

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа

Рассмотрено на заседании
Тренерского совета
Протокол №5 от «30» августа 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ
Л.Ю. Заикина
Приказ от «04» сентября 2024 №137-д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «Киокушин»
для групп спортивно-оздоровительного этапа
(третьего года обучения)**

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет

Срок реализации программы: 1 года

Составитель:

Карсин Виталий Анатольевич,
тренер-преподаватель первой квалификационной категории

ГО Карпинск 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Введение
2. Пояснительная записка
3. Продвинутый уровень обучения
4. Учебный план
5. Планируемые результаты обучения на продвинутом уровне
6. Организационно-педагогические условия реализации программы
7. Из опыта работы педагога
8. Список литературы

1. Введение

Киокушин - мужественный и очень увлекательный вид спорта. Он представляет собой одно из важных средств всестороннего физического воспитания детей и молодежи. Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Почти все страны мира культивируют и развивают этот вид спорта, так как он формирует в молодом человеке уверенность в себе, умение преодолевать трудности и добиваться поставленной цели, учит порядочности и благородству. Бокс воспитывает именно те качества, которые крайне необходимы юноше в начале его творческого пути становления как человека, специалиста, ученого. Но в современном обществе необходимо искать пути интенсификации учебно-тренировочного процесса, чтобы в условиях возникшего дефицита времени быстро и качественно усваивать представляемый программой материал по технике, тактике и физической подготовке каратиста.

Основная масса каратистов начинала заниматься этим видом спорта с детского возраста. Опыт показывает, что спортивное воспитание с юного возраста дает хорошие результаты не только в отношении спортивных достижений. Десятки тысяч ребят проходят курс обучения карате, осваивают технику и тактику, разносторонне физически развиваются, получают навыки и соблюдения режима, исцеляют свой организм, вырабатывают трудолюбие, дисциплинированность, силу воли, самостоятельность, что очень актуально в условиях повального увлечения современными гаджетами, “просиживания” в социальных сетях.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Тип программы

модифицированная

- **Образовательная область**

профильная: физическая культура и спорт

- **Направленность программы**

физкультурно-оздоровительная

- **Способ освоения содержания образования**

Наглядный, репродуктивный

- **Уровень освоения содержания образования**

прирост показателей общей физической подготовленности, выполнение контрольных нормативов, выполнение спортивного разряда.

- **Уровень реализации программы**

Продвинутый

- **Форма реализации программы:**

Групповая и индивидуальная

- **Продолжительность реализации программы**

1 Год

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – *физкультурно-спортивная*.

Национальное боевое искусство Японии каратэ с древних времен развивалось как эффективная система самообороны, обеспечивавшая успешную защиту от вооруженного или невооруженного противника. В настоящее время существует ряд стилей каратэ, одним из которых является киокушинкай, получивший широкое распространение и признание во всем мире. Каратэ киокушинкай входит в Государственный реестр видов спорта Министерства спорта России; результаты освоения стиля киокусинкай поддерживаются присвоением спортивных разрядов и званий.

Значимость программы: разработана в рамках Федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование» и является документом управления образовательным процессом.

Программа разработана и реализуется в соответствии с требованиями

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами. Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012, № 273-ФЗ (в ред. от 30.12.2021 г.)
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.)
- Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»
- Устав МАУ ДО СШ

Актуальность – данной программы заключается в необходимости проведения групповых занятий с обучающимися различного возраста, уровня физического развития, желающих заниматься общей физической подготовкой с элементами киокушин.

Целью Программы является формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и создание условий для развития физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий киокушин.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих ***основных задач***:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий в процессе занятий киокушин для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- воспитание черт спортивного характера;
- выявление способностей детей;

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники и тактики в киокушин.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что настоящая программа направлена с одной стороны на занятия киокушин как видом спорта, с другой стороны - на формирование здорового образа жизни детей и подростков. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Формирует в детях целеустремленность, силу воли, настойчивость в достижении цели, учит рационально распределять своё время.

В Программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении учебно-тренировочного процесса. Построение и содержание Программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы.

Состав группы.

В группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки зачисляются дети в возрасте от 7 до 17 лет, желающие заниматься избранным видом спорта независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года.

