

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ –
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 151
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ**

Утверждена приказом
от 30.08.2023 № 248-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Каратэ Кёкусинкай»**

Автор – составитель: Занин А.П.

Екатеринбург
2023 год

Содержание

<i>Пояснительная записка</i>	3
Цели и задачи ДООП «Каратэ кёкусинкай»	4
Содержание ДООП «Каратэ кёкусинкай»	7
Планируемые результаты	12
<i>Организационно – педагогические условия</i>	
Календарный учебный график	13
Учебный план	14
Список литературы	15

Пояснительная записка

Программа составлена с учётом передового опыта обучения и тренировки юных спортсменов Каратэ кёкусинкай в России и Японии, результатов научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов, теоретико-методологического и практического опыта одного из основателей Каратэ кёкусинкай в нашей стране С.В.Степанова.

Программа реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

Подготовка по Каратэ кёкусинкай от новичка до Спортсмена представляет собой единую систему, каждая часть которой взаимосвязана, взаимообусловлена по достижению определённой цели.

Достижение намеченной цели зависит от:

- оптимального уровня исходных данных развития детей, привлечённых к занятиям каратэ;
- мотивации учебного процесса;
- уровня подготовленности и саморазвития тренеров;
- наличия материально-технической базы;
- медико-биологического контроля;
- финансирования участия в спортивных сборах и соревнованиях;
- высокого качества организации всего педагогического процесса.

При системном подходе процесс подготовки рассматривается от первоначального набора детей до достижения уровня спортивного мастерства.

Программа обучения детей Киокушинкай каратэ-до актуальна в условиях повышенного интереса детей, подростков и молодёжи к восточным единоборствам.

Каратэ - это не только практичный стиль восточных единоборств, но и смысл жизни, критерий общения с социумом, способ самовыражения и самосовершенствования.

Программа реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности, предназначена для детей, подростков и молодёжи от 6 до 15 лет.

Сроки освоение программы – 142 часа в первом году обучения. Занятия проводятся два раза в неделю. Тренировки 1 группа (младшие 6-8 лет) -1 час (астрономический), 2 группа (старшие 9-15 лет)-1,5 часа (астрономический) одно занятие.

Цель программы – развитие здоровьесберегающей компетенции детей и подростков через приобщение к восточным единоборствам - Каратэ кёкусинкай.

Задачи, которые необходимо решить для достижения поставленной цели:

- разносторонняя физическая подготовка на основе учебной программы;
- ознакомление с философией и практикой боевых искусств;
- развитие потребностей мотивации на здоровьесбережение;
- оказание педагогических поддержки воспитанников и создание предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса духовного и физического становления личности ребёнка. Следует отметить, что в отличие от других современных программ по восточным единоборствам в данной программе большое внимание уделяется формированию потребностей на здоровьесбережение. В практической работе с юными каратистами выявлен комплекс педагогических условий, в рамках которых обеспечивается формирование здорового образа жизни.

Главными педагогическими условиями являются:

- направленность педагогического процесса на развитие потребностей и мотиваций, занимающихся на основе и эффективное применение приёмов и средств защиты от нападающих действий соперника;

- ориентация на самостоятельное совершенствования физических возможностей и духовного потенциала средствами психорегулирующей тренировки.
- индивидуальный подход к развитию физических и нравственных качеств, предполагающих органическое слияние технического арсенала каратэ и духовного смысла повседневной жизни;
- педагогический мониторинг развития психических, физических качеств и духовно-нравственной основы здоровья юного каратиста.

К дополнительным педагогическим условиям относятся:

- постоянный контакт с родителями занимающихся в секции детей, направленный на совместные действия по формированию нравственно приемлемого поведения и поступков в бытовой практике;
- введение дополнительных элементов здоровьесбережения в повседневную жизнь (эффективные средства восстановления после напряжённых тренировочных нагрузок, сбалансированное питание);
- соблюдение ритуалов, приятных в спортивных единоборствах в целом и в Каратэ кёкусинкай в частности;
- стимулирование индивидуальных приёмов самодиагностики и процесса духовного и физического становления личности ребёнка.

