

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивно-патриотический клуб «ВИТЯЗЬ»

ПРИНЯТА на заседании
Педагогического совета
от « 15 » 09 2021 г.
Протокол № 01



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СДК «ВИТЯЗЬ»
А.В. Шпаков
Приказ от « 15 » 09 20 21 г.
№ 79/19

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Старт»

(физкультурно-оздоровительные занятия с детьми раннего возраста на
основе игрового метода с элементами киокусинкай)

Спортивно-оздоровительные группы
Возраст учащихся 6 - 10 лет,
Срок реализации — 4 года (432 ч.)

(редакция от 2021 года)

Авторы-составители:
Филяевских Дмитрий Юрьевич,
тренер-преподаватель;
Ханова Ирина Александровна,
инструктор-методист

г. Невьянск 2020 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы.....	9
1.4. Учебный план.....	10
1.4.1. Учебный план и содержание программы «Старт. Киокусинкай»_первого года обучения	11
1.4.2. Учебный план и содержание программы «Старт. Киокусинкай»_второго года обучения	14
1.4.3. Учебный план и содержание программы «Старт. Киокусинкай»_третьего года обучения	17
1.4.4 Учебный план и содержание программы «Старт. Киокусинкай»_четвертого года обучения	20
1.5. Планируемые результаты	23
2. Комплекс организационно-педагогических условий	25
2.1. Календарный учебный график.....	25
2.2. Условия реализации программы	25
2.3. Формы контроля и оценочные материалы	29
2.3.1. Контрольно-переводные нормативы_для группы «Старт. Киокусинкай» СОГ 1	29
2.3.2. Контрольно-переводные нормативы_для группы «Старт. Киокусинкай» СОГ 2	30
2.3.3. Контрольно-переводные нормативы_для группы «Старт. Киокусинкай» СОГ 3	31
2.3.4. Контрольно-переводные нормативы_для группы «Старт. Киокусинкай» СОГ 4	32
Список литературы	35
Приложения	36

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Течение времени неумолимо и вот мы получаем первые негативные результаты научно-технического прогресса — ухудшение здоровья подрастающего поколения, проводящего слишком много времени за компьютером или у телевизора. В результате долговременных статичных поз наши дети получают часто возникающие головные боли, невроты и психические расстройства, нарушение зрения и искривление позвоночника. Общение со сверстниками и окружающим миром происходит онлайн через компьютер и интернет, часами находясь в ограниченном пространстве своих комнат, потребности выходить из помещения при этом не возникает. Количество движений и физической нагрузки ограничено, и как результат нахождения в таких условиях - слабое развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ослабление опорно-двигательного аппарата. Общеобразовательная школа не обеспечивает достаточную двигательную активность детей: на любой перемене, заглянув в классную комнату, можно увидеть, что учащиеся сидят, уткнувшись в мобильные телефоны — играют, набирают СМС-сообщения или бродят по Интернету, вместо того чтобы расправить затёкшее от долгого сидения тело, и оторвать их от этого занятия чрезвычайно сложно. Во время уроков из-за слабой физической подготовленности учащиеся быстро устают и, как следствие, происходит потеря внимания на уроке, приводящая к не усвоению учебного материала и академической неуспеваемости.

Спортивные занятия, уроки физкультуры всегда вызывали больший интерес у учащихся и их любовь в связи с возможностью подвигаться во время учебного дня. Но всё больше детей не хотят посещать спортивные школы и уроки физической культуры в школе, а тем более учиться чему-либо. Учителя физкультуры отмечают, что таким детям тяжело осваивать технику двигательных действий, она слишком сложна для их ослабленного организма.

Интерес к занятиям немного просыпается только во время подвижных игр, которые за счёт своей эмоциональной составляющей привлекают детей. Но не нужно забывать, что кроме простого увеличения объёма движений у учащихся во время уроков физической культуры, основная цель это обучение технике двигательных действий и не только присущие тем или иным игровым видам спорта, но и базовым (прикладным) движениям. Частично задачу обучения можно решить с помощью рекомендованных в программах и методических пособиях подвижных игр. Более полное решение этой проблемы обучения через игровые задания требует творческого подхода у преподавателя к педагогическому процессу, превосходных знаний психологии ребёнка и гибкости в принятии решений (некоторые игры необходимо видоизменять прямо по ходу занятия, чтобы удержать интерес учащихся к занятию и суметь научить их чему-либо). Искусство применения игрового метода заключается в том, чтобы педагог направлял желания ребёнка в необходимое русло так, чтобы инициатива и активность исходила от самого ребёнка, попутно решая задачи физического воспитания на данном уровне.

Исторически сложившиеся виды спорта, упражнения которые дети изучают во время уроков физической культуры, требуют разных подходов и решений в применении игровых заданий. Лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастика и лыжные гонки — эти виды спорта считаются базовыми и имеют свои положительные стороны в развитии подрастающего поколения.

Учреждение дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности имеет возможность расширить спектр физического развития детей за счет привлечения их к занятиям иными видами спорта. МКУ СПК «ВИТЯЗЬ» профилируется на единоборствах.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Старт» (физкультурно-оздоровительные занятия с детьми раннего возраста на основе игрового метода с элементами киокусинкай) (далее программа

«Старт. Киокусинкай») составлена в соответствии Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36 48-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», оформлена в соответствии с «Требованиями к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей «Свердловской области», разработанными ГАНОУ СО «Дворец молодежи», 2020 г.

В данной рабочей программе рассматривается организация занятий с детьми раннего возраста на основе игрового метода с элементами киокусинкай.

Итак, киокусинкай — это вид двигательной деятельности человека связанный с противостоянием действиям другого человека в непосредственном контакте с ним, целью которого является получение преимущественного положения над ним.

В киокусинкай задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает их всестороннее развитие. В системе занятий стараются охватить все мышцы и связки, добиваясь их максимального развития, что придает пластику движениям, способность буквально «взрываться» в своих усилиях преодоления внешнего сопротивления, а также создает красивую атлетичную фигуру. Статические и динамические упражнения положительно влияют на дееспособность и подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Регулярные занятия прививают привычку правильно дышать. В занятиях киокусинкай используются не только отдельные движения, но и их комплексы и само противостояние с другим человеком, при котором развивается быстрота движений, реакция, ловкость. Высокий темп, рваный ритм, обилие резких остановок и переходов из одних положений в другие предъявляют особые требования к кровеносной и дыхательной системам, развивая их. Необходимость на высокой скорости просчитывать варианты атак и защит, а также возможный ответ соперника заставляет развиваться не только тело, но и логическое мышление. Противоборство с соперником воспитывает характер, уверенность в своих силах, что меняет человека в нравственном плане: он становится более спокойным и сдержанным, более собранным в работе.

Согласно санитарным нормам, приступать к занятиям киокусинкай дети могут не ранее 10 лет. Однако к 10 годам у детей появляется страх перед падением, и учить их надо было намного раньше, когда этого страха ещё не было. Далее – в подростковом возрасте у них не хватает координационных способностей для успешного изучения сложных двигательных действий, развивать ловкость в этом возрасте уже практически поздно, сенситивный период развития этого двигательного качества до 12 лет (Приложение 1).

Вот и выходит не занятие, а сплошное мучение, ребёнок старается, а тело не слушает его, через некоторое время желание заниматься пропадает и не только у ребёнка, но и педагога. Замкнутый круг, который можно обойти с помощью применения игрового метода на ранней возрастной стадии обучения элементам киокусинкай, основная цель которых, не столько научить детей драться, сколько развить обходимые двигательные качества.

Под игровым – соревновательным методом в физическом воспитании подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развитие двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнований. Его комбинированное применение позволяет решать круг задач в самых различных условиях. Использование этого метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связках, которые вследствие координационной общности с

изучаемым видом физической деятельности облегчают освоение программного материала. Игровые, соревновательные задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития, но и нравственного воспитания.

Ловкость — это, то двигательное качество, без которого нет успешности в любой деятельности человека, а уж в спорте и подавно. Ловкость - сложное качество, в котором главенствующее место занимает работа центральной нервной системы и её взаимодействие со всем организмом. Оно, несомненно, гибче, разностороннее, универсальнее остальных физических качеств. В киокусинкай ловкий человек способен противостоять более сильному и более быстрому противнику, а изучение технических действий и перевод их в разряд двигательных навыков вообще невозможен без данного качества. «Ловкость — это такая валюта, на которую охотно и во всякое время производится обмен всех других психофизических качеств. Ловкость — козырная масть, которая кроет все остальные карты» (Бернштейн Н.А.).

Подведём итог выше сказанного. Подвижные игры и игровые задания с элементами киокусинкай, включённые в систему физического воспитания младших школьников, решают сразу несколько задач:

1. Повышают интерес к занятиям физической культурой и спортом.
2. Увеличивают объём двигательной активности школьников и осуществляют физическую подготовку.
3. Развивают ловкость, необходимую для развития ребёнка в данном возрасте.
4. Обучают прикладным упражнениям, необходимым для обеспечения безопасности жизнедеятельности в дальнейшей жизни.
5. Подготавливают к изучению раздела киокусинкай в дальнейшем.

Кроме того, педагог дополнительного образования в поисках потенциально успешных учащихся сможет увидеть во время таких игровых заданий талантливых ребят, тем самым производя отбор в профильные спортивные секции.

Программа «Старт. Киокусинкай», имеет **физкультурно-спортивную направленность**, разработана для занятий с учащимися в учреждении дополнительного образования.

Настоящая программа раскрывает содержание, структуру и объём курса занятий направленных на повышение уровня физического здоровья, физической подготовленности, а так же развитие интереса к занятиям киокусинкай и общей культуры личности подрастающего поколения.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. Программа является **модифицированной** - подготовлена на основе типовой программы Головихина Е.В. Образовательная программа для УДО по единоборствам (тхэквондо, бокс, киокусинкай, кекусинкай, борьба, кикбоксинг) для учащихся спортивно-оздоровительных групп. – Нижневартовск, 2010 – 50с.) и авторской дополнительной общеразвивающей образовательной разноуровневой физкультурно-спортивной направленности программы «Киокусинкай. Подготовительная ступень», Бельц В.Э., Сумина О.В., г. Томск.

