуется тем, что умеет выполнять обучающийся и как владеет техникой освоенных действий.

Для контроля за техникой ударного движения и определения степени участия мышц ноги, туловища и руки можно рекомендовать выталкивание набивного мяча 3-4 кг на дальность из стойки.

#### Упражнения для совершенствования отдельных фаз ударного движения:

- прыжки вверх - вперед на правой (левой) ноге 20 - 50 м (3-5 серий);
- многоскоки с ноги на ногу 40-50м (3-5 серий);
- прыжки через гимнастическую скамейку или партнера на левой, правой или двух ногах, 3-5 серий по 8-10 раз с 2-х минутными паузами между сериями;
- передвижения переставными шагами с грифом на плечах влево-вправо, вперед-назад, 3-5 серий по 8-10 раз;
- спрыгивание с высоты 50 - 80 см с последующим выпрыгиванием вверх или длину (можно с последующим выполнением ударов руками), 5-6 серий по 10 спрыгиваний, отдых между сериями 2-3 минуты.

#### Упражнения для опережающего движения таза по отношению к плечевому поясу:

- вращение таза влево-вправо с фиксацией ноги и плеч;
- повороты туловища влево-вправо с грифом на плечах или в руках сзади на уровне таза (10 - 20 раз);
- вставание на гимнастическую скамейку толчковой ногой с ее одновременным и резким отталкивающим разгибанием и нанесением удара (другая нога на весу);
- метание теннисного мяча с места в стену с максимальной скоростью и силой (5-8 серий по 10-15 раз);

- толчки тяжелых набивных мячей с выраженным подседом на толчковую ногу (3-5 серий по 8-12 раз);
- прыгивание с высоты 70-80 см в стойку с последующим резким выпрыгиванием вперед и нанесением 2-х ударной комбинации (4 серии по 10 раз, отдых между сериями 2 - 3 минуты).

Упражнения для вращательно-поступательного движения туловища:

- вращение туловища влево и вправо, стоя на месте с разведенными в сторону руками (5-6 серий по 10-15 раз);
- нанесение ударов сидя на стуле с гантелями в руках с акцентом на вращательное движение туловища (вес - 1-3 кг, 3-5 серий по 20-40 раз);
- выталкивание набивного мяча, ядра, камня на дальность, сидя на стуле, бревне (вес - 3 кг, 3-5 серий по 10-15 раз);
- метание набивного мяча на дальность, с разных стоек (3-5 серий по 10-15 раз);
- вращение туловища влево-вправо при ходьбе, руки перед грудью согнуты в локтях, кисти сжимают гантели, диск штанги или набивной мяч (вес - 5-10 кг, 3-5 серий по 20-30 м);
- вращение туловища влево-вправо с грифом на плечах (3-5 серий по 8-10 раз);
- повороты влево-вправо с вертикально стоящим грифом (один конец грифа зажат руками, другой - плотно стоит на полу, 3-5 серий по 10 - 15 раз);
- имитация движения косца с грифом в руках (3-5 серий по 10-15 раз).

Упражнения для ударного движения руки к цели.

- отжимание от пола на пальцах, кулаках с хлопком (3-5 серий по 20-40 раз);
- отталкивающее разгибание рук от стены (расстояние от стены 50 см), 3-5 серий по 20-40 раз;
- метание камней, теннисного мяча, набивного мяча, на дальность - 5-8 серий по 10-15 раз;
- бой с тенью с гантелями (1-3 кг), 3-6 серий по 20-30 сек;
- нанесение ударов с сопротивлением резинового жгута (3-6 серий по 20-30 сек.);
- выталкивание набивного мяча, ядра за счет разгибательного движения руки, прислонившись плотно спиной к стене или лежа на спине (3-5 серий по 10-15 раз);
- толчки грифа штанги из боевой стойки за счет движения левой, правой руки (один конец грифа зажат в руке, другой - стоит плотно на полу), 3-6 серий по 20-30 сек.;
- «Стрелочник» с грифом от штанги - 3-6 серий по 20-40 сек.

