



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 80  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТО**  
на заседании  
Педагогического совета  
ГБДОУ детский сад № 80  
Московского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказ № 20 от 31.08.2023 г.  
Заведующий ГБДОУ д/с № 80  
Московского района СПб  
\_\_\_\_\_ / Федорова Н.А.

Подписано цифровой подписью: зав. Н.А. Федорова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
««Каратэ Киокушин»»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 4-10 лет

Разработчик:  
Педагог дополнительного образования  
Шарифуллин Э.Р.

## **Направленность программы: физкультурно-спортивная**

**Актуальность реализации:** Каратэ является доступным средством физического и духовного развития детей в системе дополнительного образования. Одним из наиболее популярных стилей каратэ является Киокушин. Удивительное сочетание гибкости и ловкости, быстроты и силы, смелости и решительности – все это характерно для данного стиля.

Актуальность данной образовательной программы состоит в том, что на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на повышение двигательной активности и овладение элементарными техническими действиями. Каратэ для детей это, прежде всего отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств. Кроме того, занятия каратэ под руководством тренера стимулируют у детей умственное развитие: учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

На современном этапе развития общества каратэ оказывает существенное влияние на развитие физических способностей воспитанников, а также является одной из форм воспитания личности.

Программа позволяет поэтапно, учитывая особенности каждого возрастного периода детей, методически правильно обучать их основам каратэ. На протяжении последних нескольких лет отмечается постоянно возрастающий интерес к занятиям каратэ со стороны населения, увеличилось число занимающихся и расширились возрастные рамки. Занятия каратэ имеют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и несут большую воспитательную роль.

**Актуальность реализации программы** состоит в:

- направленности на решение задач государственной политики в области развития физической культуры и спорта,
- физическом и личностном развитии обучающихся, воспитании ценностного отношения к здоровому образу жизни
- социальном заказе родителей детей (законных представителей)
- возможности поддержки детей с особыми образовательными потребностями.

В личностном плане *актуальность* программы обусловлена тем, что этот вид единоборств является важным средством и формой пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

Это очень актуально в наши дни, когда многие дети, отдавая предпочтение гаджетам, совершенно не занимаются спортом, во внеучебное и каникулярное время бесконтрольно находятся на улице, причем досуг детей зачастую спонтанный, никем не контролируемый, так как родители в большинстве заняты работой и бытовыми делами.

Дошкольный и младший школьный возраст наиболее благоприятный для развития координационных, скоростных и силовых способностей детей. Особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных способностей, элементарной быстроте (скорость реакции и частота движений), выносливости к умеренным нагрузкам скоростно-силовой направленности.

Программа направлена на укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактике плоскостопия, содействие гармоническому развитию, овладение школой движений и формирование навыков самообороны, развитие координационных и кондиционных

способностей, воспитанию морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**Адресат программы:** Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на воспитанников в возрасте от 4 до 10 лет.

Реализация данной программы выстраивается с учётом возрастных психофизических особенностей воспитанников.

**Уровень освоения:** общекультурный

**Объём и срок освоения программы:** Объём освоения программы: 1 год.

Продолжительность занятий:

1. Первый год обучения, дети 4-5 лет – 20 мин.
2. Второй год обучения, дети 5-6 лет – 25 мин.
3. Третий год обучения, дети 6-7 лет – 30 мин.
4. Четвёртый год обучения, дети 7-10 лет – 45 мин.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по расписанию.

**Цель программы:**

Сохранение и укрепление здоровья, повышение двигательной активности детей дошкольного возраста, развитие физических способностей.