Программа состоит из 5 этапов подготовки каратистов.

Каждый этап составлен с учётом периодизации учебно-тренировочного процесса и соответствует определённой возрастной группе, что позволяет наиболее точно учитывать возрастные особенности, устанавливать допустимую физическую нагрузку для каждой группы в отдельности и, исходя из этого, чётко планировать учебно-тренировочный процесс.

Каждый этап в себя 5 основных разделов:

- изучение основ Каратэ кёкусинкай (Базовый кихон, Боевой кихон);
- развитие общих физических качеств (ОФП);
- развитие специальных физических качеств (СФП);
- тренировочные сведения;

- участие в соревнованиях и выполнение конкретных нормативов.

Критериями оценки эффективности обучения и тренировки служат нормативные требования КЮ-тесты.

В процесс учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт успеваемости путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- выполнение конкретных упражнений по физической технической подготовке, для чего 3 раза в год организуются аттестационные сборы.

Показателем прогрессивного обучения Киокушинкай каратэ является участие в соревнованиях различных уровней и квалификации.

Присвоение КЮ - квалификаций занимающемуся ребёнку является одновременно стимулирующим и оценочным средством в обучении. КЮ - квалификации объединены в программе в отдельный параграф, в котором раскрыты: форм, методика и её требования к проведению.

Пришедший в секцию ребёнок должен обязательно принести справку от врача, подтверждающую, что у данного человек нет психических расстройств и сердечных заболеваний.

Содержание курса

145 часов

Тема 1. Введение и техника безопасности – 1 час.

Теория – 1 час.

Основные требования к занимающимся в каратэ. Техника безопасности на татами. Ритуал До-дзе. Дисциплина и её значение. Правила подвижных игр для младшего школьного возраста. Уборка зала и раздевалок.

Тема 2. Изучение основ боевых искусств – 62 часа.

Теория – 4 часа.

Техника стоек.

Практика – 58 часов

Стойки нападения и обороны. Стойки и основные положения в Идо-техника передвижения вперёд и назад, влево, право. Передвижение в парах на шагах без сопротивления.

Тема 3. Общая физическая подготовка - 68 часов.

Практика – 68 часов.

Освоение строевых упражнений, построение в одну шеренгу и в одну колонну, расчет на «первый, второй».

Освоение навыков ходьбы: ходьба с разным положением рук, разными способами, с изменением направления и скорости. Подвижные игры с применением бега, эстафеты. Освоение навыков прыжков: прыжки на одной ноге, на двух, на месте с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперёд и назад; в длину с места; прыжки с разбега с приземлением на две ноги; прыжки через плоские препятствия, через скакалку, через партнёра, стоящего на корточках, многоразовые прыжки.

Освоение навыков акробатических упражнений: кувырки вперёд и назад, кувырку вперёд через плечо, передние и задние мосты, упражнения «точка», «лягушка», «катапульта», стойка на лопатках. Освоение навыков висов и упоров: вис на перекладывание до 20 сек., раскачивание в висе на перекладине, отжимание в упоре лёжа.

Освоение навыков в ловле и броске мяча: подвижные игры с мячом, эстафеты с ловлей и передачей мяча, метание малого мяча, с различными заданиями.

Развитие скорости: бег с ускорением от 10 до 15м., соревнования по бегу на расстояние 60м., эстафеты. Игры: «Третий лишний», «Успей поймать».

Развитие силы: отжимание в упоре лёжа, упражнения на развитие силы мышц пресса, приседания, подъём коленей к груди на перекладине, перетягивание каната, спарринг по упрощённым правилам.

Развитие выносливости: прыжки на скакалке, бег. Подвижные игры на развитие выносливости.

Развитие гибкости: упражнения на растяжку и гибкость, на увеличение подвижности суставов. Наклоны, прогибы, вращения, полушпагаты.

Комплекс упражнений на развитие гибкости в парах, махи руками и ногами.