Упражнения в полной ударной координации:

- бой с тенью с гантелями в руках - 1-3 кг, 3-5 серий по 20-30 сек;
- бой с тенью с резиновым жгутом - 3-5 серий по 20-30 сек;
- выталкивание ядер, камней или набивных мячей из стойки (3-5 серий по 10-15 раз);
- выполнение ударов с сопротивлением рук партнера (3-5 серий по 20-30 сек, нанести не менее 10 ударов за серию);
- нанесение ударов по настенной подушке (мешку) с гантелями (1-3 кг, 3-5 серий по 10-15 раз);
- нанесение ударов в движении с вертикально стоящим грифом, один конец которого зажат в руке, другой плотно стоит на полу (3-6 серий по 20-30 сек.);
- толчки грифа вперед 2 руками в движении из фронтальной стойки (3-5 серий по 20-30 сек);
- нанесение коронного удара по настенной подушке или мешку с околоразрешенной силой 5 раундов (наносить 1 удар за 3 сек., за 3-х мин. раунд - 60 ударов, следить за техникой нанесения ударов);

- прыгивание с высоты 50-80 см с последующим нанесением 2-3-х ударных комбинаций с гантелями и без них (вес-1-2 кг, 4 серии по 10 раз).

Одна из труднейших задач работы - воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика - это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача - наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого - техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

По мнению Г.О. Джерояна (1970), следует различать:

- тактика действий (тактика атаки и контратаки)
- тактика боя
- турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе и.д.).

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовкой. Развитие техники ведет к обновлению и изменению тактики, появлению новых тактических действий.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием. Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Тактика не должна быть шаблонной. Это в принципе есть импровизационные действия спортсмена, складывающиеся в зависимости от его противника, его манеры боя, левша он или правша, высокий или маленький и т.д.

Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей - неперемное условие для успеха.

Тактика проведения каких-либо действий заключается в умении использовать благоприятные условия, и в умении создавать эти условия.

### **Медицинский контроль (3 часа).**

Основными задачами медицинского контроля является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, следить за динамикой этих показателей, контролировать переносимость тренировочных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

#### *План закаливающих мероприятий на год.*

Основная закаливающая процедура - бег босиком, в том числе и по снегу.

1. В стопе собраны аккупунктурные точки, отвечающие за работу внутренних органов - сердца, печени и т.д. Даже просто ходьба босиком стимулирует жизнедеятельность организма, воздействие же на аккупунктурные точки снегом является хорошим массажем, улучшающим работу внутренних органов.

2. Закаливающий эффект наряду с обливанием холодной водой и растиранием снегом. Железы внутренней секреции поддерживают постоянную температуру тела, при охлаждении или перегреве нужно какое-то время для реакции на раздражение. При

такой системе закаливания время реакции организма на переохлаждение или перегрев уменьшается, человек становится менее подверженным простудным заболеваниям.

3. Тренировка нервной системы на выносливость, терпимость. Происходит уменьшение порога чувствительности, легче переносятся болевые ощущения.
4. Тренировка кровеносной системы - сжимание- разжимание кровеносной системы, уменьшение риска гипертонии.
5. Получение заряда бодрости, положительных эмоций.

### **Аттестация (4 часа).**

*Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.*

1. Бег 30 метров на время:

Спортсмен занимает позицию на старте перед отрезком не менее 40 метров. Исходное положение произвольное. По сигналу спортсмен выполняет бег с максимальным ускорением. Секундомер включен. При пересечении спортсменом финишной черты секундомер выключается, выполнение теста заканчивается.

2. Прыжок в длину с места:

Исходное положение: стойка ноги врозь у стартовой линии. Толчком двумя и взмахом рук вперед-вверх выполнить прыжок в длину. Результат определяется по ближней точке касания места выполнения прыжка (пятка, кисть руки, спина и т.д.) от стартовой линии. Спортсмену дается 3 попытки - лучшая попытка засчитывается.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание):

Исходное положение: упор лежа, голова, туловище ног составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета (мягкая полусфера), не нарушая прямой линии тела, а разгибание- до полного выпрямления рук. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий в произвольном темпе.

4. Удержание ног в вися «углом» на перекладине:

Тестируемый учащийся, принимает положение виса на перекладине, хватом рук сверху, ноги прямые в коленных суставах и с оттянутыми носками поднимает (сгибая в тазобедренных суставах) до положения-90 градусов и фиксирует их. Секундомер включен. Отсчет времени происходит до момента опускания ног ниже уровня прямого угла (меньше 90 град.) Тест на определение гибкости.

