

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

РАССМОТРЕНО:

На педагогическом совете

МБОУ ДОД «ДЮСШ»

Протокол № 1

от «20» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДОД «ДЮСШ»

А.В. Алексеев

Приказ № 98-А

от «20» августа 2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«КИОКУСИНКАЙ»

(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 6 - 9 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:

тренер-преподаватель

Кукса Александр Геннадьевич

г. Дальнереченск

2021 г.

Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Каратэ - искусство борьбы без оружия, получило широкое распространение в начале 60-х годов и сегодня стало неотъемлемой частью мирового сообщества. Киокусинкай является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине XX века выдающимся японским мастером Ояма Масутацу (1923-1994). То, что раньше было окутано покровом восточной тайны, сейчас принято считать именно тем, чем оно является - искусством жизни, которое учит своих последователей умело защищать себя и других в случае опасности.

Программа составлена в соответствии с федеральным законом от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» РФ, приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «ОБ утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы - программа предусматривает приобретение обучающимися знаний, умений, навыков карате киокусинкай, необходимых для внутренней готовности, психологической устойчивости и преодоления препятствий в современной жизни. Процесс обучения каратэ помогает развитию у детей способностей ориентироваться в пространстве, развитию мышления, координации движений, содействует формированию таких ценнейших качеств как усидчивость, внимательность, самостоятельность, воспитание бойцовского характера.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – стартовый.

Адресат программы - учащиеся 6 - 9 лет, проживающие на территории

Дальнереченского городского округа.

Особенности организации образовательного процесса

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и проявляющих интерес к киокусинкай.

Минимальное количество обучающихся в группах **15** человек, максимальное – **25** человек.

Режим занятий: **2 академических часа** (90 минут), **2 раза** в неделю.

Срок обучения по программе - **1 год**, количество часов в год – **144**.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: воспитание гармоничной личности, способной к принятию самостоятельных решений в процессе овладения физической культурой через технику самозащиты киокусинкай.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать морально-этические и нравственные качества.
3. Прививать любовь к спорту, физическим нагрузкам, как фактору здорового образа жизни (укрепление и закаливание).

Развивающие:

1. Укреплять здоровье обучающихся и содействовать правильному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности.
2. Укреплять опорно-двигательный аппарат обучающихся через развитие быстроты, ловкости, гибкости.
3. Развивать начальные двигательные навыки каратэ киокусинкай.

Обучающие:

1. Учить основам техники и тактики киокусинкай.
2. Повышать уровень общей и специальной физической подготовленности, необходимый при изучении техники киокусинкай.

3. Обучать самостоятельному использованию средств физического развития, элементов и приемов киокусинкай.

1.3 Содержание программы

Учебный план стартового уровня обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	тео- рия	прак- тика	
1	Теоретическая подготовка	2,0	2,0		
1.1	Физическая культура и спорт. Развитие каратэ Киокусинкай в России	0,3	0,3		Тематический опрос
1.2	Гигиенические знания и врачебный контроль	0,3	0,3		Тематический опрос
1.3	Правила проведения и организации соревнований	0,3	0,3		Тематический опрос
1.4	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	0,2	0,2		Тематический опрос
1.5	Инструктаж по технике безопасности	0,3	0,3		Тематический опрос
1.6	Запрещенные приемы и удары	0,2	0,2		Тематический опрос
1.7	Техника и тактика боя каратэ Киокусинкай	0,4	0,4		Тематический опрос
2	Общая физическая подготовка	78,0	1,75	76,25	Текущий контроль
2.1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	14,0	0,25	13,75	зачёт
2.2	Упражнения для мышц туловища и шеи	12,0	0,25	11,75	зачёт
2.3	Упражнения для мышц ног и таза	12,0	0,25	11,75	зачёт
2.4	Акробатические упражнения	13,0	0,25	12,75	зачёт
2.5	Легкоатлетические упражнения	9,0	0,25	8,75	зачёт
2.6	Спортивные игры	9,0	0,25	8,75	зачёт
2.7	Подвижные игры, народные игры, народные виды спорта	9,0	0,25	8,75	зачёт