Тема 4.Специальная физическая подготовка– 7 часов.

Практика – 7 часов.

Развитие специальной координации. Бег змейкой, забегание за партнёра. Отжимание на скорость, за 10 сек. Комплекс упражнений на развитие гибкости в парах, махи руками и ногами.

Тема 5.Теоретическая подготовка – 4 часа.

Теория - 4 часа.

Истоки борьбы каратэ. Основатель Мусутацу Ояма. Основные команды подаваемые в каратэ. Правила обращения к учителю, друг к другу, к старшим.

Тема 6.Участия в соревнованиях – 3 часа.

Практика – 3 часа.

Групповые эстафеты, соревнования. Тестовые упражнения.

Тематическое планирование.

№ урока	Тема
1	Инструктаж по техники безопасности
2	Правила этикета, поведение в зале

3	Изучение прямого удара рукой (ой цуки)
4	Отработка прямого удара рукой в парах
5	Развитие силы, выполнение удара ой цуки по макиваре
6	Защита от удара цуки (сотауке)
7	Основные двигательные навыки
8	Развитие координационных способностей
9	Изучение удара с низу рукой (шито цуки)
10	Отработка и закрепление удара шито цуки в парах
11	Выполнение удара шито цуки по макиваре
12	Защита от удара шито цуки (блок осаяуке)
13	Выполнение ударов цуки по макиваре, в связке, одиночные, комбинации
14	Развитие выносливости
15	Весёлые старты с элементами каратэ
16	Изучение правил игры «Снайпер»
17	Внутриклубные соревнования по игре снайпер
18	Показ и отработка техники отжиманий
19	Закрепление отжиманий, исполнение отжиманий различных вариантов
20	Изучение бокового удара рукой (мавашицки)
21	Отработка маваши цуки в парах
22	Защита от удара маваши цуки (блок учи уке)
23	Развитие силы (маваши цуки по макиваре)
24	Выполнение комбинаций из изученных ударов руками по макиваре
25	Работа в парах над ударами рук
26	Развитие координации, выполнение связок из ударов руками по воздуху
27	Изучение техники приседаний, основная польза
28	Развитие силы выполнение отжиманий и приседаний в различных вариантах
29	Изучение удара ороши цуки
30	Выполнение удара ороши цуки в парах
31	Работа на защиту, блок джодануке от удара ороши цуки
32	Ороши цуки по макиваре
33	Составить различные комбинации из ударов руками на силу, по макиваре
34	Развитие ловкости, прыжки на скакалке
35	Развитие ловкости, прыжки через сложенный пояс
36	Развитие силы, упражнение на развитие мышц пресса
37	Различные упражнения на укрепление мышц пресса
38	Общая физическая подготовка
39	Развитие гибкости
40	Упражнения на развитие гибкости в парах

41	Прикладная техника
42	Работа в парах, освобождение от захватов
43	Изучение прямого удара ногой (мая гири)
44	Выполнение мая гири в парах
45	Защита от удара мая гири (блок деданбарай)
46	Развитие силы, мая гири по макиваре
47	Составление связок из ударов руками, включая удар мая гири
48	Подвижные игры, эстафеты
49	Прикладная техника
50	Разучивание ударных комбинаций из пройденных ударов
51	Отработка комбинаций по макиваре
52	Защита от комбинаций из ударов
53	Разучивание удара кин гири
54	Выполнение удара кин гири в прикладной технике
55	Развитие гибкости, растяжка поперечного шпагата
56	Отработка ударов руками, офп, растяжка
57	Отработка ударов ногами, офп, гибкость
58	Отработка ударов по макиваре, развитие гибкости
59	Развитие силы, упражнения отжимания разными способами
60	Работа в парах на развитие силы
61	Подготовка к соревнованиям по ката
62	Разучиваем ката (тайкиокусонич)
63	Разучиваем ката
64	Отработка ката
65	Выполнение ката в парах (бункай)
66	Элементы ката в парах
67	Выполнение ката в макивару
68	Изучение удара хиза гири
69	Варианты применения удара хиза гири
70	Выполнение Хиза гири по макиваре
71	Защита от удара хиза гири
72	Работа в парах, отработка защиты
73	Изучение защиты движением
74	Способы пассивной защиты
75	Способы активной защиты
76	Совершенствование и закрепление защиты движением
77	Изучение удара маваши гири
78	Варианты ударов маваши гири
79	Защита от удара маваши гири
80	Выполнение маваши гири в парах
81	Нанесение удара маваши гири в макивару
82	Изучение ударных частей на ногах
83	Укрепление мышц пресса