5. Гибкость оценивается при помощи упражнения - наклона вперед сидя на полу.

Исходное положение - сидя на полу, ноги в коленных суставах выпрямлены, носки оттянуты и спина прямая, подбородок поднят. Выполняется наклон вперед с последующей фиксацией положения в течение 3 сек. Оценивается плотность выполненного наклон (грудью и подбородком до касания поверхности ног).

### **1.4 Планируемые результаты**

#### предметные

- овладение обучающимися основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- изучение основ базовой техники киокусинкай каратэ;
- изучение детей младшего школьного возраста особенностей организма для занятий каратэ и воспитание устойчивого интереса к занятиям киокусинкай;

- изучение истории развития киокусинкай каратэ как вида спорта.

метапредметные

- формирование интереса к занятию спортом;

- социализация личности в коллективе;

- совершенствование коммуникативных и двигательных навыков.

личностные

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;

- воспитание у обучающихся морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- воспитание у младших школьников трудолюбия, упорства в достижении цели.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий включающий в себя формы аттестации.

### 2.1 Календарный учебный график

Таблица №3

Содержание занятий	месяцы									Итого
	учебные часы на 36 недель									
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	36 недель
Теоретическая подготовка	4	3	3	3	3	4	3	3	3	29
Общая физическая подготовка	8	8	8	7	7	7	8	6	6	51
Специальная физическая подготовка	6	6	5	6	6	6	6	6	6	41
Технико-тактическая подготовка	1	1	1	1	2	2	2	3	3	16
Медицинский контроль	1		1					1		3
Аттестация		1		1					2	4
Итого	20	19	18	18	18	19	19	19	20	<b>144</b>

### 2.2 Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

**Материально-техническое обеспечение:** освоение программы «Киокусинкай» требует наличия спортивного зала который должен удовлетворять всем требованиям САНПиН и оснащен типовым оборудованием:

- шведскими стенками;
  - турником;
  - матами;
  - гимнастическими скамейками;
  - спортивным инвентарем (коврики, мячи, скакалки, утяжелители для рук и ног, макивара, защитное обмундирование);
- Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме - кимоно.

**Информационное обеспечение:**

Интернет-источники:

- <https://rmc23.ru/> - Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края;
- <https://p23.навигатор.дети/> - Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края;
- <http://dopedu.ru/> - Информационно-методический портал системы дополнительного образования;
- <https://vlast-sovetov.ru/> - Официальный сайт районной газеты «Власть Советов»;
- <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации;
- <http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»;
- <http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
- <http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно - образовательных ресурсов.

**Кадровое обеспечение:**

- Тренер с высшим или средним специальным физкультурным образованием
- Наличие квалификации по киокусинкай или другим единоборствам
- Знание возрастной психологии и физиологии
- Для работы с детьми с ОВЗ - дополнительная подготовка по адаптивной физкультуре

### 2.3 Формы аттестации

**Вводная аттестация** проводится в форме собеседования в рамках первого занятия и направлена на изучение личностных особенностей учащихся, их интересов, мотивации посещения занятий и ожиданий от них.

**Промежуточная аттестация** проводится с целью выявления уровня освоения программы и корректировки процесса обучения. В качестве промежуточного контроля применяются такие его формы, как наблюдение за активной деятельностью обучающихся, состоянием их здоровья, проведением бесед.

**Итоговая аттестация не является обязательной.** Обучающиеся сдавшие итоговые контрольные нормативы в конце года при подаче заявления на образовательную программу базового уровня по данному виду спорта, имеют преимущество на зачисление в группу базовой подготовки при наличии мест и открытии такой группы.

## 2.4 Оценка планируемых результатов

Оценочные материалы. Контрольно-переводные нормативы отражены в таблице №4.

Таблица №4

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Ката		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,7 с)	Бег 30 м (не более 6,9 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,7 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 11,2 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 3 мин)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
Сила	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)

3

## 2.5. Методические материалы.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающиеся. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на

тренировочные, контрольные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Основной формой организации освоения практических навыков в рамках программы является групповое тренировочное занятие, состоящее из трех частей:

- подготовительной
- основной
- заключительной.

Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения. *Подготовительная часть* (20% занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Применяемые средства:

- строевые и порядковые упражнения;
- разные виды ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости;
- специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами;
- имитация техники упражнений.