Актуальность данной программы заключается в том, что занятия массовым спортом способствуют укреплению здоровья, а ситуация со здоровьем детей и подростков в нашей стране приобрела катастрофический характер, так что об этой проблеме заговорили не только врачи, но и широкая общественность, средства массовой информации. Возросло количество детей употребляющих наркотики, алкоголь, не говоря уже о курении. Нервные расстройства, связанные с чрезмерным увлечением компьютерными играми и просмотром телевизора, увеличивающейся информационной нагрузкой не способствуют укреплению здоровья.

Тем не менее, современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным свойствам организма. Что скрывается за понятием «здоровый человек»? Сила, гибкость, подвижность суставов и растяжка сухожилий, пластика движений, способность управлять собственным телом и волей.

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии учащихся, начиная с 6-7 летнего возраста. На начальном этапе - развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах.

Преимущественное двигательное качество - ловкость. Занятия киокусинкай к ребёнку предъявляют высокие «ловкостные» требования — умение быстро мыслить, хорошо ориентироваться в пространстве, занимать и сохранять преимущественное положение по отношению к партнёру, к площади опоры, проводить двигательные действия в короткий промежуток времени на ограниченной площади и с сопротивлением партнёра. Сензитивный период развития данного двигательного качества до 12 лет, в дальнейшем развитие ловкости будет испытывать трудности. Можно развивать ловкость с помощью спортивных и подвижных игр, упражнений с предметами и спортивной гимнастики, но в противоборстве с другим человеком это мало поможет, необходимы свои специфические упражнения. Кроме того, рваный ритм движений, где полная остановка переходит в моменты с предельными скоростями движений, большая скоростно-силовая направленность и специфические виды выносливости — всё это не делают занятия киокусинкай общедоступными.

В программах дополнительного образования занятия спортивными единоборствами можно начинать с 10 летнего возраста. Вот и приходят в секции единоборств дети, у которых сформирована ловкость (но не для киокусинкай), у них многое не получается, и они бросают занятия так и не добившись каких-либо успехов. За рубежом картина немного иная — в некоторых странах элементам единоборств начинают учить с 3-5 летнего возраста (Япония, Франция, Бельгия, Великобритания и др.), при этом задействуют для этих целей лучших педагогов в этой области. В Японии занятия дзюдо введены в школьную программу с 1952 года. Там же разработаны методики физической подготовки детей такого маленького возраста на основе игрового и имитационного метода, что даёт очень хорошие результаты. Необходимо менять подход и у нас в стране. Данная программа – это попытка изменений в подходе к данной проблеме.

Новизна программы. Предлагается на начальном этапе физического воспитания школьника в занятия ввести раздел подвижных игр с элементами киокусинкай. В силу возрастных особенностей маленьких детей педагоги очень часто называют HomoLoudness — «человек играющий», что показывает, что дети готовы играть практически всегда и в любых условиях. Исходя из поставленных задач занятия, можно изменить большинство известных подвижных игр так, что это «мощное» средство будет безотказно работать, развивая учащихся, занимающихся тем или иным видом спорта. Известно, что чем больше эмоциональное воздействие на ребёнка оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идёт освоение материала. А уж в присутствии эмоциональности подвижным играм отказать сложно. С помощью таких игр, дошкольники и учащиеся начальных классов способны научиться падать в любую сторону, стоять на голове, вставать на «мост» из стойки, перепрыгивать из положения «моста» через стойку на голове в упор присев, выполнять переворот боком, кувыркаться вперед и назад, переходить из стойки на голове в стойку на руках, осваивать базовую технику киокусинкай.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы в том, что подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений педагог не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейшем в играх. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры. Предлагаемые подвижные игры могут использоваться как для занятий на уроках

в начальных классах, так и для уроков физической культуры в среднем и старшем звене (в разделах единоборств и гимнастики), так и для работы секции киокусинкай в системе дополнительного образования детей. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях, — все это привлекает на занятия детей. Групповые занятия всегда развивают в детях способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Нет необходимости искать специфические игры можно взять самые распространённые и перестроить их под цели и задачи занятия. Перестройка игр происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Создается условие для активного участия ребенка в изучении технического арсенала данного вида спорта и поисков решения поставленной перед ним проблемы. Развивая с помощью игровых заданий ловкость и другие двигательные качества, мы подготавливаем детей для дальнейших занятий киокусинкай.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Старт. Киокусинкай» разработана для обучающихся в возрасте 6-10 лет. К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все дети, желающие заниматься киокусинкай на основе игрового метода, не имеющие медицинских противопоказаний. В этих группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники. Нагрузка подбирается индивидуально для каждой возрастной группы и физического развития ребенка.

Наполняемость групп: минимальная – 10 человек; оптимальная – 12-17 человек; максимальная – 25 человек.

Состав групп первого года обучения формируется из детей, ранее не занимавшихся спортом. Физические качества, как правило, развиты средне или слабо, состояние здоровья удовлетворительное.

Возрастные особенности: большая потребность в игровой деятельности, недостаточно развито внимание.

Уровень подготовки: спортивно-оздоровительные группы.

В группы как правило, приходят дети по собственному желанию и/или по желанию родителей.

Сроки реализации программы и режим занятий.

Программа рассчитана на 4 года обучения по 36 учебных недель в год, занятия проводятся с сентября по май, три раза в неделю. Продолжительность одного занятия для детей 6 - 7 лет составляет 35 минут. Для детей 8 лет и старше – один академический час (45 минут).

Общее количество часов в год – 108 ч. Весь период обучения по программе составляет 432 ч.

Образовательная программа является **разноуровневой**, каждая ступень образовательной программы содержит материал, дифференцированный по уровням сложности.

Данная программа предполагает освоение содержания на стартовом уровне и является подготовительной к последующим ступеням программы «Киокусинкай» — «Основная ступень» и «Спортивное совершенствование», направление которых - создание условий для раскрытия базовых способностей ребенка и его творческих возможностей средствами киокусинкай.

Стартовый уровень – общеразвивающий, подготовительный, предполагающий знакомство с основами вида спорта киокусинкай, общефизическую подготовку средствами физических упражнений, использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Программа учитывает возрастные категории и уровень подготовки воспитанников. Каждая последующая программа является продолжением курса обучения и предполагает рост ребёнка как спортсмена, судьи, наставника, тренера по виду спорта. Распределение детей на группы и определение уровня освоения разделов программы осуществляется при переходе на следующую программу по результатам итоговой аттестации.

Форма обучения по программе «Старт. Киокусинкай» – очная.

Формы занятий, используемые в процессе реализации программы: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; тестирование и медицинский контроль, участие в мероприятиях соревновательного, спортивно-рекреационного типа.

При обучении используются основные **методы организации и осуществления учебно-познавательной работы**, такие как: словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа); наглядные (демонстрация, зеркальное отражение, фотографии, видеофильмы); практические (индивидуальная самостоятельная работа), соревновательные, метод круговой тренировки. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. Этому способствуют совместные обсуждения технологии выполнения заданий, упражнений, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, соревнования, конкурсы.

Формы подведения результатов обучения. Обучение по программе оканчивается сдачей итоговых контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Сдача на кю-тест. Сдача на 11 и 10 кю возможна, при условии освоения базовой техники, необходимой для сдачи кю-тестов и индивидуального желания учащегося. (Приложение 4).

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы — создание условий для раскрытия базовых способностей ребёнка и его творческих возможностей средствами киокусинкай.

Задачи:

1. Обучающие:

- обучение базовой технике и терминологии киокусинкай,
- приобретение опыта участия в соревнованиях, показательных выступлениях, освоение правил и тактики соревнований,
- развитие общих и специальных физических качеств,
- создать условия для полноценной самореализации детей в коллективе (т.е. предоставить им право на самоутверждение в коллективе, на уважительное отношение к себе, развитие организационно-коммуникативных способностей), для самоорганизации личности (т.е. научить организации режима дня и умениям общения), для самоопределения личности (оказать помощь в выработке своей жизненной позиции, в определении отношений к себе, к окружающему миру).

2. Воспитательные:

- сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни; приобретение знаний и навыков самоорганизации (осознанное выполнение режима дня, личной гигиены, усвоение основ физической культуры),
- сформировать устойчивую мотивацию к занятиям киокусинкай.

3. Развивающие:

- расширить кругозор, обогатить духовную жизнь ребёнка,
- развить морально-волевые качества, сформировать и развить общую культуру,

- способствовать укреплению здоровья, гармонизации физического развития и психологической сферы (улучшение осанки, профилактика плоскостопия, устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, в том числе, социальным),

- получение опыта взаимодействия со сверстниками, младшими и старшими детьми. Развитие личностных коммуникативных качеств (партнерство, соревновательность, взаимное уважение, дисциплинированность, инициативность, ответственность, отзывчивость).

1.3. Содержание программы

Данная программа состоит из четырёх этапов:

1. Первый этап (СОГ 1-го года обучения — 6-7 лет). На этом этапе основными задачами являются: сохранность контингента; развитие двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий; формирование основ здорового образа жизни; обучение базовым и прикладным двигательным навыкам. В процессе занятий учащиеся узнают основы гигиены занятий физической культурой и спортом, правила рационального питания. Приобретают прикладные навыки способов передвижения, самостраховки во время занятий.

2. Второй этап (СОГ 2-го года обучения — 7-8 лет). На этом этапе основными задачами являются: стабильность контингента; продолжение освоения базовых и прикладных двигательных навыков. В процессе занятий учащиеся узнают правила рационального питания, строение и функции организма человека. Приобретают прикладные навыки способов передвижения, самостраховки, взаимопомощи и самоконтроля во время занятий.

3. Третий этап (СОГ 3-го года обучения — 8-9 лет). На этом этапе основными задачами являются: стабильность контингента; продолжение освоения базовых и прикладных двигательных навыков присущих киокусинкай; изучение игровых тактических приёмов противоборства с другим человеком. В процессе занятий учащиеся изучают историю возникновения и развития Киокусинкай, основы оказания первой медицинской помощи. Закрепляют навыки выполнения двигательных действий изученных на предыдущих этапах в усложнённых условиях. Участвуют в соревнованиях по общей физической подготовке.