3	Специальная физическая подготовка	25	1,25	23,75	Текущий контроль
3.1	Упражнения для развития гибкости	5,0	0,25	4,75	зачёт
3.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5,0	0,25	4,75	зачёт
3.3	Упражнения для развития выносливости	5,0	0,25	4,75	зачёт
3.4	Упражнения для развития ловкости.	5,0	0,25	4,75	зачёт
3.5	Упражнения для закаливания поверхностей рук, ног, туловища.	5,0	0,25	4,75	зачёт
4	Техническая подготовка	27,0	1,75	25,25	Текущий контроль
4.1	Стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую	5,0	0,25	4,75	зачёт
4.2	Удары руками на месте и в передвижении	5,0	0,25	4,75	зачёт
4.3	Техника блоков руками на месте, в передвижении	2,0	0,25	1,75	зачёт
4.4	Удары ногами на месте, в передвижении	4,0	0,25	3,75	зачёт
4.5	Техника ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте, в передвижении	2,0	0,25	1,75	зачёт
4.6	Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях на месте, в передвижении	4,0	0,25	3,75	зачёт
4.7	Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов	5,0	0,25	4,75	зачёт
5	Тактическая подготовка	3,0	0,2	2,8	зачёт
5.1	Тактические действия в нападении и защите	1,5	0,1	1,4	зачёт
5.2	Тактические действия в контратаке	1,0	0,05	0,95	зачёт
5.3	Стратегия боя, турнира. Тактическое планирование поединка	0,5	0,05	0,45	зачёт
6	Психологическая подготовка	3,0	0,3	2,7	Текущий контроль

6.1	Поединки на технику, на тактику	0,5	0,05	0,45	зачёт
6.2	Поединки на развитие специальных физических качеств	1,5	0,15	1,35	зачёт
6.3	Поединки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).	1,0	0,1	0,9	зачёт
7	Подведение итогов	6,0		6,0	
7.1	Соревнования	Согласно плану, не более 2-х дней по 1,0 часа			
7.2	Контрольные испытания, экзамены на степени кю	4,0		4,0	Итоговая аттестация (тест по ОФП)
	Итого:	144	7,1	136,9	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Физическая культура и спорт. Развитие каратэ Киокусинкай в России

Теория. Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены.

Участие спортсменов Киокусинкай в Чемпионатах и Первенствах мира. Российская школа каратэ Киокусинкай.

1.2 Тема: Гигиенические знания и врачебный контроль

Теория. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Меры предупреждения травматизма на занятиях каратэ (потертости, ссадины, ушибы, вывихи, солнечный удар, переломы).

1.3 Тема: Правила проведения и организации соревнований

Теория. Порядок участия в соревнованиях. Правила проведения соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях.

1.4 Тема: Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Теория. Влияние физических упражнений на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы, аппараты дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений, обмен веществ.

Практика. Использовать допустимые физические нагрузки, соотносить работу и отдых, восстановление понятия о спортивной форме, избегать переутомления.

1.5 Тема: Инструктаж по технике безопасности

Теория. Инструкция по технике безопасности на занятиях каратэ, ударным контактным видом спорта.

Практика. Регулярно проводить инструктаж и постоянно следить за выполнением правил ТБ.

1.6 Тема: Запрещенные приемы и удары

Практика. Демонстрация запрещенных приемов и ударов.

1.7 Тема: Техника и тактика боя каратэ Киокусинкай

Теория. Основные понятия техники боя. Основные понятия тактики боя.

Практика. Применение технико-тактических навыков в поединке.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Теория. Применение упражнений для мышц рук и плечевого пояса для развития гибкости суставов и разогрева мышц.

Практика. Выполнение упражнений с предметами. Выполнение упражнений без предметов. Выполнение упражнений с предметами. Выполнение упражнений на снарядах (перекладине, брусьях, канате).