Срок реализации программы: Программа рассчитана на 1 год обучения по 228 часов в год.

Программа реализуется в течение всего учебно-тренировочного года.

Концепция программы базируется на необходимости духовного становления и активного физического развития детей и подростков в современных условиях.

Важной частью процесса обучения является участие в соревнованиях по Киокушин. Это учит обучающихся преодолевать болевые ощущения, усталость, неуверенность; позволяет пережить ситуацию успеха, повысить самооценку, добиться желаемых спортивных результатов. Программный материал учитывает необходимость психологической подготовки обучающихся к соревнованиям, которая формирует положительную мотивацию, проявляет чувство собственного достоинства и уверенность в своих силах, снимает чувство страха, неуверенности перед соперником, укрепляет волю.

Освоение теории и практики программного материала улучшает общие и специальные физические показатели учащихся, раскрывает и усиливает их интеллектуальные и мыслительные способности; вооружает значительным объемом специальных знаний и тактико-технических действий; обеспечивает последовательность и непрерывность целостного процесса духовного и физического становления юных спортсменов, преемственность в повышении их спортивного мастерства; формирует и воспитывает духовно-нравственные и личностные качества: любознательность, познавательную активность, ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, выдержка, работоспособность, аккуратность, честность, скромность, дружелюбие, стремление к взаимопомощи, силу воли, способность к самодисциплине и самоконтролю, основы здорового образа жизни, патриотические представления.

Отличительные особенности программы. Программа имеет базовый и углубленный уровни. К базовому уровню относится второй год обучения, к

углублённому уровню – третий год обучения.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке на основе технической программы Международной Организации Киокушин (ИКО), научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов. Программа разработана на основе технических требований на ученические пояса (кю) Киокушин Карате и включает в себя подбор упражнений для формирования и улучшения физических показателей по интенсивности, энергоёмкости, координационной сложности и психической напряжённости в соответствии с сенситивными периодами развития детей и подростков, а также широкое привлечение упражнений из сопутствующих видов спорта.

Упражнения по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП, СФП) выделены в отдельные разделы учебно-тематического планирования программы, но отрабатываются на каждом занятии в зависимости от нагрузки. Занятия ОФП укрепляют здоровье, улучшают общее физическое развитие, развивают и укрепляют костно-мышечную систему, улучшают функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают основные физические качества и показатели обучающихся. Содержание СФП составляют упражнения на развитие силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости, ловкости, равновесия. В основу упражнений СФП положены технические действия, поэтому большая часть упражнений сопряжена с тренировочными движениями каратэ. Полученные на занятиях навыки ведения боя, скорость реакций, гибкость, ловкость, мышечная сила каратэ могут быть применены обучающимися в других видах спорта, быту, в сложных конфликтных ситуациях. При этом программа «Каратэ Киокушин» предусматривает поэтапное развитие необходимых способностей, двигательных и координационных качеств, черт характера и свойств личности.

Физическая и специальная подготовка основана на последовательном освоении значительного числа приемов из арсенала техники каратэ с постепенным усложнением в отличие от только спортивного подхода, когда доводится до совершенства небольшой спектр движений и приемов, наиболее результативных в спортивном поединке.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Учебный материал программы не разделяется на теорию и практику. В процессе занятий весь теоретический материал осваивается только через практические формы работы.

Адресат программы

Группы формируются по возрасту.

Программа предназначена для обучающихся возраста 7-17 лет.

Младший школьный возраст (8-10 лет). Признаком возраста 8-10 лет является начало школьной жизни, появление социального статуса школьника. Социальная ситуация развития характеризуется переходом от свободного существования к обязательной, общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности. Ведущей становится учебная деятельность. Появляется произвольность, внутренний план действия, самоконтроль, рефлексия, чувство компетентности. Самооценка адекватная, появляется обобщение переживаний и осознание чувств. **Подростковый возраст (11-15 лет).** Признаком возраста 11-15 лет является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка.