4. Четвёртый этап (СОГ 4-го года обучения — 9-10 лет). На этом этапе основными задачами являются: стабильность контингента; продолжение освоения базовых и прикладных двигательных навыков присущих киокусинкай; изучение тактических приёмов противоборства с другим человеком. В процессе занятий учащиеся изучают правила занятий спортом и основы спортивного режима. Закрепляют навыки выполнения двигательных действий, изученных на предыдущих этапах в усложнённых условиях. Участвуют в соревнованиях по общей физической подготовке. Подготавливаются к возможному переходу в группы начальной спортивной подготовки по различным видам единоборств.

В структуру программы входит:

1. *Теоретическая подготовка.* Теоретическая подготовка проводится с учащимися в форме бесед, лекций непосредственно в тренировочном процессе. Беседы связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой и психологической подготовкой. Отдельное место – инструктажи по технике безопасности, которые проводятся ежегодно: вводный в начале учебного года (сентябрь), повторный – в начале календарного года (январь), целевой по мере необходимости.

2. *Общая физическая подготовка.* В данном разделе раскрываются упражнения, знакомство с которыми начинается в группах 1 года обучения и продолжается на протяжении всех лет занятий. К общефизическим упражнениям относятся: строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки и т.д.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных физических качеств: скоростно-силовые, скоростные, выносливость, ловкость, гибкость. Соотношение средств тренировочного воздействия в физической подготовке детей дошкольного возраста отражено в Приложении 3.

3. *Подвижные игры.* Выделены отдельной строкой из-за особой роли в развитии навыков и умений у занимающихся. Примеры спортивно-игровой подготовки на развитие различных физических качеств представлены в Приложении 2.

4. *Специальная физическая подготовка.* Направлена на развитие специфических качеств учащихся, необходимых им при занятии киокусинкай: гибкости, реакции, ловкости, быстроты, силы.

5. *Акробатика.* Вынесена из СФП как отдельный элемент в виду особой значимости для формирования в этот сенситивный период.

6. *Технико-тактическая подготовка.* Обучение и совершенствование технических навыков и действий с последующей реализацией полученных навыков в занятиях киокусинкай. Изучение техники соревновательных действий. Различают два вида тактической подготовки: общую и специальную. Рекомендуемое соотношение средств физической и технико-тактической подготовки для детей 6 – 10 лет представлено в Приложении 4.

7. *Самостраховка* как часть технической подготовки имеет определённую цель — безопасность занимающихся.

8. *Психологическая подготовка.* Формирование свойств личности, необходимых для успешного ведения поединка, в частности: внимательности, смелости, решительности, терпеливости и настойчивости, толерантности, быстроты реакции, скорости, точности, нестандартности мышления, дисциплинированности и одновременно инициативности.

9. *Участие в соревнованиях.* Участие в соревнованиях по ката осуществляется начиная с третьего года обучения при условии если обучающийся достиг восьмилетнего возраста. Участие в поединках по кумитэ осуществляется с четвертого года обучения при условии если обучающийся достиг десятилетнего возраста.

10. *Промежуточная и итоговая аттестация.* Промежуточная аттестация проводится для определения уровня подготовленности спортсменов. Итоговая аттестация является основанием для перевода учащегося в группу следующего этапа обучения разноуровневой программы «Киокусинкай. Основная ступень».

Примерные планы тренировок приведены в Приложении 3.

1.4. Учебный план

Распределение учебных часов по годам обучения

Содержание занятия	1 год	2 год	3 год	4 год
1. Теоретическая подготовка	4	4	4	4
2. Общая физическая подготовка	31	31	29	26
3. Подвижные игры	26	25	23	22
4. Специальная физическая подготовка	16	15	16	17
5. Акробатика	15	14	14	14
6. Технико-тактическая подготовка	5	8	9	10
7. Самостраховка	9	9	9	9
8. Психологическая подготовка				2
9. Участие в соревнованиях			2	2
10. Промежуточная и итоговая аттестация	2	2	2	2
ИТОГО	108	108	108	108

1.4.1. Учебный план и содержание программы «Старт. Киокусинкай» первого года обучения

Цель – приобщение спортсменов к здоровому образу жизни и раннему физическому развитию.

Задачи:

- Развить основные двигательные качества и сформировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;
- сформировать у учащихся представление о здоровом образе жизни, о его составляющих, о профилактике инфекционных заболеваний, об общих понятиях и гигиене;
- воспитать интерес к систематическим занятиям физической культурой.

Учебный план программы «Старт. Киокусинкай» первого года обучения

№	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	-	-	-	-	4
2	Общая физическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	4	3	31
3	Подвижные игры	4	3	3	2	3	2	3	3	3	26
4	Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	1	2	2	2	2	16
5	Акробатика	2	2	2	1	1	2	2	2	1	15
6	Технико-тактическая подготовка	-	-	-	1	1	1	1	1	-	5
7	Самостраховка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
8	Промежуточная аттестация	-	-	-	1	-	-	-	-	1	2
	ИТОГО	13	13	13	12	10	11	12	13	11	108

Содержание учебного плана программы «Старт. Киокусинкай» первого года обучения:

1. Теоретическая подготовка

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Правила поведения во время занятий	Правила безопасного поведения во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасного поведения на татами (ковре) во время занятий. Правила безопасного поведения в спортивном зале. Правила безопасности при проведении подвижных игр и игровых заданий. Правила поведения во время проведения массовых спортивных мероприятий. Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Личная гигиена	Личная гигиена человека уход за кожей, ногтями	1

		и волосами. Гигиена одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Гигиена питания занимающегося спортом. Гигиена места для занятий физической культурой и спортом. Гигиена занятий единоборствами.	
3	История клуба	История развития и образования клуба «ВИТЯЗЬ». Правила и обязанности для учащегося клуба, правила поведения. Традиции клуба «ВИТЯЗЬ»	1
4	Понятия: здоровье, болезнь, здоровый образ жизни и их составляющие	Понятия: здоровье, болезнь, здоровый образ жизни и их составляющие. Части человеческого тела. Рацион питания человека. Отсутствие болезней как необходимое условие здоровья человека. Инфекционные болезни человека. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание человека. Воздушные и водные закаливающие процедуры.	1
Всего часов			4

2. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Правила выполнения общеразвивающих упражнений в традиционной японской разминке. Порядок выполнения ОРУ в разминке.

Практические занятия

- Упражнения для развития мышц рук:
 - отжимания на ладонях;
- Упражнения для развития мышц ног:
 - приседания, руки за головой;
 - прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
 - бег с высоким подниманием бедра и др.
- Упражнения для развития мышц брюшного пресса:
 - подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты;
 - подъёмы колен в висе на высокой перекладине/ шведской стенке.
- Упражнения в висе на перекладине:
 - перехваты;
 - размахивания;
 - негативные подтягивания;
 - подтягивания на низкой перекладине.
- Упражнения на выносливость:
 - прыжки через скакалку
- Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
- Спортивные игры по упрощённым правилам (мини-футбол, мини-баскетбол, гандбол, регби).

3. Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении упражнений СФП

Практические занятия

Прыжки колени к груди;

Гибкость - шпагаты: правосторонний, левосторонний, поперечный; коснуться головой пола в положении сидя, ноги широко)

Стойка на руках с поддержкой тренера-преподавателя

4. Подвижные игры

Теоретические занятия

Правила безопасности при занятиях подвижными играми. Организация подвижных игр и основные правила игр используемых на занятиях.

Практические занятия

Подвижные игры с элементами единоборств в соответствии с задачами занятий по ОФП, СФП и технической подготовке.

5. Акробатика*Теоретические занятия*

Правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. Для чего нужна акробатика занимающимся единоборствами.

Практические занятия

Балансирование – стойка на лопатках, на руках. Страховка при падении, сложные ударные комбинации в прыжках. Кувырки, самостраховка, мостик, стойка на лопатках.

6. Техничко-тактическая подготовка*Теоретические занятия*

Правила безопасности при выполнении упражнений в коробке. Перемещения и стойки, отличие от повседневных движений. Особенности перемещения по мягкой поверхности ковра.

Практические занятия

Изучение и совершенствование базовой техники (кихона)

7. Самостраховка*Теоретические занятия*

Правила безопасности при выполнении упражнений самостраховки на занятиях. Падения человека — причина травм. Обеспечение безопасности во время падений.

Практические занятия

Падения вперёд, падения на спину, падения на бок. Кувырки через плечо. Страховка падающего партнёра.

8. Промежуточная и итоговая аттестация*Практические занятия*

Сдача контрольных нормативов ОФП, СФП на результат согласно возрасту и индивидуальных особенностей занимающихся по отношению к самому себе.

1.4.2. Учебный план и содержание программы «Старт. Киокусинкай» второго года обучения

Цель – формирование духовно-нравственной, физически развитой и здоровой личности учащихся средствами занятий физическими упражнениями.

Задачи:

- Развить физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр;
- Обучить основным правилам гигиены, проведения утренней зарядки, закаливающих процедур и соблюдение распорядка дня;
- Воспитать положительные черты характера, такие как: целеустремленность; сдержанность; настойчивость; ответственность; самостоятельность

Учебный план программы «Старт. Киокусинкай» второго года обучения

№	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	-	-	-	-	4
2	Общая физическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	4	3	31
3	Подвижные игры	4	3	2	2	3	3	3	3	2	25
4	Специальная физическая подготовка	1	1	2	2	1	2	2	2	2	15
5	Акробатика	2	2	2	1	1	1	2	2	1	14
6	Технико-тактическая подготовка	-	1	1	1	1	1	1	1	1	8
7	Самостраховка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
8	Промежуточная аттестация	-	-	-	1	-	-	-	-	1	2
	ИТОГО	13	13	13	12	10	11	12	13	11	108

Содержание учебного плана программы «Старт. Киокусинкай» второго года обучения:

1. Теоретическая подготовка

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Правила поведения во время занятий	Правила безопасного поведения во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасного поведения на татами (ковре) во время занятий. Правила безопасного поведения в спортивном зале. Правила безопасности при проведении подвижных игр и игровых заданий. Правила поведения во время проведения массовых спортивных мероприятий. Инструктаж по технике безопасности.	1

2	Физическая культура и спорт	Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера, укрепления здоровья.	1
3	Общие требования к спортсменам	Общие гигиенические требования к режиму дня, отдыху одежде, обуви, сну. Примерный режим для школьников, занимающихся спортом. Закаливание человека. Воздушные и водные закаливающие процедуры. Средства закаливания и методика их применения.	1
4	Основные требования	Общая информация о необходимом материальном обеспечении при занятии wybranными видом спорта, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1
Всего часов			4

2. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Правила выполнения общеразвивающих упражнений в традиционной японской разминке. Порядок выполнения ОРУ в разминке. Организация проведения разминки. Самостоятельные занятия дома и их значение. Упражнения для самостоятельных занятий дома.

