

# 1.Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет *спортивную направленность*

Программа по киокусинкай каратэ составлена для образования физкультурно-спортивной направленности.

В программу включен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов Киокусинкай каратэ планеты, результаты научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса духовного и физического становления личности юных спортсменов, преемственность в повышении их спортивного мастерства.

Состав групп набор производится с 5-летнего возраста с учетом разновозрастных особенностей детей.

Возраст 5-7 лет	1-й год обучения
Возраст 8 -11 лет	2-й год обучения
Возраст 12-14; 15-18 лет	3-й год обучения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 3 года

Год обучения	Человек в группе	Возраст	Занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Форма занятий	Состав	Часов в год
1	7-10	5-7	3	3	очная	постоянный	108
2	7-10	8-11	2	4	очная	постоянный	144
3	10-15	12 -14	3	6	очная	постоянный	216
3	10-15	14 -18	4	8	очная	постоянный	288

## 1.2. Цель и задачи программы:

**Цель** – способствовать правильному физическому развитию детей и подростков, активных строителей и защитников нашей Родины.

**Задачи** – укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий киокусинкай каратэ.

Вовлечение детей и подростков в систему спортивной подготовки по киокусинкай каратэ, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники киокусинкай каратэ, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№	Название разделов, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1-й год обучения</b>					
1	Физическая подготовка	48	8	40	Контрольное занятие
2	Техника каратэ	60	10	50	Практический зачет
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	
<b>2-й год обучения</b>					
1	Физическая подготовка	80	9	55	Кю - тест
2	Техника каратэ	40	10	70	Кю - тест
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>19</b>	<b>125</b>	
<b>3-й год обучения младшие</b>					
1	Физическая подготовка	106	8	98	Кю - тест
2	Техника каратэ	110	10	100	Кю - тест
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</b>	

№	Название разделов, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>3 год обучения старшие</b>					
1	Физическая подготовка	138	8	130	Кю - тест
2	Техника каратэ	150	20	130	Кю - тест
	<b>Итого:</b>	<b>288</b>	<b>28</b>	<b>260</b>	

#### Содержание учебного плана

##### 1-й год обучения

##### **Раздел 1. Физическая подготовка.**

*Теория:* Вводное занятие. Что такое физические упражнения. Правила по технике безопасности во время занятий. Знакомство с залом. Необходимая защита для участия в поединках.

*Практика:* Разминка - подготовка суставов и мышц к нагрузкам медленными, спокойными вращениями, движениями, удержаниями. Основные упражнения - Отжимания от 20 до 30 раз, Приседания от 30 до 50 раз, Прыжки - во всех направлениях, Прыжки через пояс держа самому себе пояс в руках до 5 раз, Укрепление мышц живота поднятие корпуса к ногам и касание головой колен согнутых в ногах 30 раз, Подтягивание на турнике 5 раз, Кувырки 30 раз, Стоять на руках от 30 секунд до 1 минуты, Стоять на голове и руках от 30 секунд до 1 минуты, Растяжка мышц (шпагат, канат). Делать минимальным количеством раз с постепенным увеличением подходов упражнений, начиная от 5 раз и доведения до 50 раз по количеству повторения упражнения, от одного подхода до пяти.

## **Раздел 2. Техника каратэ.**

*Теория:* Что такое каратэ. Что такое каратэ Киокусинкай. Правила по технике безопасности во время занятий. Из каких ударов и защиты от них состоит каратэ. Что такое поединок (спаринг).

*Практика:* Исполнение ударов руками и ногами в стойках каратэ от 10 раз и повышая в течении учебного года так чтобы к окончанию учебного года выполнять не менее 50 раз. Проведение в игровой форме поединков с ограничениями атаки и по заданию.

### 2-й год обучения

#### **Раздел 1. Физическая подготовка.**

*Теория:* Правила по технике безопасности во время занятий.

*Практика:* Разминка - подготовка суставов и мышц к нагрузкам медленными, спокойными вращениями, движениями, удержаниями. Основные упражнения - Отжимания от 30 до 50 раз, Приседания с выпрыгиванием от 30 до 50 раз, Прыжки - во всех направлениях, Прыжки через пояс удерживая сам себе пояс в руках до 10 раз. Укрепление мышц живота - поднятие корпуса к ногам и касание головой колен согнутых в ногах от 50 до 75 раз, Подтягивание на турнике - от 5 до 15 раз, Кувырки от 30 до 50 раз, Стоять на руках от 30 секунд до 1 минуты, Стоять на голове и руках от 30 секунд до 1 минуты, Шаги на руках при удержании партнёра за ноги от 10 с постепенным увеличением до 50, Растяжка мышц (шпагат, канат). Сидя на полу - широко раздвинув ноги - выпрямленные в коленях делать наклоны вперёд, где окончательный результат - спокойно, без усилий головой касаться пола между ног впереди себя. Постепенное увеличение подходов упражнений. Начиная от 10 раз и доведения до 75 раз по количеству повторения упражнения, от 5 подходов до 10.