**Задачи программы:**

Образовательные:

- познакомить с правилами и традициями Каратэ Киокушин и другими видами единоборств;
- обучить основным стойкам;
- обучить элементарным техническим и тактическим действиям;
- обучить формальным упражнениям – ката

Развивающие:

- развить жизненно важные двигательные умения и навыки;
- развить физические способности (скорость, силу, координацию, гибкость);
- развить наглядно-образное мышление, память, восприятие, внимание воспитанников;
- укреплять здоровье ребенка

Воспитательные:

- привить учащимся внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции Каратэ Киокушин, соблюдать правила техники безопасности на занятиях;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности;
- формировать установку на здоровый образ жизни, исключая наличие вредных привычек, способных нанести вред здоровью;
- формировать сильный характер, организованность, целеустремлённость, волю к победе

**Планируемые результаты освоения программы**

Предметные:

- изучат несколько основных приемов техники каратэ;
- сформируют основы знаний в области физической культуры и спорта;
- овладеют теоретическими знаниями и навыками участия в соревнованиях на учебно-тренировочном этапе
- узнают технические приемы и способы каратэ Киокушин: технике рук, ног, комбинированию техники рук и ног, технике перемещения корпуса (вперед, назад, вправо,

влево), базовым способом перемещения корпуса комбинируя с выпадами прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами и движениями по диагональным направлениям.

Метапредметные:

- укрепят здоровье и расширят функциональные возможности организма;
- узнают основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте, влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы
- приобретут навык самоорганизации

Личностные:

- повысят уровень культуры поведения в коллективе;
- сформируют устойчивый интерес к занятиям каратэ;
- будут обладать выносливостью, организованностью, дисциплинированностью, трудолюбием, упорством в достижении поставленных целей, умением оказывать помощь своим сверстникам
- будут обладать умением находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Язык обучения – русский.**

**Форма обучения:** очная.

**Условия приема на обучение.**

В группу принимаются дети 4-10 лет, независимо от уровня их физического развития, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Условия формирования групп.**

Наполняемость группы 12-15 человек. Численность группы обусловлена площадью спортивного зала.

**Формы проведения занятий.**

Основной формой организации деятельности по программе «Каратэ Киокушин» является учебное занятие. Оно построено как традиционно, так и с использованием других форм:

- беседа (объяснение нового материала);
- игровое занятие (решение простейших технических и тактических задач);
- соревнование (сравнение и оценка результатов).

**Формы организации деятельности учащихся на занятии**

- фронтальная – взаимодействие педагога и всех учащихся осуществляется одновременно; применяется преимущественно при объяснении нового материала;
- парная – организация взаимодействия педагога с учащимися, объединенными в пары; при этом все пары могут выполнять как одинаковые, так и различные задания;
- индивидуальная – выполнение учащимися индивидуальных заданий; применяется в основном при решении индивидуальных тактических задач.

## Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале.

Спортивный инвентарь	Спортивные снаряды
<ul style="list-style-type: none"><li>- перекладины для подтягивания в висе – 5 шт.;</li><li>- гимнастические скакалки для прыжков -15 шт.</li><li>- гимнастические маты – 6 шт.;</li><li>- набивные мячи – 10 шт.;</li><li>- канаты – 2 шт.;</li><li>- спортивная форма для занимающихся – кимоно 15 шт.;</li><li>- индивидуальные средства защиты:<ul style="list-style-type: none"><li>– шлем – 5 шт.</li></ul></li><li>- накладки на руки, защита стопа-голень, паховая раковина – 15 шт.</li><li>- защитный жилет на грудь универсальный – 14 шт.</li><li>Борцовский ковёр 10*10 м – 1 шт.</li><li>Нун-чаки – 15 шт.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- гимнастические скамейки – 5 шт.;</li><li>- гимнастическая стенка – 10 пролетов 4 шт.</li><li>- сетка на окнах – 4 шт.</li></ul>

### Кадровое обеспечение

Реализация программы осуществляется педагогами дополнительного образования, прошедшими профессиональную переподготовку или курсы повышения квалификации по профилю программы.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Набор группы. Оценка физической подготовленности.	1	0,5	0,5	Набор группы. Наблюдение
2	Введение в каратэ. История развития боевых искусств в странах Востока и в России. Этикет каратэ. Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка.	5	2	3	Устный опрос, тренировка, наблюдение.
3	Здоровые и вредные привычки. Основы личной гигиены. Спортивная терминология каратэ. Стойки и положения в каратэ.	6	2	4	Устный опрос, наблюдение, анализ выполнения заданий
4	Простейшие акробатические упражнения основы страховки и само страховки. Развитие быстроты, силы ловкости и выносливости.	12	2	10	Тренировка, наблюдение, анализ выполнения заданий
5	Общая физическая подготовка	22	2	20	Контрольные нормативы, итоговое занятие по разделу
6	Специальная физическая подготовка	12	2	10	Контрольные нормативы, итоговое занятие по разделу. Экзамены на пояса.
7	Техническая подготовка	12	2	10	Контрольные нормативы, итоговое занятие по разделу. Экзамены на пояса.
8	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	Контрольные нормативы
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>12,5</b>	<b>59,5</b>	

## СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название ДОП	Год обучения				Всего часов
		1-й	2-й	3-й	4-й	
1.	Карате Киокушин	72	72	72	72	288

УТВЕРЖДЕН

Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Заведующий ГБДОУ детский сад № 80

Московского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ / Федорова Н.А.

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 октября	30 июня	42	72	72	2 раза в неделю по 1 акад. часу
2 год	1 октября	30 июня	42	72	72	2 раза в неделю по 1 акад. часу
3 год	1 октября	30 июня	42	72	72	2 раза в неделю по 1 акад. часу
4 год	1 октября	30 июня	42	72	72	2 раза в неделю по 1 акад. часу

1 акад. час равен 20-45 мин

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### **Цель программы:**

Сохранение и укрепление здоровья, повышение двигательной активности детей дошкольного возраста, развитие физических способностей.

### **Задачи программы:**

#### Образовательные:

- познакомить с правилами и традициями Каратэ Киокушин и другими видами единоборств;
- обучить основным стойкам;
- обучить элементарным техническим и тактическим действиям;
- обучить формальным упражнениям – ката

#### Развивающие:

- развить жизненно важные двигательные умения и навыки;
- развить физические способности (скорость, силу, координацию, гибкость);
- развить наглядно-образное мышление, память, восприятие, внимание воспитанников;
- укреплять здоровье ребенка

#### Воспитательные:

- привить учащимся внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции Каратэ Киокушин, соблюдать правила техники безопасности на занятиях;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности;
- формировать установку на здоровый образ жизни, исключая наличие вредных привычек, способных нанести вред здоровью;
- формировать сильный характер, организованность, целеустремленность, волю к победе.

## Содержание программы

### **1. Набор группы. Оценка физической подготовленности.**

#### Практика.

Привлечение учащихся к занятиям в объединении. Сверка медицинских противопоказаний. Оценка физической подготовленности.

#### **Правила безопасности при проведении занятий.**

#### Теория.

Знакомство с программой и планом работы на год. Режим проведения занятий. Инструктаж по технике безопасности.

### **2. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие Киокушин.**

**История развития боевых искусств в странах Востока. Этикет каратэ. Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Краткая характеристика, цели и задачи программы. История развития боевых искусств в странах Востока и в России. Знакомство с этикетом в каратэ. Правила поведения в зале.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания.



Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по Киокушин.

История развития Киокушин в мире и в нашей стране. Достижения каратистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд на соревнованиях по каратэ.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, бег различными способами, прыжки на одной и двух ногах., упражнения на гибкость и растяжку, упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения в парах. Силовые упражнения на мышцы рук, ног, спины и живота.

Игровые упражнения – «Охотники и утки», «Регби на коленях».

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

#### Теория.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **3. Здоровые и вредные привычки. Основы личной гигиены. Спортивная терминология каратэ. Стойки и положения в каратэ.**

**Теория.** Здоровье и здоровый образ жизни. Правильный режим дня спортсмена. Вредные привычки. Понятие о личной гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и к обуви.

**Практика.** Стойки и положения в каратэ. Понятие стойки. Для чего нужна правильная стойка в каратэ. Высокая и низкая стойки. Фронтальная стойка. Левая и правая стойки. Перемещение в стойке. Положение рук в стойке. Упражнения на развитие силы, скорости и выносливости.

Игровые упражнения – Охотники и утки, Регби на коленях. Поймай мяч

Формы контроля: устный опрос, наблюдение, анализ выполнения программ

### **Профилактика заболеваемости и травматизма.**

#### Теория.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.

Травматизм в процессе занятий баскетболом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и

соревнованиям.