Практические занятия

Упражнения для развития мышц рук:

- отжимания на ладонях;

Упражнения для развития мышц ног:

- приседания, руки за головой;
- прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
- бег с высоким подниманием бедра и др.

Упражнения для развития мышц брюшного пресса:

- подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты;
- подъёмы колен в висе на высокой перекладине/ шведской стенке.

Упражнения в висе на перекладине:

- перехваты;
- размахивания;
- негативные подтягивания;
- подтягивания на низкой перекладине.

Упражнения на выносливость:

- прыжки через скакалку
- упор присев - упор лёжа

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Спортивные игры по упрощённым правилам (мини-футбол, мини-баскетбол, гандбол, регби).

3. Подвижные игры

Теоретические занятия

Правила безопасности при занятиях подвижными играми. Организация подвижных игр и основные правила игр, используемых на занятиях.

Практические занятия

Подвижные игры с элементами единоборств в соответствии с задачами занятий по ОФП, СФП и технической подготовке.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении упражнений СФП

Практические занятия

Прыжки колени к груди;

Гибкость - шпагаты: правосторонний, левосторонний, поперечный; коснуться головой пола в положении сидя, ноги широко)

Стойка на руках с поддержкой тренера-преподавателя

5. Акробатика

Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. Для чего нужна акробатика занимающимся единоборствами.

Практические занятия

Балансирование – стойка на лопатках, на руках. Страховка при падении, сложные ударные комбинации в прыжках. Кувырки, самостраховка, мостик, стойка на лопатках.

6. Техничко-тактическая подготовка

Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении упражнений в коробке.

Перемещения и стойки, отличие от повседневных движений. Особенности перемещения по мягкой поверхности ковра.

Практические занятия

Изучение и совершенствование базовой техники (кихона)

Передвижения (Идо-гейко)

7. Самостраховка

Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении упражнений самостраховки на занятиях.

Падения человека — причина травм. Обеспечение безопасности во время падений.

Практические занятия

Падения вперёд, падения на спину, падения на бок. Кувырки через плечо. Страховка падающего партнёра.

8. Контрольные испытания

Практические занятия

Сдача контрольных нормативов ОФП и СФП на результат согласно возрасту и индивидуальным особенностям занимающихся по отношению к самому себе.

1.4.3. Учебный план и содержание программы «Старт. Киокусинкай» третьего года обучения

Цель – гармоничное развитие личности юных спортсменов, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- Развитие силовых качеств учащихся;
- Обучение и совершенствование техники физических упражнений;
- Воспитание быстроты движения, в частности в упражнениях.

Учебный план программы «Старт. Киокусинкай» третьего года обучения

№	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	-	1	-	-	-	-	4
2	Общая физическая подготовка	4	3	4	4	3	3	3	3	2	29
3	Подвижные игры	3	3	2	2	2	3	3	3	2	23
4	Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	1	2	2	2	2	16
5	Акробатика	2	2	2	1	1	1	2	2	1	14
6	Технико-тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
7	Самостраховка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
8	Промежуточная аттестация	-	-	-	1	-	-	-	-	1	2
9	Участие в соревнованиях								1	1	2
	ИТОГО	13	13	13	12	10	11	12	13	11	108

Содержание учебного плана программы «Старт. Киокусинкай» третьего года обучения:

1. Теоретическая подготовка

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	История Киокусинкай	История создания киокусинкай как вида единоборств. Развитие киокусинкай в России.	1
2	Здоровый образ жизни	Питьевой режим. Контроль веса тела. Понятие об основном обмене и энергетических тратах организма при занятии спортом. Понятие об утомлении и переутомлении, восстановительные мероприятия. Вредные привычки и их	1

		профилактика.	
3	Самоконтроль	Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.	1
4	Индивидуальные и морфофункциональные и психические особенности	Слабые и сильные стороны характера спортсменов, работа над слабыми сторонами характера. Изменение организма учащихся (рост, вес, пропорции тела). Основные особенности, связанные с изменением работоспособности. Особенности телесного созревания спортсменов.	1
Всего часов			4

2. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Правила выполнения общеразвивающих упражнений в традиционной японской разминке. Порядок выполнения ОРУ в разминке. Организация проведения разминки. Самостоятельные занятия дома и их значение. Упражнения для самостоятельных занятий дома.

Практические занятия

Упражнения для развития мышц рук:

- отжимания на ладонях;

Упражнения для развития мышц ног:

- приседания, руки за головой;

- прыжки вперед, в стороны, из положения присев;

- бег с высоким подниманием бедра и др.

Упражнения для развития мышц брюшного пресса:

- подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты;

- подъёмы колен в висе на высокой перекладине/ шведской стенке.

Упражнения в висе на перекладине:

- перехваты;

- размахивания;

- негативные подтягивания;

- подтягивания на низкой/высокой перекладине.

Упражнения на выносливость:

- прыжки через скакалку

- упор присев - упор лёжа

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Спортивные игры по упрощённым правилам (мини-футбол, мини-баскетбол, гандбол, регби).

3. Подвижные игры

Теоретические занятия

Правила безопасности при занятиях подвижными играми. Организация подвижных игр и основные правила игр используемых на занятиях.

Практические занятия

Подвижные игры с элементами единоборств в соответствии с задачами занятий по ОФП, СФП и технической подготовке.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении упражнений СФП

Практические занятия

Прыжки через пояс

Гибкость - шпагаты: правосторонний, левосторонний, поперечный; коснуться головой пола в положении сидя, ноги широко)

Стойка на руках у стены.

5. Акробатика

Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. Для чего нужна акробатика занимающимся единоборствами.

Практические занятия

Балансирование – стойка на лопатках, на руках. Страховка при падении, сложные ударные комбинации в прыжках. Кувьрки, самостраховка, мостик, стойка на лопатках.

6. Техничко-тактическа подготовка

Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении упражнений в коробке.

Перемещения и стойки, отличие от повседневных движений. Особенности перемещения по мягкой поверхности ковра.

Тактика. Значение тактической подготовки. Разгадывание намерений соперника и возможный ответ.

Практические занятия

Простейшие поединки с заданиями на воздействие и возможный ответ.

Изучение и совершенствование базовой техники (кихона)

Передвижения (Идо-гейко)

Изучение ката Тайкиоку соно ичи

7. Самостраховка

Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении упражнений самостраховки на занятиях. Падения человека — причина травм. Обеспечение безопасности во время падений.

Практические занятия

Падения вперёд, падения на спину, падения на бок. Кувьрки через плечо.

8. Промежуточная аттестация

Практические занятия

Сдача контрольных нормативов ОФП и СФП на результат согласно возрасту и индивидуальных особенностей занимающихся по отношению к самому себе.

9. Участие в соревнования. Участие в соревнованиях по ката

1.4.4 Учебный план и содержание программы «Старт. Киокусинкай» четвертого года обучения

Цель – Овладение основами техники Киокусинкай

Задачи:

- укрепление здоровья учащихся;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- повышение физической подготовленности;
- овладение основами техники;
- воспитание морально-волевых качеств и спортивного характера.

Учебный план программы «Старт. Киокусинкай» четвертого года обучения

№	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	-	1	-	-	-	-	4
2	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	2	26
3	Подвижные игры	3	3	2	2	2	3	3	2	2	22
4	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	2	17
5	Акробатика	2	2	2	1	1	1	2	2	1	14
6	Технико-тактическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	1	10
7	Самостраховка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
8	Психологическая подготовка				1				1		2
9	Участие в соревнованиях								1	1	2
10	Промежуточная и итоговая аттестация	-	-	-	1	-	-	-	-	1	2
	ИТОГО	13	13	13	12	10	11	12	13	11	108

Содержание учебного плана программы «Старт. Киокусинкай» четвертого года обучения:

1. Теоретическая подготовка

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Основы философии и психологии спортивных единоборств	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Спортивные ритуалы. Морально-волевые качества: патриотизм, сознательность, дисциплинированность, инициатива, трудолюбие, чувство коллективизма, уважение к	1

		старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	
2	Питание	Суточная норма потребляемых ккал для спортсменов. Что такое натуральный белок, сложные углеводы и растительные жиры. Нормы потребления. Обязательные продукты в меню спортсмена, примерное меню для ежедневного питания.	1
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Федеральный закон «О физической культуре и спорте». Требования, нормы. Федеральные стандарты спортивной подготовки, требования для присвоения разрядов, общероссийские антидопинговые правила.	1
4	Правила соревнований	Основные правила Киокусинкай. Правила поведения на соревнованиях. Правила соревновательного этикета. Команды и действия рефери и судей в начале, во время и в конце поединка.	1
Всего часов			4

2. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Правила выполнения общеразвивающих упражнений в традиционной японской разминке. Порядок выполнения ОРУ в разминке. Организация проведения разминки. Самостоятельные занятия дома и их значение. Упражнения для самостоятельных занятий дома.

Практические занятия

Упражнения для развития мышц рук:

- отжимания на ладонях;

Упражнения для развития мышц ног:

- приседания, руки за головой;

- прыжки вперед, в стороны, из положения присев;

- бег с высоким подниманием бедра и др.

Упражнения для развития мышц брюшного пресса:

- подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты;

- подъёмы колен в висе на высокой перекладине/ шведской стенке.

Упражнения в висе на перекладине:

- перехваты;

- размахивания;

- негативные подтягивания;

- подтягивания на низкой/высокой перекладине.