Юношеский возраст (16-17 лет). Признаком этого возраста является переход к самостоятельной взрослой жизни, стабилизация личности. Социальная ситуация развития характеризуется первоначальным выбором жизненного пути. Главной направленностью жизнедеятельности является учебно- профессиональная деятельность. Возраст характеризуется дифференциацией способностей, ориентацией на будущее, нравственной устойчивостью поведения, развитием формально-логического и операционального мышления. Совершенствуются анализ, синтез мышления, способность к обобщению и абстрагированию. Эмоциональная

восприимчивость сочетается с категоричностью оценок.

Педагогические принципы

Работа с учащимися строится на системе *дидактических принципов*:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип дифференцированного обучения;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип природосообразности;
- принцип культуросообразности;
- принцип социокультурного соответствия;
- принцип наглядности;
- принцип сознательности и активности обучающихся;
- принцип психологической комфортности в коллективе.

Срок освоения и объём

программы Программа «Киокушин» рассчитана на два года обучения.

Общее количество часов всего курса обучения: 228 часов.

Форма обучения, виды и режим занятий

Программа «Киокушин» рассчитана на разновозрастные учебные группы с постоянным составом обучающихся 7-17 лет.

Программа рассчитана на разновозрастные учебные группы с постоянным составом обучающихся (группы формируются по возрастному принципу: 7-10 лет, 11-15, 15-17 лет).

На занятиях используются групповые формы работы.

Формы обучения: очная групповая в учреждении с использованием электронного обучения, с применением дистанционных технологий. Программа адаптирована для реализации в условиях дистанционного обучения (при необходимости) и включает работу на платформах ВКонтакте, Телеграм, в режиме электронной переписки, транслирование видеороликов с корректировкой в онлайн-режиме.

Учебные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, всего 228 часов в год. Продолжительность академического часа – 40 минут, перерыв между часами одного занятия – 10 минут

Наполняемость учебных групп по годам обучения:

третий год обучения – 15 человек. Набор обучающихся проводится при наличии медицинской справки о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний к занятиям каратэ.

3. ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ ОБУЧЕНИЯ (третий год обучения)

Цель: развитие и совершенствование умственных, физических, морально-нравственных качеств обучающихся на основе занятий футболом.

Образовательно-предметные задачи:

- расширять представления о развитии каратэ в России, за рубежом;
- отрабатывать и совершенствовать комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- совершенствовать технику каратэ;
- отрабатывать и совершенствовать стратегии и тактики каратэ;
- совершенствовать умение правильно передвигаться на татами;
- отрабатывать и закреплять специальные умения и навыки для самостоятельной тренировки;
- закреплять способы психологической подготовки к соревнованиям;
- закреплять способы предупреждения травматизма и оказания первой доврачебной помощи;
- расширять представления о профессиональных видах деятельности в области спорта.

Развивающие задачи:

- совершенствовать самостоятельное целеполагание и планирование собственной деятельности;
- совершенствовать способности к самоконтролю, самооценке и коррекции результатов своей деятельности;
- совершенствовать умение выполнять самостоятельный поиск, выделение, структурирование и использование нужной информации из различных источников;
- совершенствовать умение классифицировать и сравнивать новую информацию с имеющейся;
- ориентировать в выборе критериев для сравнения;
- развивать умение устанавливать причинно-следственные связи;
- совершенствовать речевые средства при формулировании и обосновании своего мнения;
- учить преодолевать импульсивность;
- учить выделять оптимальные приоритеты в совместной деятельности;
- улучшать показатели скорости мышления и моторных реакций, в том числе нестандартных ситуациях.

Воспитательные задачи:

- углублять интерес к физкультуре и спорту;
- поддерживать процесс творческой самореализации;
- совершенствовать умение интегрироваться в группу сверстников;
- закреплять устойчивое стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и гражданскую ответственность;
- формировать готовность к жизненному и профессиональному самоопределению.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	

1	Введение в программу	2	2		Викторина
2	Теоретическая подготовка	8	4	4	Опрос
3	Общая физическая подготовка	38	2	36	Сдача нормативов
4	Специальная физическая подготовка	68	4	64	Сдача нормативов
5	Техническо-тактическая подготовка	80	13	67	Спортивные поединки
6	Контрольные мероприятия.	4	-	4	Сдача нормативов
7	Участие в спортивных мероприятиях	8	2	6	
8	Повторение	20	2	18	
	ИТОГО	228	28	200	

1. Введение

Формы проведения занятий :

- беседа;
- практическая работа ;
- спортивные игры;
- комбинация.