#### **4. Простейшие акробатические упражнения Основы страховки и само страховки. Развитие быстроты, силы ловкости и выносливости.**

**Практика.** Простейшие акробатические упражнения (перекаты на спине, перекаты по диагонали, перекаты с одного бока на другой, повороты в стороны, группировка, самолет, колечко, корзинка, мост). Кувырок вперед через голову. Кувырок через плечо (по диагонали). Падение вперед. Падение на спину. Падение на бок. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках.

Упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости (каракатица, упражнения с набивными мячами, упражнения со скакалкой, упражнения с поясами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения на мышцы живота)

Игровые упражнения – «День и ночь», «Регби на коленях», «Поймай мяч».

Формы контроля: устный опрос, наблюдение, анализ выполнения программ.

#### **5. Общая физическая подготовка.**

##### Теория.

Физические способности. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.

##### Практика.

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

##### **Упражнения для брюшного пресса**

- поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями по 15-40 раз. Доводя общее число за тренировку - 100-200 раз.

- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.

- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.

- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.

- поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

**Упражнения для развития силовых способностей.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

##### **Упражнения для развития быстроты.**

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью.

Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития координационных способностей.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Также следует применять соревновательные упражнения в необычных условиях (на укороченной площадке, на углу татами, работа в последние 30, 20, проигрышном и выигрышном состоянии), техника исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180, 360, 270 градусов, можно с исполнением каких-то несложных ударов. Или после выполнения кувырков вперед или назад после 30 сек - 10 - 20 сек поработать ката или бой с тенью упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменившейся обстановке

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные и подвижные игры на время.

## **6. Специальная физическая подготовка (СФП).**

### Теория

Значение СФП в Киокушин.

### Практика

**Упражнения для развития быстроты движения** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, достигающей максимума. Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет. Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью передвижения.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Учебные спарринги с увеличением временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой.

## **7. Техническая и тактическая подготовка (ТТП)**

### Теория.

Основные сведения о технике, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приемов и тактических действий, показатели надежности, активности технических действий, вариативность техники и тактики.

### Практика.

1. Техника нанесения ударов руками и ногами на месте: прямые удары руками и ногами, боковые удары курами и ногами, круговые удары руками и ногами;

2. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении: то же самое в боевой стойке со смещениями вперед, назад, влево, вправо;

3. Передвижения в базовых стойках: санчин дачи, кибя дачи, дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, камаэ дачи;

4. Защитные, атакующие и контратакующие технические действия без партнера: комбинирование технических действий руками и ногами в единое целое, быстрый переход от защитных технических действий к атакующим действиям;

5. Защитные, атакующие и контратакующие действия с партнером: блоки, отводы, подставки от наносимых ударов партнером, работа на опережение;

6. Техника выполнения формальных упражнений – ката: Тайкиоку сонно ичи, тайкиоку сонно ни, тайкиоку сонно сан, пинан сонно ичи, пинан сонно сан;

7. Отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером: вариативная самостоятельная работа в парах, работа по заданиям в парах и тройках, работа в ограниченном пространстве и с ограниченным арсеналом технических действий.

## **8. Учебно-тренировочные спарринги.**

### **Практика**

Отработка изученного материала и применение в условиях спортивного поединка (спарринга). Моделирование соревновательных поединков. Выезды на спарринговые тренировки в другие клубы и секции. Участие в соревнованиях муниципального, районного и городского уровня.

### **Итоговое занятие.**

#### Практика.

Подведение итогов. Диагностика. Анкетирование. Награждение лучших спортсменов.

## **Методические и оценочные материалы**

### **Особенности организации образовательного процесса**

Тренировки (занятия) по программе «Каратэ Киокушин» проводятся в специальных помещениях (спортивных залах) в соответствии с нормами СанПиН. Базой для тренировок (занятий) служит помещение спортивного зала ГБДОУ детский сад № 80 Московского района СПб.