Упражнения на выносливость:

- прыжки через скакалку

- упор присев - упор лёжа

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Спортивные игры по упрощённым правилам (мини-футбол, мини-баскетбол, гандбол, регби).

3. Подвижные игры

Теоретические занятия

Правила безопасности при занятиях подвижными играми. Организация подвижных игр и основные правила игр используемых на занятиях.

Практические занятия

Подвижные игры с элементами единоборств в соответствии с задачами занятий по ОФП, СФП и технической подготовке.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении упражнений СФП

Практические занятия

Прыжки через пояс

Гибкость - шпагаты: правосторонний, левосторонний, поперечный; коснуться головой пола в положении сидя, ноги широко)

Стойка на руках у стены.

5. Акробатика

Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. Для чего нужна акробатика занимающимся единоборствами.

Практические занятия

Балансирование – стойка на лопатках, на руках. Страховка при падении, сложные ударные комбинации в прыжках. Кувырки, самостраховка, мостик, стойка на лопатках.

6. Техничко-тактическая подготовка

Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении упражнений в коробке.

Перемещения и стойки, отличие от повседневных движений. Особенности перемещения по мягкой поверхности ковра.

Тактика. Значение тактической подготовки. Разгадывание намерений соперника и возможный ответ.

Практические занятия

Изучение и совершенствование базовой техники (кихона)

Передвижения (Идо-гейко)

Изучение ката Тайкиоку соно ичи, Сокуги тайкиоку соно ичи

Простейшие поединки с заданиями на воздействие и возможный ответ.

7. Самостраховка

Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении упражнений самостраховки на занятиях. Падения человека — причина травм. Обеспечение безопасности во время падений.

Практические занятия

Падения вперёд, падения на спину, падения на бок. Кувырки через плечо.

8. Психологическая подготовка

Теоретические занятия

Психология человека. Что такое психологическая подготовка спортсмена и для чего она нужна. Темперамент человека. Характер.

Практические занятия

Упражнения на воспитание смелости.

9. Промежуточная аттестация

Практические занятия

Сдача контрольных (итоговых) нормативов ОФП и СФП на результат согласно возрасту и индивидуальных особенностей занимающихся по отношению к самому себе.

10. Участие в соревнованиях. Участие в соревнованиях по ката и кумитэ.

1.5. Планируемые результаты

В результате освоения дополнительной образовательной программы «Старт. Киокусинкай» обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

- правила безопасности при занятиях физической культурой и спортом и киокусинкай в частности;
- основы здорового образа жизни (личную гигиену, спортивный режим, основы закаливания и правила рационального питания);
- простейшие правила соревнований их терминологию;
- устройство и работу организма человека;
- основы техники выполнения двигательных действий.

УМЕТЬ:

- планировать и проводить самостоятельные занятия утренней гигиенической гимнастикой;
- производить подготовку и участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке;
- искать и устранять ошибки в физической подготовке;
- выполнять работы по подготовке инвентаря и оборудования, а также помещения к занятиям;
- выполнять базовые прикладные технические действия, изученные в процессе занятий;

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

- уровень общей физической подготовленности соответствующий возрасту;
- уровень специальной физической подготовленности соответствующий возрасту;
- технику выполнения базовых и прикладных двигательных действий присущих Киокусинкай;

Киокусинкай;

- приёмы самостраховки.

Личностные результаты:

1) Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору активного образа жизни, систематических занятий общефизической подготовкой с элементами киокусинкай.

2) Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, мнению, мировоззрению, культуре, языку.

3) Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности.

4) Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

5) Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты:

1) Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.

2) Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

3) Умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками, работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты:

1) Приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, истории ее развития, значения в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья.

2) Приобретение обучающимися знаний об общефизической подготовке, виде спорта Киокусинкай и истории его развития.

3) Владение краткими сведениями о строении и функциях организма.

4) Владение гигиеническими знаниями и навыками.

5) Приобретение знаний о правилах соревнований по киокусинкай.

6) Укрепление здоровья, обогащения двигательного опыта физическими упражнениями.

7) Повышение уровня физического развития обучающихся.

8) Владение основами техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений.

9) Приобретение опыта участия в учебно-тренировочных спаррингах.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	1 – 4год обучения
Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	Не позднее 31 мая
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	108 часов
Продолжительность занятия (академический час)	35 минут (для учащихся 6-7 лет) 45 минут (для учащихся 8 лет и старше)
Периодичность занятий	3 раза в неделю по одному занятию
Промежуточная аттестация	01 декабря – 15 декабря 10 мая – 25 мая
Объем и срок освоения программы	432 часа, 4 года обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием
Каникулы зимние	31 декабря – 08 января
Каникулы летние	01 июня – 31 августа

2.2. Условия реализации программы

Одним из условий успешности реализации программы является соответствие материально-технических возможностей учреждения задачам воспитательно-образовательной деятельности детей по программе «Старт. Киокусинкай» - наличие помещений, которые могут быть использованы под зал для занятий каратэ, способный разместить группу учащихся. Данное помещение должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям.

Материально-технические условия реализации программы:

- спортивный зал, оборудованный специализированным покрытием;
- раздевалки для мальчиков и девочек;
- видео- и аудиоаппаратура.

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Макивара маленькая	штук	6
2.	Лапы	пар	4
3.	Лапа-ракетка	штук	2
4.	Напольное покрытие – ковер для борьбы или татами	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
5.	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг.	пар	3
6.	Канат для лазанья	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	6
8.	Мяч баскетбольный	штук	1
9.	Мяч волейбольный	штук	1
10.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	5
11.	Мяч футбольный	штук	1

12.	Насос для накачивания мячей с иглами	Комплект	1
13.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
14.	Секундомер электронный	штук	1
15.	Скакалка гимнастическая	штук	10
16.	Скамейка гимнастическая	штук	4
17.	Стенка гимнастическая	штук	4

Информационное обеспечение программы:

- Выездные учебно-тренировочные сборы и семинары ведущих мастеров и инструкторов.
- Видеозаписи соревновательной деятельности по Киокусинкай заслуженных спортсменов России и мира.
- Демонстрационные видеоматериалы, учебные фильмы в электронном виде базовой техники Киокусинкай (Кихона) и комплексов ката.

Кадровое обеспечение

Требования к квалификации тренера-преподавателя, согласно Приказу Минздравсоцразвития Российской Федерации от 26.08.2010 г. № 761 «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», реализующего данную дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы. Преимуществом будет личный опыт владения киокусинкай в качестве спортсмена.

Методическое обеспечение

1. Единая всероссийская спортивная классификация.
2. Российская техническая программа. Система Кю-квалификаций в киокусинкай.
3. Правила соревнований по киокусинкай, по кумитэ и ката.
4. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке.
5. Методические разработки:
 - «Изучение базовой техники киокусинкай»
 - «Общие принципы построения и выполнения комбинаций для атаки».
 - «Тактическая подготовка каратиста»
 - «Тестирование физического состояния детей и подростков при обучении киокусинкай»
 - «Подвижные и спортивные игры. Парные и групповые взаимодействия. Упражнения с поясами»
 - Набор таблиц «Техническая подготовка каратиста». Наглядные пособия (плакаты, схемы таблицы).
6. Каталог литературы для тренера, учащихся и родителей.
7. Видеоносители с записями техники киокусинкай, ката, боев спортсменов.
8. Каталог игр. («Боевые слоны» или игровой способ изучения приемов самозащиты, автор Крупник Е. Я. В книге предлагается подборка из 139 специализированных подвижных игр, которые способствуют улучшению технико-тактической, физической подготовки. Так же кратко указана методика применения игровых состязаний в различных видах борьбы, в

том числе и рукопашного боя при обучении и совершенствовании как физических качеств, так и технико-тактической подготовки занимающихся).

9. Лекционный материал, соответствующий теоретической подготовке спортсменов, указанной в содержании программы по годам обучения:

- История развития спорта в России, Европе и мире («Краткая история физической культуры и спорта», автор Гайл В.В. В учебном издании представлена основная периодизация, историография, источники физической культуры и спорта);
- Режим и питание юных спортсменов («Методические рекомендации по питанию юных спортсменов», автор А.Б.Никитюк, Ю.В.Мирошникова, Е.А.Бурляева [и др.]. Методическая рекомендация предназначена для спортивных врачей, тренеров, родителей юных спортсменов. Прописаны особенности питания юных спортсменов, режим, рацион питания, пищевые наборы, основной витаминный комплекс);
- Травмы на ринге(ковре) и их профилактика («Спортивная травматология», автор Ткалич И.В., Черепок А.А. . В данном учебном пособии раскрываются темы травматологии, предупреждения травматологии при занятиях физическим спортом);
- Личная гигиена спортсмена («Гигиена спортсменов», автор И.Л.Мещеряков, Е.В. Черных. В данном пособии представлены сведения о построении режима дня спортсмена, гигиенических правилах тела, слуха, зрения, рассмотрены вопросы правильного подбора и ухода за одеждой и обувью спортсмена.);
- Закаливание спортсменов («Гигиена физического воспитания и спорта», автор М.А. Циздоева. В методическом пособии затронуты следующие вопросы: гигиена спортсменов, виды закаливания и их значения).

Краткое описание общей методики работы:

Методы организации занятия:

- Словесные методы обучения: рассказ, беседа и др.
- Наглядные методы обучения: показ видеоматериалов, иллюстраций, показ, исполнение педагогом, наблюдение, и др.
- Практические методы обучения: тренировочные упражнения, практические работы и др.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- Репродуктивные методы обучения: в этом случае учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.
- Частично-поисковые методы обучения: участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

Возможные формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая, индивидуально-групповая, мелкогрупповая и др.

Формы, методы и принципы реализации содержания программы:

В проведении тренировок используются следующие *методы спортивной подготовки:*

- Метод повторения: основная цель выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваться совершенствования в них.
- Игровой метод – движения, действия, задания выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия.
- Соревновательный метод: упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность.
- Темповой – выполнение упражнений с заданной скоростью.