Теория:

- инструктаж по технике безопасности;
- правила безопасности о поведении на занятии.

Введение в программу третьего года обучения. Организация учебной работы, расписание. Правила поведения в зале. Правила аттестации.

Входная диагностика: опрос, упражнения ОФП.

Практическая работа

Выполнение упражнений ОФП.

Беседы: «Спорт – норма жизни», «Каратэ – история, развитие».

Оборудование: скакалка, гантели, скамейка гимнастическая, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка, секундомер, мат гимнастический. Ноутбук.

2. Теоретическая подготовка

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа.

Теория. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности. Особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей. Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей.

Основы комплексного контроля и самоконтроля физического состояния спортсменов. Восстановительные средства и мероприятия.

3. Общая физическая подготовка

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Содержание и дозировка упражнений.

Практика. Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении:

- ходьба по кругу на носках, пятках, «гусиным» шагом;
- бег по кругу, передвижения правым и левым боком, движения вперед спиной, бег с ускорением;

- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения руками на развитие координации и гибкости в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища.

Выполнение упражнений сериями в различном темпе и с различной амплитудой, наколичество раз или до утомления.

Упражнения для развития мышц ног. Упражнения на растягивание и расслабление.

Подвижные игры, развивающие равновесие, координацию движений, реакцию, силовую выносливость.

Оборудование: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, палка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

4. Специальная физическая подготовка

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. В основу упражнений СФП положены технические действия. Упражнения на развитие силы, скорости, координации движений. Упражнения на напряжение и расслабление тела. Упражнения на развитие чувства времени (выбор времени, своевременность).

Практика.

Упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых способностей:

- отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях собственным весом и с утяжелением;
- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями;
- поднимание прямых и согнутых ног из положения в висе на гимнастической стенке;
- различные вариации подтягивания;
- метание набивного мяча;
- прыжки через скакалку;
- прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие выносливости:
- челночный бег 4х15. Упражнения на развитие гибкости:
- махи руками и ногами;
- наклоны и вращательные движения туловищем;
- упражнения на растягивание с партнером.

Упражнения на развитие координационных способностей. Акробатические упражнения.

Наработка комплексов упражнений традиционной базовой техники для подготовки к спортивным мероприятиям.

Специальные подвижные игры: «Коридор препятствий», «Рэгби», «Бой с несколькими».

Оборудование: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, палка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

5. Техническо-тактическая подготовка

Закрепление освоенных ранее умений и навыков, увеличение их вариативности.

Достижение стабильного и вариативного навыка.

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, спортивные игры,

комбинация
форм.

Теория. Методики сопряженной тренировки, характеризующихся целостным выполнением действий в условиях дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений.

Изучение традиционной базовой техники Каратэ Киокушинкай, освоение новой традиционной базовой и спортивной техники.

Практика. Упражнения на достижение предельного результата (предельной скорости, максимального силового усилия). Совершенствование техники в различных условиях (зрители, эксперты и т.д.). Совершенствование техники на фоне утомления.

Упражнения: комбинации защитной и ударной техники рук и ног («удар-блок», «блок- удар», «блок рукой – удар рукой», «блок ногой – удар ногой»,

«блок рукой, блок ногой – удар рукой» и т.п.), ката базовое усложненное пинан 2, ката базовое усложненное пинан 2 (сонно ни) ура, удары пальцами руки, удары ногой в прыжке круговые обратные, блоки ногами, нисходящие удары ногами и защита от них, дыхательное ката санчин.

Оборудование: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, палка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы, матгимнастический.

1. Контрольные мероприятия

Формы проведения занятий: спарринги, практика

Практическая работа

Проведение контрольных нормативов по ОФП и СПФ (Приложение 6). Анализ успехов и

недостатков технико-тактической подготовки.

Оборудование: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

Татами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, секундомер.

2. Участие в спортивных мероприятиях

Формы проведения занятий: соревнования

Теория. Правила участия в соревнованиях. Документация соревнований.

Беседы: «Правила соревнований».

Практическая работа

Организация и проведение соревнований между учащимися объединения по ОФП и кумитэ. Участие в соревнованиях разных уровней в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.