Обучение детей каратэ связано развитием их морально-волевых качеств: доброжелательности и взаимопомощи, честности, справедливости. Основные элементы базовой техники этого боевого искусства способствуют воспитанию у школьников уверенности в своих силах. При обучении истории и этикету каратэ создаются возможности для углубления и уточнения гуманных чувств и этических представлений (о доброте, честности). При выполнении основных элементов восточного единоборства характер движений заставляет действовать быстро, проявлять сообразительность, умение увернуться, преодолеть препятствие.

Тренировка начинается с медитации (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) и комплексов общеразвивающих упражнений. После этого можно приступать к разогревающим и растягивающим упражнениям.

### **Методические материалы**

При освоении программы теоретические вопросы занятия проходят в форме беседы для всех учащихся группы с демонстрацией наглядных материалов по теме. Практические занятия проходят в игровой форме.

Выполнение упражнений:

- для развития двигательных навыков;
- для развития мышечного каркаса туловища;
- для развития мышц конечностей;
- для улучшения гибкости и подвижности суставов.

Подвижные игры.

Выполнение специальных упражнений:

- для улучшения координации;
- для осанки;
- для правильного выполнения приемов страховки и само страховки;
- стойки. Перемещения в стойках
- статические и динамические упражнения для улучшения техники движений;
- для развития прыгучести.

Развивающие игры. Контроль дыхания.

## Способы и формы оценки планируемых результатов освоения программы

№/№	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное. Техника безопасности	Беседа	Словесные, наглядные	анкеты	Анализ анкет
2	Физическая культура и спорт в России	Беседа	Словесные, наглядные	Презентация, видеофильмы	Опрос
3	Состояние и развитие баскетбола в России	Беседа	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Опрос
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	Беседа	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Опрос
5	Профилактика заболеваемости и травматизма	Беседа	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Опрос
6	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	Беседа, диспут	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Анкетирование
7	Общая физическая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры, учебные спарринги	Словесные, наглядные, практические	Скакалка, баскетбольные мячи, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч,	Наблюдение, контрольные нормативы
8	Специальная физическая подготовка	Беседа, тренинги, игры, диагностики	Словесные, наглядные	резиновые и набивные мячи, сетка, т/мячи	Наблюдение, контрольные нормативы
9	Техническая подготовка	Практические занятия, тренинги, соревнования	Словесные, наглядные, практические	лапы, макивары, средства индивидуальной защиты	Соревнования, экзамен (кю-тест)

10	Тактическая подготовка	Практические занятия, тренинги, соревнования	Словесные, наглядные, практические	лапы, макивары, средства индивидуальной защиты	Соревнования, экзамен (кю-тест)
11	Контрольные спарринги и ката	Практические занятия, соревнования	Словесные, наглядные, практические	лапы, макивары, средства индивидуальной защиты	Экзамен (кю-тест)
12	Итоговое занятие	Сдача контрольных нормативов	Словесные, практические	гимнастические скамейки, шведская стенка, перекладина	Анализ диагностики умений и навыков

### **Тестирование подготовленности воспитанников.**

Тестирование подготовленности воспитанников, одна из составных частей педагогического мониторинга в системе дополнительного образования детей (физкультурно-спортивная направленность). По результатам измерений в соответствии с методикой исследования выполняется расчет индивидуальных показателей физической подготовленности. Для определения физической подготовленности в группе простые тесты, отражающие уровень общей физической и технической подготовки.

Показатели тестов подвергаются оцениванию в соответствии с нормативными таблицами. Тестирование проводится три раза в год: текущее - в начале, промежуточное - по окончании первого полугодия и итоговое в конце учебного года.

### **Уровень освоения программы по каратэ Киокусинкай.**

- 1 балл - очень плохо (низкий уровень),
- 2 балла - плохо (ниже среднего уровня),
- 3 балла - среднее (средний уровень),
- 4 балла - хорошо (выше среднего),
- 5 баллов - отлично (высокий уровень).