- Переменный – выполнение упражнений с ускорениями средней и максимальной интенсивности, с короткими замедлениями.
- Контрольный – контрольно-тренировочные упражнения, показывающие специальную подготовленность.
- Круговой – продвижения по кругу от «станции» к «станции», на которых выполняются по одному и более упражнений, в том числе со снарядами, на тренажерах.
- Интегральный – выполнение в обычных и более сложных и трудных условиях, а также в обстановке «поля боя».

Принципы спортивной подготовки:

- Принцип сознательности и активности. Ясное и отчетливое понимание цели, задач тренировки, средств, методов и т.д. Обеспечивает успешное обучение спортивной техники и тактики, эффективное развитие силы, быстроты, выносливости, воспитание моральных и волевых качеств, результативное участие в соревнованиях.
- Принцип специализации. В зависимости от морфологических, физиологических, психологических особенностей, от уровня подготовки необходима узконаправленная специализация
- Принцип всесторонности. Он определяет необходимость для спортсмена всестороннего развития, включающего в себя высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, отличную работоспособность всех органов и систем организма, многообразное умение координировать движения физическое, совершенство в целом.
- Принцип возрастающих нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсменов играет одну из решающих ролей в достижений успеха.
- Принцип повторности. Всё многообразие задач спортивной тренировки решаются через повторное выполнение упражнений, действий, заданий, тренировочных работ и занятий, соревнований и т.д.
- Принцип разнообразия и новизны. Необходим для облегчения и отдыха психической сферы, устающей от привычного фона занятий, для усиления воздействия средств и методов и, следовательно, адаптационных положительных изменений.
- Принцип наглядности. Принцип наглядности очень важен для обучения спортивной техники, тактике. Демонстрация с помощью видеозаписей, кино, фото таблиц, рисунков, моделей того, чему обучают, значительно ускоряет обучение.
- Принцип индивидуализации. Индивидуальный подход диктует реализацию спортивной подготовки соответственно особенностям спортсмена, обеспечивая достижение более эффективных результатов в воспитании, обучении и тренировке.

Система воспитательной работы. Организация мероприятий с обучающимися и родителями вне учебного плана

МКУ СПК «ВИТЯЗЬ» в своей воспитательной работе с детьми ориентируется на военно-патриотическое воспитание, придерживаясь логики во взаимосвязи физкультурно-спортивного воспитания спортсмена-бойца и военно-патриотического воспитания гражданина-патриота.

За годы работы в клубе сложились свои традиции. Помимо выездов на соревнования различного уровня, клуб принимает участие и в других мероприятиях.

Ежегодно составляется План воспитательных мероприятий МКУ СПК «ВИТЯЗЬ», кроме того, у каждого тренера-преподавателя имеется индивидуальный план воспитательной работы в группах. Эти планы включают досуговые и тематические воспитательные мероприятия с привлечением к участию родителей воспитанников, специалистов по

тематике мероприятия, представителей общественных организаций и др.

Педагогическая целесообразность данного направления воспитательной работы заключается в необходимости воспитания личностных качеств, способных преобразовать духовность окружающего мира, защитить человека от дурных поступков, помыслов и деяний, подготовить молодых людей к службе в армии.

2.3. Формы контроля и оценочные материалы

Основными документами учета учебного процесса и его результатов являются журнал учета обучения группы, отчетные протоколы результатов тестирования и официальные протоколы результатов соревнований.

Для оценки результатов усвоения программы в конце каждого полугодия согласно Календарному учебному графику проводятся зачетные занятия в форме сдачи контрольно-переводных нормативов, призванных определить динамику развития каждого ребенка, правильность подобранных учебно-тренировочных программ. Для отслеживания результативности учебной деятельности каждого ребёнка (знания, умения, навыки), определения уровня освоения образовательной программы и динамики личностного продвижения учащегося ведутся специальные мониторинговые протоколы (Приложение 5), в которых указан тот или иной уровень усвоения образовательной программы.

В программу зачетных занятий по КПН кроме тестов по общей физической подготовке, включены тесты по специальной физической подготовке и техникой подготовке, где дети демонстрируют степень владения базовыми элементами и уровень развития физических качеств.

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке используются минимальные требования к традиционной базовой технике Киокусинкай (входящие в программу), оценивается: соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, правильность выполнения отдельных элементов и умение их использовать в учебных боях. В учебных боях оценивается целесообразность атаки и защиты, умение работать комбинациями соответствующими ситуации, четкость ударной и защитной техники, нанесенный ущерб. Тестирование по ТхП проводится один раз – в конце учебного года.

Требования к выполнению нормативов одинаковые для мальчиков и девочек, так как в этом возрастном периоде они имеют примерно равное физическое развитие.

Обучение по программе оканчивается сдачей итоговых контрольных нормативов.

Сводные таблицы по всем КПН представлены в Приложении 6.

2.3.1. Контрольно-переводные нормативы для группы «Старт. Киокусинкай» СОГ 1

Общая физическая подготовка

Отжимания от пола.

Отлично – 15 раз и более.
Хорошо – 10-14 раз.
Удовлетворительно – 5-9 раз.

Приседания, руки за головой

Отлично – 20 раз и более.
Хорошо – 15-19 раз.
Удовлетворительно – 10-14 раз.

Подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты

Отлично – 15 раз и более.
Хорошо – 10-14 раз.
Удовлетворительно – 5-9 раз.

Подтягивания на низкой перекладине

Отлично – 10 раз и более.
Хорошо – 7-9 раза.
Удовлетворительно – 3-6 раза.

Специальная физическая подготовка СОГ-1

Прыжки через пояс – 2 раз вперед/назад.

Гибкость - 1 любое из 4 упражнений (шпагаты: правосторонний, левосторонний, поперечный; коснуться головой пола в положении сидя, ноги широко)

Стойка на руках - 10 секунд (с поддержкой партнера)

Зачёт (+)
Незачёт (-)

2.3.2. Контрольно-переводные нормативы для группы «Старт. Киокусинкай» СОГ 2**Общая физическая подготовка СОГ-2****Отжимания от пола.**

Отлично – 20 раз и более.
Хорошо – 15-19 раз.
Удовлетворительно – 10-14 раз.

Приседания, руки за головой

Отлично – 25 раз и более.
Хорошо – 20-24 раз.
Удовлетворительно – 15-19 раз.

Подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты

Отлично – 20 раз и более.
Хорошо – 15-19 раз.
Удовлетворительно – 10-14 раз.

Подтягивания на низкой перекладине

Отлично – 15 раз и более.
Хорошо – 10-14 раз.
Удовлетворительно – 5-9 раз.

Специальная физическая подготовка СОГ-2

Прыжки через пояс – 4 раз вперед/назад.

Гибкость - 1 любое из 4 упражнений (шпагаты: правосторонний, левосторонний, поперечный; коснуться головой пола в положении сидя, ноги широко)

Стойка на руках - 15 секунд (с поддержкой партнера)

Зачёт (+)
Незачёт (-)

Техническая подготовка СОГ-2**1. Кихон (базовая техника):****1.1. Тачиката (стойки)**

Хэйсоку дачи, Мусуби дачи, Хэйко дачи, Шидзэн дачи (Сото Хачиджи дачи), Учи Хачиджи дачи, Санчин дачи, Мороаши Дачи, Дзэнкуцу дачи, Киба дачи, Цуруаши дачи

1.2. Цуки (удары руками)

Сэйкэн чудан цуки, Сэйкэн джодан цуки, Сэйкэн аго учи, Сэйкэн шита цуки, Сэйкэн каги цуки, Хиджи учи, Уракэн гаммэн учи, Уракэн саю учи, Уракэн хидзо учи, Уракэн маваши учи, Шуто гаммэн учи, Шуто сакуцу учи, Шуто сакуцу учи коми, Шуто хидзо учи, Шуто учи учи

1.3. Укэ (блоки)

Джодан укэ, Чудан сото укэ, Чудан учи укэ, Гэдан барай, Учи укэ гэдан барай

1.4. Кери (удары ногами)

Маэ кэагэ, Учи маваши, Сото маваши, Хидза гэри, Кин гэри, Маэ гэри, Маваши гэри, Йоко кэагэ, Йоко гэри, Кансэцу гэри, Уширо гэри

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками

2.3.3. Контрольно-переводные нормативы для группы «Старт. Киокусинкай» СОГ-3

Общая физическая подготовка СОГ-3

Отжимания от пола.

Отлично – 25 раз и более.

Хорошо – 20-24 раз.

Удовлетворительно – 15-19 раз.

Приседания, руки за головой

Отлично – 30 раз и более.

Хорошо – 25-29 раз.

Удовлетворительно – 20-24 раз.

Подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты

Отлично – 25 раз и более.

Хорошо – 20-24 раз.

Удовлетворительно – 15-19 раз.

Подтягивания на высокой перекладине

Отлично – 2 раза и более.

Хорошо – 1 раз.

Удовлетворительно – 0 раз.

Специальная физическая подготовка СОГ-3

Прыжки через пояс – 6 раз вперед/назад.

Гибкость - 1 любое из 4 упражнений (шпагаты: правосторонний, левосторонний, поперечный; коснуться головой пола в положении сидя, ноги широко)

Стойка на руках - 20 секунд (с поддержкой партнера)

Зачёт (+)

Незачёт (-)

Техническая подготовка СОГ-3

1. Кихон (базовая техника):

1.1. Тачиката (стойки)

Хэйсоку дачи, Мусуби дачи, Хэйко дачи, Шидзэн дачи (Сото Хачиджи дачи), Учи Хачиджи дачи, Санчин дачи, Мороаши Дачи, Дзэнкуцу дачи, Киба дачи, Цуруаши дачи

1.2. Цуки (удары руками)

Сэйкэн чудан цуки, Сэйкэн джодан цуки, Сэйкэн аго учи, Сэйкэн шита цуки, Сэйкэн каги цуки, Хиджи учи, Уракэн гаммэн учи, Уракэн саю учи, Уракэн хидзо учи, Уракэн маваши учи, Шуто гаммэн учи, Шуто сакуцу учи, Шуто сакуцу учи коми, Шуто хидзо учи, Шуто учи учи

1.3. Укэ (блоки)

Джодан укэ, Чудан сото укэ, Чудан учи укэ, Гэдан барай, Учи укэ гэдан барай

1.4. Кери (удары ногами)

Маэ кэагэ, Учи маваши, Сото маваши, Хидза гэри, Кин гэри, Маэ гэри, Маваши гэри, Йоко кэагэ, Йоко гэри, Кансэцу гэри, Уширо гэри

2. Идо (основы движения):

В Дзэнкуцу дачи: движение вперед и назад, повороты – в сочетании с одиночной техникой (цуки, кэри, укэ). Например: Дзэнкуцу дачи + Сэйкэн ои цуки или гяку цуки.