84	Укрепление ударных частей на кулаках
85	Общая физическая подготовка
86	Общая физическая подготовка
87	Специальная физическая подготовка
88	Специальная физическая подготовка
89	Специальная физическая подготовка
90	Работа над точностью ударов рук
91	Работа над точностью ударов рук
92	Работа над точностью ударов ног
93	Работа над точностью ударов ног
94	Подвижные игры
95	Весёлые старты с элементами каратэ
96	Растяжка ног, поперечный шпагат
97	Растяжка ног, продольный шпагат
98	Развитие гибкости
99	Развитие скорости
100	Скоростно- силовая подготовка
101	Скоростно- силовая подготовка
102	Развитие силы
103	Отработка силы в парах
104	Отработка силы в парах
105	Работа на макиварах на развитие силы
106	Борьба в партере
107	Борьба в партере
108	Борьба в стойке
109	Борьба в стойке
110	Отработка передней подножки
111	Отработка задней подножки
112	Акробатические упражнения
113	Акробатические упражнения
114	Гимнастические упражнения
115	Гимнастические упражнения
116	Акробатика в парах
117	Акробатика в парах
118	Изучение удара с разворотом уширо гири
119	Отработка уширо гири в парах
120	Выполнение уширо гири по макиваре
121	Защита от удара уширо гири
122	Прикладная техника
123	Прикладная техника
124	Кроссовая подготовка
125	Кроссовая подготовка
126	Выполнение техники, удар урокеншоменгамен учи

127	Шоменгамен учи в парах
128	Работа в макеварууроке
129	Защита от ударов урокешоменгамен учи
130	Изучение ударов урокеся учи
131	Отработка удара сая учи в парах
132	Отработка удара сая учи в парах
133	Выполнение урокеся учи в макивару
134	Защита от удара урокеся учи
135	Развитие координации, прыжки на скакалке
136	Развитие координации, прыжки на скакалке
137	Работа с теннисным мячом
138	Работа с теннисным мячом в парах
139	Работа с медбольными мячами на развитие силы
140	Работа с медбольными мячами на развитие силы
141	Работа с медбольными мячами
142	Растяжка в парах
143	Подготовка к аттестации
144	Подготовка к аттестации
145	Подготовка к аттестации

Требования к уровню подготовки выпускников первого года обучения

К концу 1 года обучения дети должны:

знать:

- правила поведения в До-дзэ;
- ритуалы, открытие приветственной церемонии. Окончание приветственной церемонии;
- гигиенические требования к занятиям, к себе, к кимоно;
- требования техники безопасности при проведении занятий;
- основные команды при проведении занятий
- понятия: разминка, короткая дистанция, бег на скорость;
- основные части тела, различия между болезненными и здоровым состоянием;
- положительные и отрицательные качества характера.

уметь:

- делать кувырок вперёд, назад, на левый и правый бок;
- передвигаться и стоять согласно канонам боевых искусств;

- ходить по кругу, в колонне, на носках и пятках, на внешней и внутренней стороне ступни, в полуприседе, бег в удобном темпе 3 – 5 мин., прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении;
- лазать по гимнастической стенке и канату, прыжки через соперника, стоящего на коленях, наклоны лёжа и стоя, группировки, перекаты в группировку;
- играть в игры боевых искусств;
- соблюдать основные правила в До-дзэ.