Оборудование: татами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, секундомер.

3. Повторение

Формы проведения занятий: соревнования, тестирование, практическая работа, игра.

Теория. Закрепление изученной теории каратэ.

Практика. Отработка приемов, стоек, блоков. Подведение итогов обучения за год.

Самостоятельные задания на летний период. Показательные выступления.

Спортивные игры.

Оборудование: макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, гантели иштанга для развития силы, мячи и амортизаторы для развития быстроты и ловкости и другие снаряды и приспособления, шведская стенка, боксерские мешки, груши (30-45 кг), татами. Защитное снаряжение для поединков: щитки на ноги, шлемы, раковины на пах, накладки на руки.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ НА ПРОДВИНУТОМ УРОВНЕ

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- состояние современных единоборств в России, за рубежом;
- техники каратэ;
- основные и расширенные приемы стратегии и тактики каратэ;
- способы самоконтроля в спортивной подготовке;
- способы предупреждения травматизма и оказания первой доврачебной помощи;
- способы психологической самоподготовки к соревнованиям;
- правила соревнований и судейства в бадминтоне;
- правила заполнения документации соревнований;
- виды профессиональной деятельности в области спорта.

Обучающиеся будут уметь:

- технически грамотно владеть приемами каратэ;
- применять приемы стратегии и тактики каратэ на тренировках, на соревнованиях;
- выполнять самостоятельную тренировку;
- избегать травматизма;
- оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- психологически настраиваться на соревнования;
- анализировать, оценивать свой потенциал и особенности соперников;
- вести протокол соревнований;
- организовывать соревнования;
- проводить судейство соревнований.

Ключевые компетенции

Обучающиеся приобретут ценностно-смысловые компетенции

- потребность в самообразовании, саморазвитии;
- ценностное отношение, уважение и осознанное стремление к здоровому образу жизни;
- представления о духовно-нравственных, общечеловеческих ценностях;
- способности к видению, постановке и разрешению проблем в выборе ценностных приоритетов;
 - мотивация к достижению успеха в различных видах деятельности.
 - понимание ценности дружбы со сверстниками; авторитет педагога;

Обучающиеся приобретут учебно-познавательные компетенции

- самостоятельно ставить цель и организовывать ее достижение, уметь пояснить свою

цель;

- умение прогнозировать результаты собственной деятельности;
- способности к самоконтролю и коррекции результатов;
- способности к волевой саморегуляции;

- приемы адекватной оценки и самооценки результатов деятельности;
- способности к переносу приобретенных знаний и умений в образовательное пространство и в жизнь;
- способность устанавливать причинно-следственные связи.

Обучающиеся приобретут информационные компетенции

- уметь самостоятельно находить и выбирать необходимую информацию.
- умение выделять главное в потоке информации

Обучающиеся приобретут коммуникативные компетенции

- навык - дружеского,- продуктивного, - бесконфликтного - взаимодействия, сотрудничества, общения в коллективе.
- изменять при необходимости своё речевое поведение и корректно завершать ситуацию общения (формировать умение вовремя остановиться, умение уступить);
- поддерживать контакт в общении, соблюдая нормы и правила общения, в формах монолога и диалога, а также с использованием средств невербального общения (жесты, мимика).

Обучающиеся приобретут компетенции личностного самосовершенствования

- развитые виды мыслительной деятельности;
- развитые - зрительная,- слуховая, ассоциативная память, способности к запоминанию больших объёмов учебного материала;
- развитые показатели скорости мышления и моторных реакций, в том числе нестандартных ситуациях;
- волевые проявления, целеустремленность, ответственность, самоконтроль;
- способности к объективной самооценке и самокритичность;
- открытость, дружелюбие, позитивная эмоциональность;
- умение адаптироваться к изменяющимся условиям, ориентироваться в разнообразных учебных и жизненных ситуациях, работать в различных коллективах.

Обучающиеся приобретут общекультурные компетенции:

- толерантность;
- стремление к нравственной оценке информации, поведения и деятельности;
- стремление к сотрудничеству, способности к выражению собственных чувств, сочувствию и сопереживанию другим людям.