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками

3. Кумитэ:

Якусоку кумитэ: только блок против атаки.

Блок рукой против цуки/ блок ногой против цуки/ блок рукой против кери/ блок ногой против кери.

Зачёт (+)

Незачёт (–)

2.3.4. Контрольно-переводные нормативы для группы «Старт. Киокусинкай» СОГ 4

Общая физическая подготовка СОГ-4

Отжимания от пола.

Отлично – 30 раз и более.

Хорошо – 25-29 раз.

Удовлетворительно – 20-24 раз.

Приседания, руки за головой

Отлично – 35 раз и более.

Хорошо – 30-34 раз.

Удовлетворительно – 25-29 раз.

Подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты

Отлично – 30 раз и более.

Хорошо – 25-29 раз.

Удовлетворительно – 20-24 раз.

Подтягивания на высокой перекладине

Отлично – 3 раза и более.

Хорошо – 2 раза.

Удовлетворительно – 1 раз.

Специальная физическая подготовка СОГ-4

Прыжки через пояс – 8 раз вперед/назад.

Гибкость - 1 любое из 4 упражнений (шпагаты: правосторонний, левосторонний, поперечный; коснуться головой пола в положении сидя, ноги широко)

Стойка на руках - 25 секунд (с поддержкой партнера)

Зачёт (+)
Незачёт (-)**Техническая подготовка СОГ-4****1.Кихон (базовая техника):****1.1.Тачиката (стойки)**

Хэйсоку дачи, Мусуби дачи, Хэйко дачи, Шидзэн дачи (Сото Хачиджи дачи), Учи Хачиджи дачи, Санчин дачи, Мороаши Дачи, Дзэнкуцу дачи, Киба дачи, Цуруаши дачи

1.2. Цуки (удары руками)

Сэйкэн чудан цуки, Сэйкэн джодан цуки, Сэйкэн аго учи, Сэйкэн шита цуки, Сэйкэн каги цуки, Хиджи учи, Уракэн гаммэн учи, Уракэн саю учи, Уракэн хидзо учи, Уракэн маваши учи, Шуто гаммэн учи, Шуто сакуцу учи, Шуто сакуцу учи коми, Шуто хидзо учи, Шуто учи учи

1.3. Укэ (блоки)

Джодан укэ, Чудан сото укэ, Чудан учи укэ, Гэдан барай, Учи укэ гэдан барай

1.4. Кери (удары ногами)

Маэ кэагэ, Учи маваши, Сото маваши, Хидза гэри, Кин гэри, Маэ гэри, Маваши гэри, Йоко кэагэ, Йоко гэри, Кансэцу гэри, Уширо гэри

2.Идо (основы движения):

В Дзэнкуцу дачи: движение вперед и назад, повороты – в сочетании с одиночной техникой (цуки, кэри, укэ). Например: Дзэнкуцу дачи + Сэйкэн ои цуки или гяку цуки.

3.Кага:

Тайкёку соно ичи, Сокуги тайкёку соно ичи

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками

4. Кумитэ

Якусоку кумитэ: только блок против атаки.

Блок рукой против цуки/ блок ногой против цуки/ блок рукой против кери/ блок ногой против кери.

Зачёт (+)
Незачёт (-)

Список литературы

1. **Алямовская В.А.** Физкультура в детском саду. – М.: Чистые пруды, 2005. – 226 с.
2. **Булкин В.А.** Основные понятия и термины физической культуры и спорта: учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. **Гайл В.В.** Краткая история физической культуры и спорта. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ – УПИ, 2006. – 72 с.
4. **Горькова Л.Г., Обухова Л.А.** Занятия физической культуры в ДОУ. - М.: Гардарики, 2005. – 85 с.
5. **Крупник Е.Я.** «Боевые слоны» или игровой способ изучения приемов самозащиты. - М.: Физкультура и спорт, 1997. – 57 с.
6. **Матвеев Л.П.** Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. Культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
7. **Степаненкова Э. Г.** Методика физического воспитания. – М.: Воспитание дошкольника, 2005. – 112 с.
8. **Цетиев А.А., Исаков М.А., Калашникова Л.Д.** Основные задачи процесса физического воспитания в формировании двигательных умений и навыков детей раннего дошкольного возраста: статья// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2018. № 6(160). С. 275 – 278.
9. **Циздоева М.А.** Гигиена физического воспитания: методическое пособие. – Мегас: Ингушский государственный университет, 2018. – 32 с.
10. **И.В. Котов, Снустинов Г.К.** Каратэ до шинкан (Самурайский стиль борьбы). – Москва, 1992. – 444 с.
11. **Радишевский Е.А.** Джиу-джитсу: практическое руководство. – Минск: Современная школа, 2009. – 384 с.
12. **Хаберзетцер Р.** Каратэ для черных поясов. Техника высшего ранга схватки. – Молдова, г. Тирасполь: ЧП «Модус», 1994. – 231 с.
13. **Юркевич А.Г.** Уроки китайской гимнастики. – М.: «Советский спорт», 1991. – 96 с.
14. **Бусыгин В.Н.** Ушу – эстетика и здоровье. – Рига: Общество «Знание» Латвийской ССР, 1990. – 128 с.
15. **Смоляков С.А.** Ушу начало пути. – Барнаул: Алтайское книжное издательство, 1990. – 79 с.
16. **А.А. Долин, Попов Г.В.** Кэмпо – традиция воинских искусств.- М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1992. – 429 с.
17. **Лигай В.** Таэквондо – путь к совершенству. – Ташкент: Типография издательско-полиграфического концерна «Шарк», 1994 – 156 с.
18. **Гудман Ф.** Большая иллюстрированная энциклопедия. Боевые искусства. – М.: АСТ: Астрель, 2011. – 255 с.
19. **Общероссийский журнал о каратэ киокушинкай.** – Выпуск № 5 (02) 2015. – 83 с.
20. **Дэвид Ч. Кук.** Сила каратэ. – Москва, 1992. – 206 с.
21. **Методические рекомендации квалифицированные требования терминология киокушинкай каратэ-до.** – Москва, 1998. – 33 с.
22. **Коллинз Х.** Нокдаун каратэ киокушин. – Одесса, 64 с.
23. **Н.С. Демченко, Дорофеев А.Г., Качан А.Б.** Киокусинкай типовая образовательная программа для учреждения дополнительного образования. – Москва, 2009 г.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития
двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества		Возраст, лет												
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Рост							+	+	+	+	+		
2.	Мышечная масса							+	+	+	+	+		
3.	Быстрота					+	+	+	+	+	+			
4.	Скоростно-силовые качества							+	+	+	+	+		
5.	Сила								+	+	+	+	+	+
6.	Статическая сила										+	+	+	+
7.	Скоростная сила									+	+		+	+
8.	Динамическая сила										+	+		+
9.	Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+
10.	Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+
11.	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
12.	Координационные способности				+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13.	Равновесие	+	+	+	+		+	+	+	+	+			

СПОРТИВНО-ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА

1. Игровая подготовка на развитие равновесия, координации.

- пятнашки на одной ноге;
- игра «Бой петухов»;
- прохождение по гимнастической скамейки;
- игра «Сбросить противника с гимнастической скамейки»;
- игра «Зацеп»;
- игра «Ковбой»;
- игра «Кто устоит?».

2. Игровое задание на развитие силы:

- игра «Достань предмет»;
- «Сильная рука»;
- «Борьба»;
- «Упрямыцы»;
- «Кто сильнее?».

3. Игры на развитие акробатических способностей, развитие вестибулярного аппарата:

- пятнашки кувырками, перекатами;
- игра «Киокусинкай».

4. Игры на развитие ловкости, скоростных качеств:

- игра «Цепи»;
- игра «Три кольца»;
- игра «Догнать хвост».

5. Развитие дистанции, ловкости, реакции:

- пятнашки ногами без захвата и с захватами;
- пятнашки руками;
- захватить определённую часть тела соперника.

6. Эстафеты.

Примерные планы тренировок

Тренировка по освоению акробатических упражнений

Задача тренировки:

1. Научить выполнять по команде кувырки вперёд, назад, боком.
2. Способствовать правильному выполнению акробатических упражнений.

Место занятий: татами.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная	Вход в зал. Построение в коробку. Стойка «Сейдза». Приветствие. Проверка посещаемости.	10 мин.	
Основная	Традиционная японская разминка Демонстрация кувырка вперёд, назад. Самостоятельные кувырки детей. Игра «Пятнашки»	10мин. 10мин. 8-10мин.	Включить элементы гимнастических упражнений общеразвивающего характера. Обратить внимание на ошибки.
Заключительная	Построение. Подведение итогов тренировки. Организованный уход из зала.	2мин.	Успокоить детей, направить их внимание на следующий урок

Примерный план тренировок на развитие равновесия, координации

Задачи тренировки:

1. Разучивание упражнений на равновесие и координацию.
2. Воспитание выдержки, ориентировки.

Место занятий: физкультурный зал.

Инвентарь: гимнастические скамейки.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно - методические указания
Подготовительная	Вход в зал. Построение в шеренгу. Равновесие по носкам. Стойка «Смирно». Приветствие. Проверка посещаемости. Ходьба обычная, на носках, с хлопками, пробежками. Лёгкий бег. Установка снаряда.	10мин.	Обратить внимание на осанку.
Основная	Ходьба по скамейке. Игра «Кто устоит?» Игра «Пятнашки». Игра «Бой петухов».	10мин. 8мин. 8мин. 10мин.	Выполнять упражнение поточно. Каждый по 3 раза.
Заключительная	Построение. Подведение итогов Задачи следующей тренировки Организованный уход из зала.	2мин.	Замечания на тренировке.