*Основная часть* (70% занятия) - изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств обучающихся, оттачивание приемов, как в партере, так и в стойке.

*Заключительная часть* (10% занятия) - приведение организма обучающихся, в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя. Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств. При проведении занятий и участии в соревнованиях обучающиеся должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

## 2.6. Раздел воспитания, календарный план воспитательной работы

### Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку

труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим.

### **Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебно-тренировочных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в тренировочном процессе, в подготовке и проведении календарных праздников.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского спортивного коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других

организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в группе, их отношением к тренерам-преподавателям, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

### Календарный план воспитательной работы

Таблица №5

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт,
1	Спортивные соревнования, посвященные Дню тренера	30 октября	Спортивно-массовое	Фото- и видеоматериалы,
2	Новогодняя Ёлка	Декабрь	Утренник в каждой группе	Фото- и видеоматериалы,
3	Участие в торжественном спортивном мероприятии, посвященном Дню неизвестного солдата	03 декабря	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
4	Участие в торжественном спортивном мероприятии, посвященном «Дню завершения выполнения боевой задачи Ограниченным контингентом советских войск в Афганистане»	15 февраля	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях

5	Участие в онлайн-акции «День героев», посвященной Дню защитника Отечества	21 февраля	онлайн	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
6	Онлайн-мероприятия, посвященные Международному женскому дню: «Для тебя, милая!»	7 марта	Онлайн	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
7	Участие в соревнованиях, посвященных Дню Победы в Великой Отечественной войне	02-08 мая	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
8	Участие в акции, посвященной Дню защиты детей	01 июня	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях

## 2.7. Список литературы

### Литература для тренера-преподавателя:

1. Барбаш В.Г. Имитационно-игровые упражнения как средство формирования двигательных навыков у детей школьного возраста. // Физическое воспитание детей школьного возраста: Проблемы и перспективы. Челябинск, 2009. - С.31.
2. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей школьного возраста: Пособие для педагогов шк. учреждений./ Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин.М.: Гуманит. Изд. центр Владос, 2001. - с. 10.
3. Земсков Е.А. Формирование навыков основных движений у детей школьного возраста средствами гимнастики: Метод. Разработки для студентов и слушателей факультета повышения квалификации усоверш. ГЦОЛИФКа / Е.А. Земсков, А.Б. Лагутин. - М.: Б.и., 1991-32 с.
4. Ипатов А.А., Степанов С.В. Педагогические условия формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение в процессе занятий с юными каратистами. Екатеринбург, 2001.
5. Каратэ от белого пояса к черному.- Э.И.Аксенов, 2007.
6. Кнорр В.И. Научно-методические организационные основы детско- юношеского спорта: Учебное пособие. Алма-Ата, 2004. - 91 с.
7. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты. «Боевое искусство планеты», № 2-3, 2007г., с.40-43.
8. Мацуи Шокей //Каратэ киокушинкай. Екатеринбург, 2002.
9. Николаев В.А. Киокушинкай - базовая техника. «Боевое искусство планеты», № 4-6, 1997.
10. Николаев В.А. Киокушинкай - практический курс. «Боевое искусство», № 6 2007г., с. 15-19.
11. Преподавание боевых искусств. Путь мастера./серия «Мастера боевых искусств». - Ростов на Дону: «Феникс», 2003.
12. Ровенский Ю.Н. Детское боевое каратэ-до. Стойки. «Боевое искусство планеты» № 7, 1997, с.17-19.
13. Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания школьников // школьное воспитание. - 2009, № 4. - с. 37-38.
14. Степаненкова Э.Я. Теория и методика воспитания и развития ребенка: Учебное пособие. - М.: Академия, 2001.
15. Степанов С.В. Киокушинкай каратэ-до. Философия. Теория, практика: Учеб. - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2003.
16. Танюшкин А.И., Фомин В.П. Система подготовки в Киокусинкай каратэ- до: Выпуск 13-15. М.: ЭКС ЛИМИТЕД, 2007г.
17. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Бура А.В., Яицкий С.И. Школа Киокусинкай. Традиционная методика обучения каратэ. М, 2001г.

### Литература для обучающихся:

- 1 . Дашинский В.Э. «Секреты каратэ», Москва, 2007
- 2 .Традиции и сказания: пер. с англ. - М.:АСТ: Астрель, 2007.