Календарный учебный график

Содержание		Каратэ	
Начало учебного года		01 сентября 2022 г.	
Окончание учебного года		31 мая 2023 г.	
Учебные дни	сентябрь	5,7,12,14,19,21,26,28	8
	октябрь	3,5,10,12,17,19,24,26,31	9
	ноябрь	2,7,9,14,16,21,23,28,30	9
	декабрь	5,7,12,14,19,21,26,28	8
	январь	9,11,16,18,23,25,30	7
	февраль	1,6,8,13,15,20,22,27	8
	март	1,6,13,15,20,22,27,29	8
	апрель	3,5,10,12,17,19,24,26	8
	май	3,10,15,17,22,24,29	7
Зимние каникулы		30.12 2022 г.- 08.01 2023 г.	
Продолжительность учебного года		36 недель	
Объем недельной учебной нагрузки		4 часа	
Объем годовой учебной нагрузки		145 часов	
Праздничные и выходные дни		8 марта, 1,8 мая 2023 г.	

Учебно-тематический план первого года обучения

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- разностороннее развитие физических способностей;
- укрепление здоровья: закаливание организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование сердечно-сосудистой системы, совершенствование дыхательной системы;
- формирование у занимающихся положительной учебной мотивации.

№ п.п	Наименование темы	Общее количество часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Введение	1	1	-
2.	Изучение основ Каратэ кёкусинкай (Базовый Кихон)	62	4	58
3.	Общая физическая подготовка	68	-	68
4.	Специальная физическая подготовка	7	-	7
5.	Теоретическая подготовка	4	4	-
6.	Участия в соревнованиях	3	-	3
	Итого	145	9	136

Список литературы

1. Анатомия и спортивная морфология (практика). Учебное пособие для институтов физической культуры (под ред. Б.Л.Никитюк). Издательство: «Физическая культура и спорт» 2000г.
2. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье, М.: «Физическая культура и спорт» 2001г.
3. Бармовокий В.Е.. Смирнов Н.В.. Практическое каратэ. Защита, уход. Санкт-Петербург: ИЛИ «Нмпакс 2000г.
4. Вен Нум. Дим Мак. Искусство точечного удара. Кемерово 2002г.
5. Волф Дитер Вихманн, Школы каратэ-до. Искусство ката. Издательство «Советский спорт» 1993.
6. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. Учебное пособия для институтов физической культуры. - М.: Тера- Спорт, 2003г.
7. Масутацу Ояма. Мастерство каратэ. Выпуск 1, 2. Петрозаводск 2001г.
8. Некрасов В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов. М.: «Физическая культура и спорт» 2000г.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов (под ред. Набатниковой М.Я.) 2003г.
10. Ю.Оранский И.В. Восточные единоборства Издательство «Советский спорт» 2000г.
11. Практикум по спортивной психологии (под ред. И.П.Волкова). Спб.: «Питер» 2002г.
12. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов (под ред. И.П.Волкова). Спб.: «Питер» 2002г.
13. Степанов С.В. Киокушинкай каратэ-до: Философия. Теория. Практика: Учеб. - Екатеринбург: Издательство Уральского университета 2003г.
14. Сухомлинский В.А. Методика воспитания коллектива. М.: «Просвещение» 2002г.
14. Танюшкин А,И, Школа Киокушинкай. Система подготовки в каратэ. Москва: Федерация Киокушинкай СССР. Выпуск 1-12.2001г.
15. Цаен Н.В., Пахомов Ю.В. Психологические игры в спорте. М.: «Физкультура и спорт» 2000г.
15. Чтригин Н.А. Саньда. Восточные единоборства. Рига, 2001г.
16. Шубик В.М., Левин М.Я. Иммуниет и здоровье спортсмена. М.: «Физкультура и спорт» 2002г.
- 17 Юшкевич Т.П. Тренажёры в спорте. М»: «Физкультура и спорт» 2001г.
- 18 Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.,: Тера-Спорт, 2003г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575899

Владелец Заязкина Ольга Валерьевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022