## Тестовые упражнения по каратэ Киокусинкай

№ п/п	Показатели	Тестовые упражнения
1	Общая физическая подготовленность	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 2. Подтягивание из виса на перекладине (раз) 3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине для девочек (раз) 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) 5. Прыжки через гимнастическую скакалку (раз) 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (раз за 1 мин) 7. Челночный бег
2	Специальная физическая подготовка	1. Удары руками (раз за 1 мин) 2. Удары ногами (раз за 1 мин)
3	Техническая подготовленность	1. Удары на месте 2. Удары в движении 3. Стойки
4	Технико-тактическая подготовленность	1. Ката 2. Учебные спарринги (кумитэ)

**Критерии оценки показателей обучающихся по освоению программы (процентное соотношение, освоенных учащимися и предусмотренных программой теоретических знаний и практических умений, физической и технико-тактической подготовленности).**

Кол-во баллов	Требования по теоретической подготовке	Требования по практической подготовке	Результат
5	Освоил в полном объеме все теоретические знания, предусмотренных программой	Освоил в полном объеме практические умения, сдал все нормативы физической подготовки	Программа освоена в полном объеме
4	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил больше половины практических умений, сдал большую часть нормативов физической подготовки	Программа освоена частично
3	Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений, сдал часть нормативов физической подготовки	Не освоил программу
1-2	Не освоил теоретические знания, предусмотренных программой	Не сдал нормативы физической подготовки, не освоил практические умения	Не освоил программу



**АТТЕСТАЦИОННАЯ ВЕДОМОСТЬ**  
**освоения обучающимися программы по Киокушин**

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя</b>	<b>ОФП</b>	<b>СФП</b>	<b>Техническая подготовленность</b>	<b>Технико- тактическая подготовленность</b>	<b>Общая оценка</b>
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						

**Информационные источники**

**Литература для обучающихся**

1. Воробьев А.Н. Современная система спортивной тренировки. [Текст] / А.Н. Воробьев – Москва, «Просвещение», 2005.
2. Иванов – Катанский С.А. Базовая техника каратэ. [Текст] /С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2004.
3. Иванов – Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ. [Текст] / С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2006.

**Литература в помощь педагогу**

1. Воробьев А.Н. Современная система спортивной тренировки. [Текст] / А.Н. Воробьев – Москва, «Просвещение», 2004.
2. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. [Текст]/Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов- Москва, Издательский центр «Академия», 2006.
3. Груновский А.В. Опыты отечественного боевого искусства. [Текст]/А.В. Груновский – Санкт – Петербург, Издательство «Русская земля», 2005.
4. Иванов – Катанский С.А. Базовая техника каратэ. [Текст] /С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2005.
5. Иванов – Катанский С.А. Высшая техника каратэ. [Текст] /С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2004.
6. Иванов – Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ. [Текст] /С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2006.

7. Иванов – Катанский С.А. Техника боевого джиу-джитсу. [Текст] /С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2004.
8. Кац Я.М. Теория тренировочных нагрузок. [Текст] /Я.М. Кац – Москва, «Просвещение», 2005.
9. Миллер Д. Искусство Дзю-дзюцу: 108 приемов школы Фукурую. [Текст] /Д. Миллер – Минск, Харвест, 2005.
10. Романенко В.А. Круговая тренировка. [Текст]/В.А. Романенко – Москва, Фи С, 2004.
11. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастерства. [Текст]/ Х.Санг. Ким – Ростов на Дону, «Феникс», 2003
12. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника: Пособие для учителя. – М.: Владос, 2002.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: «Издательство Астрель», 2002.
14. Степанов С.В. Киокушинкай каратэ-до: Философия. Теория. Практика. – Екатеринбург: «Издательство Уральского университета», 2003.
15. Страковская В.П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
16. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. – Ярославль: Изд. «Академия Развития», 2000.
17. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.: «ИНСАН», 2000.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Уч. пособие для студ. высш. уч. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2000.

#### **Материалы на электронных носителях и Интернет-ресурсы**

1. <https://rsbi.ru/>
2. <http://askarate.ru/>
3. <https://superkarate.ru/>
4. <http://fcior.edu.ru/>
5. <http://school-collection.edu.ru/>
6. [www.busido.ru](http://www.busido.ru),
7. [www.iko-fkr.ru](http://www.iko-fkr.ru),
8. [www.karateperm.ru](http://www.karateperm.ru)