2.2 Тема: Упражнения для мышц туловища и шеи

Теория. Применение упражнений для мышц туловища и шеи для развития гибкости суставов и разогрева мышц.

Практика. Выполнение упражнения без предметов, с предметами, индивидуальные и в парах. Выполнение упражнений с набивными мячами – лежа на спине, лицом вниз, наклоны. Выполнение упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

2.3 Тема: Упражнения для мышц ног и таза

Теория. Применение упражнений для мышц и таза для развития силовых качеств и выносливости.

Практика. Бег, прыжки, выполнение упражнений с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки.

2.4 Тема: Акробатические упражнения

Теория. Применение акробатических упражнений для развития координации движений.

Практика. Перекаты, стойки на лопатках, на руках с помощью и без. Мост с помощью партнера. Кувырки вперед из упора присев, кувырки назад. Кувырки вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед. Прыжок через партнера, одного, двух, трех и т.д.

2.5 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Применение легкоатлетических упражнений для развития ловкости и скорости реакции.

Практика. Бег: 30м, челночный (3х10м), непрерывный. Прыжки: в длину (с места и разбега). Метания: из-за головы, предмет одной рукой. Многоборье, соревнования в пятиборье.

2.6 Тема: Спортивные игры

Теория. Применение спортивных игр для развития двигательных способностей.

Практика. Пионербол. Ручной мяч (в т.ч. с элементами регби).

2.7 Тема: Подвижные игры, народные игры, народные виды спорта

Теория. Применение народных игр для повышения уровня функциональных возможностей организма.

Практика. Подвижные игры-единоборства: дуэль, петушиные бои, упрямые барашки.

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию гибкости.

Практика. Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения.

3.2 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы и скорости.

Практика. Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

3.3 Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию выносливости.

Практика. Выполнение технических приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течении определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения.

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию ловкости.

Практика. Выполнение комбинаций, технических приемов на внезапно выполняемое действие партнера (учебный спарринг – поединок). Выполнение технического приема на неизвестное действие партнера. Выполнение технического приема на внезапное действие из нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.

3.5 Тема: Упражнения для закаливания поверхностей рук, ног, туловища

Теория. Закаливание поверхностей. Набивка тела.

Практика. Набивка тела правильно выполненными ударами рук и ног, с выполнением приемов защиты и без. Набивка тела в упражнениях: на пресс подъемом двух ног лежащим партнером, отжимание на кулаках, пальцах, запястьях. Легкое оббивание поверхностей деревянными и резиновыми палочками.

4. Раздел: Техническая подготовка

4.1 Тема: Стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую

Теория. Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность стоек, передвижений, переходов.

Практика. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

4.2 Тема: Удары руками на месте и в передвижении

Теория. Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность ударов руками.

Практика. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

4.3 Тема: Техника блоков руками на месте, в передвижении

Теория. Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность блоков руками.

Практика. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

4.4 Тема: Удары ногами на месте, в передвижении

Теория. Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность ударов ногами.

Практика. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

4.5 Тема: Техника ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте, в передвижении

Теория. Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность ударов руками и блоков в различных комбинациях.

Практика. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

4.6 Тема: Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях на месте, в передвижении

Теория. Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность ударов руками и ногами в различных комбинациях.

Практика. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

4.7 Тема: Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов

Теория. Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность технических комбинаций.

Практика. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

5. Раздел: Тактическая подготовка

5.1 Тема: Тактические действия в нападении и защите

Теория. Атакующие и защитные техники. Защита и атака.

Практика. Уходы, в отступлении и с линии атаки, с блоком и без. Перемещения, смещения с ударом боковым и прямым.

5.2 Тема: Тактические действия в контратаке

Теория. Атакующие и защитные техники. Контратака.

Практика. Упреждение и атака после защитных действий

5.3 Тема: Стратегия боя, турнира. Тактическое планирование поединка

Теория. Темп и ритм боя.

Практика. Режим поединка, расклад (сил и энергии) по времени, раундам, отрезкам боя.