Технические требования для кю-тестов

БЕЛЫЙ ПОЯС

(11 кю)

А. ТЕХНИКА

*Кихон (базовая техника)

(1) Тачиката (стойки)

Хэйсоку дачи, Мусуби дачи, Хэйко дачи, Шидзэн дачи (Сото Хачиджи дачи), Учи Хачиджи дачи, Санчин дачи, Мороаши Дачи, Дзэнкуцу дачи, Киба дачи, Цуруаши дачи

(2) Цуки (удары руками)

Сэйкэн чудан цуки, Сэйкэн джодан цуки, Сэйкэн аго учи, Сэйкэн шита цуки, Сэйкэн каги цуки, Хиджи учи, Уракэн гаммэн учи, Уракэн саю учи, Уракэн хидзо учи, Уракэн маваши учи, Шуто гаммэн учи, Шуто сакуцу учи, Шуто сакуцу учи коми, Шуто хидзо учи, Шуто учи учи

(3) Укэ (блоки)

Джодан укэ, Чудан сото укэ, Чудан учи укэ, Гэдан барай, Учи укэ гэдан барай

(4) Кери (удары ногами)

Маэ кэагэ, Учи маваши, Сото маваши, Хидза гэри, Кин гэри, Маэ гэри, Маваши гэри, Йоко кэагэ, Йоко гэри, Кансэцу гэри, Уширо гэри

*Идо (основы движения)

В Дзэнкуцу дачи: движение вперед и назад, повороты – в сочетании с одиночной техникой (цуки, кэри, укэ). Например: Дзэнкуцу дачи + Сэйкэн ои цуки или гяку цуки.

*Ката

Тайкёку соно ичи, ни, Сокуги тайкёку соно ичи

В. КОНДИЦИЯ

- гибкость: коснуться головой пола в положении сидя, ноги широко
- отжимания: 20 раз
- выпрыгивание из приседа: 20 раз
- стойка на руках: 20 сек (с поддержкой партнера)
- подтягивания: 3
- прыжок (тоби гэри): цель на уровне своего роста

С. КУМИТЭ

- (1) Якусику кумитэ: только блок против атаки.
Блок рукой против цуки/ блок ногой против цуки/ блок рукой против кери/ блок ногой против кери.
- (2) Дзю кумитэ: 30 сек
- Критерии оценки: *рэйги* (самообладание, стойка)/ *камаэ* (готовность)/ *киай*

Технические требования

ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС (10 и 9 кю)

Базовая техника та же, что для белого пояса, а также:

А. ТЕХНИКА

*Кихон (базовая техника)

(1) Тачиката (стойки)

Кокуцу дачи, Нэкоаши дачи

*Идо (основы движения)

В Кокуцу дачи (Нэкоаши дачи): перемещение вперед и назад, повороты.

Например: Кокуцу дачи + чудан учи укэ.

Повтор перемещений: дзэнкуцу дачи + Сэйкэн ои цуки (два раза), дзэнкуцу дачи + Сэйкэн чудан самбон цуки (три раза)

*Ката

Тайкёку соно сан, Сокуги тайкёку соно ни, сан

В. КОНДИЦИЯ

- гибкость: те же требования, что для белого пояса, с улучшением качества выполнения
- отжимания: 30 раз
- выпрыгивание из приседа: 30 раз
- стойка на руках: 30 сек
- подтягивания: 5
- прыжок (тоби гэри): цель на уровне своего роста + 10см

С. КУМИТЭ

- (1) Якусику кумитэ: только блок против атаки.
Блок рукой против цуки/ блок ногой против цуки/ блок рукой против кери/ блок ногой против кери.
- (2) Дзю кумитэ: 30 сек
- Критерии оценки: *рэйги* (самообладание, стойка)/ *камаэ* (готовность)/ *киай*

**Сводная таблица КПН по общей физической подготовке для программы «Старт. Киокусинкай»
(на каждый год обучения)**

№	Контрольное упражнение	оценка	1-ый год занятий	2-ой год занятий	3-ий год занятий	4-ый год занятий
1	Отжимание от пола (кол-во)	5	≥15	≥20	≥25	≥30
		4	10 - 14	15 - 19	20 - 24	25 - 29
		3	5 - 9	10 - 14	15 - 19	20 - 24
2	Приседания (кол-во)	5	≥20	≥25	≥30	≥35
		4	15 - 19	20 - 24	25 - 29	30 - 34
		3	10 - 14	15 - 19	20 - 24	25 - 29
3	Подъемы корпуса из положения лежа(кол-во)	5	≥15	≥20	≥25	≥30
		4	10 - 14	15 - 19	20 - 24	25 - 29
		3	5 - 9	10 - 14	15 - 19	20 - 24
4	Подтягивания на низкой/высокой перекладине (кол-во)	5	≥10	≥15	≥2	≥3
		4	7 - 9	10 - 14	1	2
		3	3 - 6	5 - 9	0	1

**В таблице указаны нижние границы выполнения норматива на определенную оценку*

**Сводная таблица КПН по специальной физической подготовке для программы «Старт. Киокусинкай»
(все годы обучения)**

Контрольное упражнение	Гибкость (1 любое упражнение)				Стойка на руках	Прыжки через пояс
	Правосторонний шпагат	Левосторонний шпагат	Поперечный шпагат	Коснуться головой/грудью пола в положении сидя, ноги широко		
	1.	2.	3.	4.	5.	6.
оценка	(зачет/незачет)	(зачет/незачет)	(зачет/незачет)	(зачет/незачет)	(зачет/незачет)	(зачет/незачет)

**Сводная таблица КПН по технической подготовке* для программы «Старт. Киокусинкай»
(все годы обучения)**

Контрольные упражнения	1.Кихон				1. Идо (основы движения)	2. Ката	4. Кумитэ
	1.1.Тачиката (стойки)	1.2.Цуки (удары руками)	1.3.Укэ (блоки)	1.4.Кери (удары ногами)			
Год обучения	1	2	3	4	5	6	7
1 год обучения	х	х	х	х	х	х	х
2 год обучения	Хэйсоку дачи, Мусуби дачи, Хэйко дачи, Шидзэн дачи (Сото Хачиджи дачи), Учи Хачиджи дачи, Санчин дачи, Мороаши Дачи, Дзэнкуцу дачи, Киба дачи, Цуруаши дачи	Сэйкэн чудан цуки, Сэйкэн джодан цуки, Сэйкэн аго учи, Сэйкэн шита цуки, Сэйкэн каги цуки, Хиджи учи, Уракэн гаммэн учи, Уракэн саю учи, Уракэн хидзо учи, Уракэн маваши учи, Шуто гаммэн учи, Шуто сакуцу учи, Шуто	Джодан укэ, Чудан сото укэ, Чудан учи укэ, Гэдан барай, Учи укэ гэдан барай	Маэ кэагэ, Учи маваши, Сото маваши, Хидза гэри, Кин гэри, Маэ гэри, Маваши гэри, Йоко кэагэ, Йоко гэри, Кансэцу гэри, Уширо гэри	х	х	х

		сакуцу учи коми, Шуто хидзо учи, Шуто учи учи					
3 год обучения	Хэйсоку дачи, Мусуби дачи, Хэйко дачи, Шидзэн дачи (Сото Хачиджи дачи), Учи Хачиджи дачи, Санчин дачи, Мороаши Дачи, Дзэнкуцу дачи, Киба дачи, Цуруаши дачи	Сэйкэн чудан цуки, Сэйкэн джодан цуки, Сэйкэн аго учи, Сэйкэн шита цуки, Сэйкэн каги цуки, Хиджи учи, Уракэн гаммэн учи, Уракэн саю учи, Уракэн хидзо учи, Уракэн маваши учи, Шуто гаммэн учи, Шуто сакуцу учи коми, Шуто хидзо учи, Шуто учи учи	Джодан укэ, Чудан сото укэ, Чудан учи укэ, Гэдан барай, Учи укэ гэдан барай	Маэ кээгэ, Учи маваши, Сото маваши, Хидза гэри, Кин гэри, Маэ гэри, Маваши гэри, Йоко кээгэ, Йоко гэри, Кансэцу гэри, Уширо гэри	В Дзэнкуцу дачи: движение вперед и назад, повороты – в сочетании с одиночной техникой (цуки, кэри, укэ). Например: Дзэнкуцу дачи + Сэйкэн ои цуки или гяку цуки.	x	Якусоку кумитэ: только блок против атаки. Блок рукой против цуки/ блок ногой против цуки/ блок рукой против кери/ блок ногой против кери.
4 год обучения	Хэйсоку дачи, Мусуби дачи, Хэйко дачи, Шидзэн дачи (Сото Хачиджи дачи), Учи Хачиджи дачи, Санчин дачи, Мороаши Дачи, Дзэнкуцу дачи, Киба дачи, Цуруаши дачи	Сэйкэн чудан цуки, Сэйкэн джодан цуки, Сэйкэн аго учи, Сэйкэн шита цуки, Сэйкэн каги цуки, Хиджи учи, Уракэн гаммэн учи, Уракэн саю учи, Уракэн хидзо учи, Уракэн маваши учи, Шуто гаммэн учи, Шуто сакуцу учи коми, Шуто хидзо учи, Шуто учи учи	Джодан укэ, Чудан сото укэ, Чудан учи укэ, Гэдан барай, Учи укэ гэдан барай	Маэ кээгэ, Учи маваши, Сото маваши, Хидза гэри, Кин гэри, Маэ гэри, Маваши гэри, Йоко кээгэ, Йоко гэри, Кансэцу гэри, Уширо гэри	В Дзэнкуцу дачи: движение вперед и назад, повороты – в сочетании с одиночной техникой (цуки, кэри, укэ). Например: Дзэнкуцу дачи + Сэйкэн ои цуки или гяку цуки.	Тайкёку соно ичи, Сокуги тайкёку соно ичи	Якусоку кумитэ: только блок против атаки. Блок рукой против цуки/ блок ногой против цуки/ блок рукой против кери/ блок ногой против кери.
ОЦЕНКА	Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок. Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками. Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками						(зачет/незачет)

* КПП по ТхП принимаются один раз – в конце каждого учебного года

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575798

Владелец Шпаков Анатолий Валерьевич

Действителен с 29.03.2021 по 29.03.2022