Обучающиеся приобретут социально-трудовые компетенции:

- умение интегрироваться в группу сверстников;
- навыки учебного сотрудничества с педагогом и сверстниками;
- осознанное стремление к профессиональному самоопределению;
- основы гражданской самоидентичности.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график является составной частью, содержащей комплекс основных характеристик образования и определяющей даты и окончания учебных периодов (этапов), количество учебных недель, сроки контрольных процедур, и составляется для каждой учебной группы.

Календарный учебный

**график углублённый уровень
(третий год обучения)**

38 учебных недель- 228 часов в год, 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа)

	Перечень видов образовательной деятельности	Формы и сроки проведения									Всего
		Сент ябрь	октяб рь	нояб рь	декаб рь	январь	фев раль	март	апрел ь	Май	
	1год обучения:										
1.	Введение в программу	2									2
2.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1						4
3.	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6		48
4.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	2	66
5.	Технико-тактическая подготовка	1	11	9	7	8	12	13	9	8	78
6.	Контрольные мероприятия.				2					2	4
7	Участие в спортивных мероприятиях				2				2	4	8
8	Повторение			2	2	2	2	2	4	4	18
	ИТОГО	18	26	26	28	24	28	29	29	20	228

6.2. Материально-технические условия

Площадь зала соответствует допустимым размерам из расчета не менее 4 кв. м. площади на обучающегося. Стены гладкие, окрашенные в светлые тона. Аптечка с необходимыми средствами для оказания первой помощи. Уборка происходит только влажным способом. Внутренняя поверхность стен зала не имеет выступов (пилястр, полуколонн и т.п.). Двери без выступающих наличников. Температура воздуха в додзе – 14-15С, относительная влажность воздуха – 35-60 %. Додзё имеет прямое естественное освещение. Искусственное освещение (светильники дневного света) равномерное, освещенность на горизонтальной поверхности додзе не менее 150 люкс.

Оборудование. Макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, гантели и штанга для развития силы.

Татами (ковёр), мешок боксерский,

макивара, лапа тренировочная,

мат гимнастический (2х1м), комплект «Рыцарь»,

груши (30-45 кг).

Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь.

Скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, штанга тяжелоатлетическая тренировочная, гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг.), гири спортивные 16, 24 и 32 кг, медицинболы, турник для отжиманий и подтягиваний, канат для лазанья, секундомер, мячи и амортизаторы для развития быстроты и ловкости.

Обучающимся рекомендуется иметь собственное учебное спортивное снаряжение для самостоятельных занятий:

защитный шлем, щитки на голень и подъем, защита на грудь женская, перчатки (шингарды), бандаж защитный паховый, кимоно для каратэ (доги), пояс (оби).

Техническое обеспечение. Ноутбук, музыкальный центр.

6.3. Кадровые условия

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

6.4. Формы аттестации

Опрос, тестирование, зачет, самостоятельная работа, командные игры, сдача нормативов. Аттестация проводится дважды в течение учебного года: в конце первого полугодия, в конце второго полугодия.

6.5. Формы отслеживания образовательных результатов

Журнал учета работы педагога, собеседование, наблюдение и дневник спортсмена, опрос, тестирование, самостоятельная работа обучающихся, соревнования, выполнение нормативов, мониторинг.

6.6. Формы демонстрации образовательных результатов

Показательные выступления, соревнования, портфолио, тесты на пояса, поединки.

6.7. Формы занятий

Комбинированное занятие (беседа, опрос самостоятельная работа), практическое занятие, мини-соревнования, отработка приемов, самоподготовка, спортивные игры.

6.8. Методические материалы

Методические и дидактические материалы

Стенды и альбомы со схемами расстановки схемы расположения игроков в игре, инструкции по технике безопасности, комплексы спортивных упражнений, инструкции по разрешенной и запрещенной технике каратэ, по основным командам судей на соревнованиях, специализированная учебная литература по каратэ; аудио- и видеоматериалы, методические рекомендации по организации образовательного процесса, диагностический инструментарий (приложение 5).