6. Раздел: Психологическая подготовка

6.1 Тема: Поединки на технику, на тактику

Теория. Техники самостраховки, технические навыки самостраховки.

Практика. Ведение поединка на технику и тактику с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

6.2 Тема: Поединки на развитие специальных физических качеств

Теория. Техники поединков.

Практика. Ведение поединка на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

6.3 Тема: Поединки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности)

Теория. Техники поединков.

Практика. Ведение поединка без сопротивления с партнерами различного веса. Поединки с более сильным или слабым партнером. Игровые поединки. Продолжительные учебно-тренировочные поединки (10-20 мин). Поединки со сменой партнеров. Поединки с опережением.

7. Раздел: Подведение итогов

7.1 Тема: Соревнования

Теория. Основы учебной работы и правила соревнований.

Практика. Приобретение соревновательного опыта.

7.2 Тема: Контрольно-переводные испытания, экзамены на степени кю

Практика: проведение контрольного испытания и анализ результатов обучения по данной программе.

1.4 Планируемые результаты

Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условностей общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни. Программа по киокусинкай, как и другие виды боевых искусств, основана на соблюдении нравственных законов человеколюбия, добродетели и гуманности, препятствуя сведению ее до уровня только боевой практики. Добрая сила должна защищать слабых, бороться против зла.

Личностные результаты:

Обучающийся будет **знать:** необходимые гигиенические требования, технику выполнения простейших упражнений на гибкость, силу, выносливость. Обучающиеся будут **уметь:** применять терминологию в единоборствах, самостоятельно выполнять утреннюю зарядку; соблюдать обязательные правила гигиены, организовывать и планировать свой режим дня, организовывать и вести здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет **знать:** историю и развития восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии, в частности, что такое киокусинкай; способы управления своими эмоциями; правила дисциплины, культуры общения и взаимодействия.

Обучающиеся будут **уметь:** развивать спортивные навыки и свои физические возможности, планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать меры безопасности; общаться в коллективе, работать в команде; содержать в порядке спортивный инвентарь, доги (спортивную одежду) и экипировку, осуществлять их подготовку к занятиям.

Предметные результаты:

Обучающийся будет **знать:** влияние физических упражнений на позитивное развитие организма; изменения функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

Обучающиеся будут **уметь:** применять комплекс упражнений по общефизической подготовке для ведения здорового образа жизни, выполнять необходимый и достаточный объем специфических приёмов киокусинкай.

Обучающийся будет **владеть:** навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, базовых видов спорта и киокусинкай, применять их в соревновательной деятельности; умением (возможностями) предупреждать и разрешать конфликтные ситуации во время занятий киокусинкай, в других ситуациях, разрешать различные проблемы.

Интегральной формой определения результативности обучения обучающихся являются классификационный экзамен на степени кю и контрольно-переводные испытания.

Раздел №2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Учебные материалы по Киокусинкай			
1 диск	Ояма каратэ Киокушинкай.	Курс включает: якусюку-кумитэ, ката, базовые упражнения, тамэсивари, самооборону, кумитэ.	1:30
Фильмы, посвященные Ояме Масутацу			
1 диск	Убивший быка Ояма Масутацу.	Фильм о создателе Киокушинкай каратэ, его жизни, достижениях, учениках.	0:42
1 диск	Воин ветра.	Художественный фильм – мифологизированная история молодых лет Оямы Масутацу (Корея, 2004 г.).	1:56
Фильмы о выдающихся мастерах Киокусинкай			
1 диск	Куросава Хироки – маленький танк.	Техника, лучшие бои, тренировки, интервью.	0:56
1 диск	Ямаки Кэндзи – чемпион Мира 1995 г.	Техника, лучшие бои, тренировки, интервью.	0:51
1 диск	Нарусима Рю – дракон одного удара.	Техника, лучшие бои, тренировки, интервью.	1:21
1 диск	Кияма Хитоси – боец, быстрый как пуля.	Техника, лучшие бои, тренировки, интервью.	1:35
1 диск	Уроки мастера: коронная техника Сиодзима Осаму.	Техника, лучшие бои, тренировки, интервью.	2:25

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по уровням и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень - успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень - успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

Для организации учебно-воспитательного процесса имеются тренировочный спортивный зал 102,5 м², тренажерный зал, раздевалки, душевые, медицинский кабинет для оказания первичной медицинской помощи.