### Литература для родителей:

1. Мухина, В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. - Москва: Академия, 2012. - 294.
2. Старковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14

**Индивидуальный образовательный маршрут  
обучающегося по дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности  
«киокусинкай»**

Ф.И. обучающегося: \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_

Цель индивидуального образовательного маршрута:  
Постепенное освоение базовых технических элементов кюкусинкай карате с учетом индивидуальных возможностей ребенка, развитие физических качеств (гибкость, сила, выносливость, координация) и формирование устойчивого интереса к занятиям единоборствами.

Целевые ориентиры:

- Освоение 3-5 базовых ударов и блоков
- Улучшение гибкости и силовой выносливости на 15-20%
- Развитие дисциплины, уважения к традициям карате и тренеру
- Формирование мотивации к регулярным тренировкам и участию в аттестациях

Этапы образовательного маршрута

I этап: Диагностика и постановка целей

Цель: Определение исходного уровня физической и технической подготовки.

Методы:

- Тестирование:
  - Гибкость (шпагат, наклон вперед)
  - Координация (стойка в «киба-дачи», перемещения)
  - Силовая выносливость (отжимания в упоре на кулаках, приседания за 30 сек)
- Анкетирование родителей (интересы ребенка, медицинские показания)
- Наблюдение тренера (внимательность, реакция на команды, работа в группе)

Ожидаемый результат:

- Индивидуальная карта развития с выделением:
  - Сильных сторон (например, хорошая ударная техника)
  - Зон роста (например, слабая растяжка)

II этап: Базовая техническая подготовка

Цель: Освоение основ кюкусинкай через базовые стойки, удары и блоки.

Содержание занятий:

I. Основы кихона (базовая техника):

- Стойки: киба-дачи, дзэнкуцу-дачи

- Удары: ой-цуки (прямой удар), мае-гери (удар ногой вперед)
  - Блоки: гедан-барай (нижний блок), учи-укэ (средний блок)
2. ОФП и подвижные игры:
- Эстафеты с элементами карате (перемещения в стойках)
  - Игры на реакцию («зеркало», «тень»)
3. Растяжка и дыхательные упражнения

Ожидаемый результат:

- Ребенок выполняет базовые удары и блоки в статике с правильной техникой
- Удерживает стойку кибя-дачи 20-30 секунд

III этап: Тактическая и психологическая подготовка

Цель: Научить применять технику в условных поединках (кумитэ) и ката.

Содержание:

- Базовые ката (Тайкёку 1) – отработка плавности движений
- Условные спарринги (санбон-кумитэ) с ограниченной техникой
- Работа над психологической устойчивостью:
  - Упражнения на концентрацию (медитация в \*\*сэйдза\*\*)
  - Разбор ошибок через видеоанализ

Ожидаемый результат:

- Ребенок демонстрирует ката Тайкёку 1 без ошибок
- Применяет 2-3 удара в учебном спарринге

IV этап: Контроль и коррекция

Цель: Оценка динамики и корректировка плана.

Методы:

- Повторное тестирование (гибкость, сила, техника)
- Показательное выступление (ката, базовые комбинации)
- Анкета обратной связи (ребенок + родители)

Ожидаемый результат:

- Улучшение физических показателей на 15-20%
- Умение выполнять 3-4 технических элемента в учебном спарринге

Оценочные материалы

1. Технические нормативы:

- Качество выполнения ката (по 5-балльной шкале)
- Сила удара по лапам (количество точных попаданий)

2. Наблюдение тренера:

- Дисциплина и соблюдение рейги (этикета)
- Умение работать в паре

Заключение

Реализация ИОМ позволит:

- Обеспечить плавное вхождение в мир карате с учетом индивидуального темпа
- Сформировать базу для перехода на спортивную подготовку (при желании)
- Развить уверенность в себе через освоение боевых искусств

Рекомендации родителям:

- Ежедневная растяжка (5-10 мин)
- Закрепление стойки киба-дачи дома (1-2 подхода по 20 сек)
- Посещение аттестаций и показательных выступлений для мотивации

Примечание: Для детей с ОВЗ маршрут дополняется:

- Упрощенными вариантами стоек (сидя, с опорой)
- Использованием мягкого инвентаря (лапы, макивары с ограниченной жесткостью)

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_ (подпись)

Дата: \_\_\_\_\_