6.9. Методы обучения

В процессе реализации программы применяются ***методы и приемы обучения***, основанные на общении, диалоге педагога и обучающихся, развитии творческих способностей детей:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, тренировка, самостоятельная работа);
- наглядный (показ педагога, видеосмотры тренировок и выступлений)

других каратистов);

- репродуктивный (повторение освоенных приёмов каратэ, самостоятельная работа);

- метод стимулирования (поощрения, эмоциональный отзыв);

- метод самоконтроля, формирования ответственности обучающихся (самоанализ освоенных движений и упражнений каратэ, самостоятельная работа, самоподготовка к соревнованиям, анализ собственного выступления на татами);

- метод контроля (опросы, наблюдение; контроль нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке; контрольные соревнования, турниры).

6.10. Педагогические технологии

В образовательном процессе используются ряд элементов следующих инновационных

Педагогических технологий: технология развивающего обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технологии сотрудничества, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология развития критического мышления, стимулирующие технологии, здоровьесберегающая технология, технология игровой деятельности, технология создания ситуации успеха, дистанционная технология, технология электронного обучения.

Алгоритм учебного занятия

	Этап занятия	Вид деятельности
1	Организационный этап	Организация обучающихся на начало занятия. Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах.
2	Подготовительный этап	Комплекс разминочных общеукрепляющих упражнений. Подготовительные упражнения (перемещения, различные виды базовой техники.
3	Основной этап	Отработка базовой техники с партнером и без. Нарботка технических действий в паре с партнером. Выполнение ката или проведение учебных боев.
4	Завершающий этап	Подвижные игры или комплекс упражнений на растягивание. Заминка (восстановительные упражнения). Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия. Подведение итогов занятия.

7. Из опыта работы педагога

Опыт работы показывает, что на каждом уровне обучения имеются особенности работы в соответствии с возрастом и умениями обучающихся.

Продвинутый уровень. Особенностями работы на данном этапе является:

дальнейшее укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств, укрепление мотивации к ведению здорового образа жизни, повышение внимания к специальной физической подготовке, присущей данному виду спорта, воспитание необходимых качеств личности: целеустремленность, настойчивость, самоконтроль. Особое внимание необходимо обратить на воспитание сознательного отношения к занятиям каратэ и формирование на этой основе жизненного мировоззрения, во главе которого стоит понятие «здоровый образ жизни». В процессе обучения в равной степени используются

все методы – наглядный, словесный, практический, игровой. Два года, отведенные на этот этап, позволяют овладеть техническим и тактическим арсеналом каратэ в объёме 8 кю, получить хорошую физическую подготовку.

Развитие физических качеств обучающихся происходит в соответствии с сенситивными периодами развития (Приложение 4).

Основными физическими качествами детей, оптимально тренируемых на стартовом уровне (1-й год обучения), являются быстрота, аэробная выносливость при ЧСС 110-120 уд./мин., гибкость, равновесие. Ориентация на развитие этих качеств по преимуществу и определяет содержание тренировочного процесса. Примечание: развитие аэробной выносливости у детей 8 и 9 лет производить при ЧСС 110-120 уд./мин.

На базовом уровне (2-й и 3-й год обучения) помимо совершенствования вышеперечисленных физических качеств, в учебно-тренировочный процесс вводятся упражнения для развития скоростно-силовых способностей и координации движений. Практически это означает начало более углубленной работы над техникой каратэ (подготовка и сдача экзаменов на 10 и 9 кю) и переход на выполнение скоростных упражнений с небольшими отягощениями. Повышается роль борцовских гимнастических и акробатических упражнений, возрастает значение соревновательного элемента в парных и групповых взаимодействиях, играх. При сохранении преимущественной направленности на общефизическую подготовку следует широко использовать в тренировочном процессе спортивный инвентарь и оборудование: скакалки, набивные мячи, гантели, эспандеры, теннисные мячи, гимнастические палки, маты, гимнастические скамьи, гимнастические стенки и т.п.

Тренировочный процесс у детей и подростков отличается от тренировочного процесса у взрослых и юниоров тем, что в нем обучению двигательным действиям отводится значительно больше времени, чем подготовке к соревнованиям, а количество соревнований меньше. Нагрузки дозируются более строго и продуманно, с учетом возрастных особенностей. Рекомендуется применять метод переменной интенсивности тренировочных нагрузок - последовательно чередовать упражнения, дающие то большую, то малую, то умеренную нагрузку.