Обеспечение спортивной экипировкой одного обучающегося

№ п/п	Спортивная экипировка индивидуального использования	Единица измерения	Количе- ство
1	Защитные накладки на ноги	пар	1
2	Кимоно для каратэ (доги)	штук	1
3	Перчатки (шингарды)	пар	1
4	Пояс (оби)	штук	1
5	Протектор (бандаж) для паха	штук	1
6	Протектор на грудь женский	штук	-
7	Шлем киокусинкай	штук	1

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Лапа боксерская	пар	5
2	Макивара	штук	10
3	Мат гимнастический	штук	5
4	Мешок боксерский	штук	5
5	Напольное покрытие татами	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
6	Медицинболы	штук	10
7	Секундомер	штук	1
8	Скакалка гимнастическая	штук	20
9	Скамейка гимнастическая	штук	2
10	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
11	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
12	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	1

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза в год: входной контроль - начало обучения и итоговая аттестация - окончание обучения по программе.

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
Входной (вводный) контроль	Собеседование, тренировочные занятия (тестирование общей физической подготовленности обучающихся на начало учебного года)	Сентябрь-октябрь
Текущий контроль	Теоретические занятия (тематический опрос), тренировочные занятия (зачёт), соревнования (показательное выступление или открытое занятие)	В течение года
Итоговая аттестация	Контрольные испытания (тесты по ОФП)	Апрель-май

Проведение входного контроля и итоговой аттестации (тестирования) осуществляется тренером-преподавателем, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются комиссии по аттестации образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Выполнение нормативов является требованием к результатам реализации настоящей Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося, проходящего подготовку на следующий уровень подготовки.

Контрольные испытания

(тесты по ОФП)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (критерии)	
	Юноши	Девушки
6-7 лет		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 мин)

Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
8-9 лет		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,2 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

Для успешного освоения программы обучающимся необходимо выполнение всех нормативов.

Основные показатели оценки: освоение теоретического материала программы, объёмов специальной и технической подготовок, регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов.

2.3. Методические материалы

Для спортивных единоборств характерно как индивидуальный метод обучения новым элементам и приемам киокусинкай каратэ-до или освоения

новых физических упражнений для общей физической подготовке, так и групповой.

При групповом методе обучения вырабатывается соответствующий эмоциональный соревновательный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.

Формами работы с обучающимися являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, выполнение контрольных нормативов, соревнования.

Учебно-тренировочное занятие подразделяется на четыре части: вводную, подготовительную, основную и заключительную.

Вводная часть длится 3-5 минут. Задача этой части учебно-тренировочного занятия сводится к организации группы, ознакомлению занимающихся с содержанием и порядком проведения занятия, сообщает о форме занятия. Содержание этой части – построение и медитация.

Подготовительная часть длится 15-30 минут. Она направлена на подготовку организма к работе в основной части тренировочного занятия. В свою очередь подготовительная часть подразделяется на общую и специальную подготовку. Задача первой из них – подготовить организм к общим нагрузкам, второй – специальная координационная подготовка к тем действиям, которые будут выполняться в основной части учебно-тренировочного занятия. Содержанием общей части являются общеподготовительные упражнения (развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты), а специальной части – специально-подготовительные упражнения.

Во время основной части учебно-тренировочного занятия (50-60 минут) занимающиеся обычно изучают новый материал и проводят схватки (бои). Содержание – основные упражнения по технике и тактике каратэ киокусинкай.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия длится 5-10 минут: приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние и подведение итогов занятия. Содержание – рекреационные упражнения.