Следует отметить психологические особенности подросткового и юношеского возраста. Данный возраст и психическое развитие детей имеют свои особенности и возможные наиболее типичные проблемы, которые необходимо учесть во время работы.

1. Осознание ценности соревнований детьми, как критерия спортивного достижения.
2. Установление своего «Я» в коллективе сверстников.
3. Слабое интеллектуальное спортивное мышление.
4. Недостаточный уровень развития эмоциональных качеств.
5. Недостаточный опыт управления своими эмоциями.
6. Необходимость выработки психологии «победителя».
7. Воспитание морально-волевых качеств.

8. Возрастной кризис подросткового возраста.
9. Антисоциальные ценности в сфере общения подростка.
10. Обычно силовые решения при возникновении конфликтных ситуаций в группах сверстников.
11. Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.
12. Участие в соревнованиях.
13. Достаточно высокие требования к тренировочному процессу, выраженные в текстах по общей и специальной физической подготовке.

В возрасте 12-15 лет отмечаются следующие особенности физического развития организма подростка. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У детей проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

8.1. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. – 2015. – №15. – С. 567-572.
2. Возрастная психология. Учебное пособие для вузов. 2-е изд. – М.: Академический Проект: АльмаМатер, 2005. -256 с.
3. Гайдман И.И., Остятнов В.Н. Бокс – Киев: Олимпийская литература, 2001.
4. Джиянов А.Х. Каратэ VKF. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста: пособие для тренеров и инструкторов спортивных школ. А.Х. Джиянов – Воронеж: ВГПУ. 2008.
5. Дашинский В.Э. Секреты каратэ-до – М.: «Издательство ФАИР», 2008.
6. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник для инструкторов и факультетов физической культуры – СПб: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
7. Маслов А.А. Тайные коды боевых искусств Японии. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
8. Мисакян М.А. Каратэ Киокусинкай: самоучитель – М.: ФАИР-ПРЕСС. 2004. – (Боевые искусства).
9. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия»; 2003.

8.2. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ РЕКОМЕНДОВАННОЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Антон Грэм. Быть самураем. Древние рыцарские кодексы в современной жизни. – СПб.: издательство «Крылов», 2007.
2. Лоза И.В., Степанов М.В., Майоров О.В. Сам себе телохранитель, или разбуди в себе воина – Ростов на Дону: Феникс, 2005. (Серия «Щит и меч»)
3. Маслов А.А. Тайные коды боевых искусств Японии – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
4. Мисакян М.А. Каратэ Киокусинкай: самоучитель – М.: Фаир-Пресс, 2004. – (Боевые искусства).
5. Черный пояс. Российский журнал боевых искусств.
6. Я познаю мир: Восточные единоборства: Детская энциклопедия / Л.Л. Бурмистрова, Е.Н. Гупало. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель»: ЗАО НПП Ермак, 2004.

7.3. Электронные интернет-ресурсы, рекомендованные для педагогов и обучающихся

1. <https://www.youtube.com/watch?v=op0e-ClgyZs> – Уроки каратэ для детей (видео).
2. <https://www.youtube.com/watch?v=uE77Y6A3JU4> – Уроки каратэ для маленьких (видео).
3. <https://www.youtube.com/watch?v=xMO6xnxJ998> – Базовая техника каратэ для новичков (видео).
4. <https://www.youtube.com/watch?v=1QkNfhilr2I> – Приемы каратэ для начинающих (видео).
5. tigerfist.ru > – Сайт «Уроки каратэ» (видео).
6. fitomania.com/karate/ – Сайт «Каратэ для начинающих». Тренировки, упражнения (видео).
7. <https://www.youtube.com/watch?v=BWSR9BQwJIU> – Каратэ: уроки

[киокушинкай](#) (видео).

8. ru.wikihow.com/самостоятельно-изучить-основы-каратэ —
Самостоятельные тренировки по каратэ [wikiHow](#) (видео).
9. <http://www.rnfkk.ru> — Сайт Российской национальной федерации
Ояма Кюкушинкай каратэ-до.
10. <http://superkarate.ru> — Информационный сайт о Кюкушинкай каратэ
боевых искусствах и спортивных единоборствах.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389034

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025