Форма занятий по киокусинкай определяется в зависимости от возраста занимающихся, задач и условий подготовки, направленности (общеподготовительные, специальные, комплексные), содержания учебного материала (теория, практика).

На этапе первого года стартового уровня подготовки обучение направлено на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники киокусинкай, элементарной тактикой поединка. Осваивают процесс тренировки.

Для эффективного развития физических, двигательных, специальных качеств, двигательного опыта на занятиях используются следующие средства и методы: общепедагогические средства и методики – **слово** (постановка задачи, корректирование, оценка), **указание** (краткая информация), **рассказ и беседа** (диалог между педагогом и обучающимся), **разбор** (завершение выполнения упражнения, поединка).

Применяются **наглядный, практический методы и расчлененный**, с помощью которого осваиваются более координационно-сложные приемы и подводящие упражнения для овладения сложными технико-тактическими действиями в целом.

Более эффективно применяются в учебно-тренировочном процессе следующие **педагогические технологии**: коммуникативные, стимулирующие личную и командную заинтересованность к занятию; игровые, являющиеся средством стимулирования активности обучающихся и формирования смелости, решительности и морально-волевой устойчивости; здоровьесберегающие способствующие физическому и нравственному здоровью, душевному равновесию; разноуровневого обучения, с помощью которой осуществляется возможность помогать «слабому» и уделять внимание более сильному, вовлечь в занятие всех без исключения обучающихся; деловой игры, позволяющей поставить обучающегося в позицию педагога (инструктора) для объяснения или показа упражнения, проявления инициативы в выборе определяющих действий.

В процессе обучения применяются индивидуальный и дифференцированный подходы.

Техническая и тактическая подготовка в киокусинкай передается обучаемым на занятии (групповой тренировке) через кихон, ката, кумитэ, тамэсивари.

Перед тем, как приступить к тестированию обучающихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		72
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2021 – 30.12.2021
	2 полугодие	10.01.2022 – 31.05.2022
Возраст детей, лет		6 - 9
Продолжительность занятия, час		Два академических часа (90 минут)
Режим занятия		2 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		144

2.5. Календарный план воспитательной работы

Месяц	Тема
Сентябрь	Беседа о вреде ПАВ. Изучение уровня воспитанности обучающихся. Обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте. Индивидуальные беседы с обучающимися.
Октябрь	Беседа о личной гигиене и режиме дня. Индивидуальные беседы с обучающимися. Обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.
Ноябрь	Беседа-викторина о правилах дорожного движения. Беседа «Как бороться с конфликтами». Индивидуальные беседы с обучающимися.

Декабрь	Беседа о безопасных правилах поведения по пути из дома на занятия. Индивидуальные беседы с обучающимися.
Январь	Беседы по профилактике простудных заболеваний. Индивидуальные беседы с обучающимися.
Февраль	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Индивидуальные беседы с обучающимися. Участие в мероприятиях учреждения.
Март	Беседа о правилах поведения на льду. Участие в мероприятиях учреждения. Индивидуальные беседы с обучающимися.
Апрель	Беседы по пожарной безопасности. Беседы о борьбе с террором. Индивидуальные беседы с обучающимися.
Май	Беседы о правилах поведения на дороге, вблизи водоемов. Индивидуальные беседы с обучающимися. Работа с родителями. Участие в мероприятиях учреждения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2021
2. Гиорганашвили Д.М. Каратэ – до / Д.М. Гиорганашвили. -М.: SVR-Аргус, 2014
3. Иванов-Катанский С. Высшая техника каратэ / С. Иванов-Катанский. -М.: Фаир-Пресс, 2015
4. Каштанов Н. Каноны каратэ. Формирование духовности средствами каратэ до / Н.Каштанов. -М.: Феникс, 2016
5. Ояма Каратэ для детей / Ояма, Мацутасу. – М.: Ташкент: ТПО Арт интернешнл, 2015

Интернет-ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Ассоциации киокусинкай России (<http://akr.rsbi.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)

4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)
5. Официальный сайт Федерации Киокусинкай России (<http://www.iko-fkr.ru/>)