#### **Раздел 2. Техника каратэ.**

*Теория:* Названия ударов и защиты от них, стоек, позиций - на японском языке. История Киокусинкай. Правила по технике безопасности во время занятий. Из каких ударов и защиты от них состоит каратэ. Что такое поединок (спаринг).

*Практика:* Исполнение ударов руками и ногами в стойках каратэ от 10 раз и повышая в течении учебного года так чтобы к окончанию учебного года выполнять не менее 75 раз. Проведение в игровой форме поединков с ограничениями атаки и по заданию. Проведение поединков по правилам Киокусинкай. Повышение исполнения правильного движения той или иной техники каратэ. Перемещение в стойках с ударами и защитой от ударов. Участие в первенстве городов России. Участие в семинарах проводимых федерацией каратэ Киокусинкай России.

### 3-й год обучения для младших и старших

#### **Раздел 1. Физическая подготовка.**

*Теория:* Правила по технике безопасности во время занятий.

*Практика:* Разминка - подготовка суставов и мышц к нагрузкам медленными, спокойными вращениями, движениями, удержаниями. Основные упражнения - Отжимания 100 раз, Приседания с выпрыгиванием в верх 100 раз, Прыжки - во всех направлениях, Прыжки через пояс удерживая сам себе пояс в руках до 20 раз. Укрепление мышц живота - поднятие корпуса к ногам и касание головой колен согнутых в ногах 100 раз, Подтягивание на турнике - от 30 до 50 раз, Кувырки от 50 до 100 раз, Стоять на руках от 1 минуты до 2 минут, Стоять на голове и руках от 1 минуты, Шаги на руках при удержании партнёром за ноги от 50 раз с постепенным увеличением до 100 шагов, Жим штанги от груди в два раза меньше собственного веса тела от 10 до 50 раз,

Приседания со штангой с весом равной собственному весу тела от 30 до 50 раз, поднятие гири, Растяжка мышц, связок, суставов (шпагат, канат). Сидя на полу - широко раздвинув ноги - выпрямленные в коленях делать наклоны вперёд, где окончательный результат - спокойно, без усилий головой касаться пола между ног впереди себя. Постепенное увеличение подходов упражнений. Начиная от 50 раз и доведения до 100 раз по количеству повторения упражнения, от 5 подходов до 10.

## **Раздел 2. Техника каратэ.**

*Теория:* Названия ударов и защиты от них, стоек, позиций - на японском языке. История Киокусинкай. Правила по технике безопасности во время занятий. Из каких ударов и защиты от них состоит каратэ. Что такое поединок (спаринг).

*Практика:* Исполнение ударов руками и ногами в стойках каратэ 100 раз. Проведение в игровой форме поединков с ограничениями атаки и по заданию. Проведение поединков по правилам Киокусинкай. Повышение исполнения правильного движения той или иной техники каратэ. Перемещение в стойках с ударами и защитой от ударов. Участие в первенстве городов России. Участие в семинарах проводимых федерацией каратэ Киокусинкай России.

### **1.4. Планируемые результаты**

Первый год обучения - Готовность прохождения кю - теста

Второй год обучения - Готовность прохождения кю - теста

Третий год обучения - Готовность прохождения кю теста, готовность и возможное спортивное завоевание призовых мест на Первенствах городов, регионов и областей России. Первенства России, Европы и Мира.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Условия реализации программы** - Для занятий каратэ оборудуется зал:

- Полы в зале должны быть дощатые, или покрытые специальным татами.
- Шведская стенка с турниками.
- Боксёрские мешки.
- Боксёрские подушки и лапы.
- Спортивные маты
- Гири от 16 до 32 кг
- Гантели от 2 до 12 кг
- Штанги

**2.2. Формы промежуточной аттестации**

Первый год обучения: в начале года проходит входной мониторинг, по итогам которого составляется аналитическая справка. Такая же справка составляется и на конец учебного года. По окончании учебного года ученик должен отжиматься на кулаках 30 раз, приседания с выпрыгиванием 30 раз, прес (мышцы живота) голова к ногам 50 раз, подтягивание на турнике 7 раз, знать и показать технику на 10 кю  
Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:  
-контрольное занятие.

Второй год обучения: в начале года проходит входной мониторинг, по итогам которого составляется аналитическая справка. Такая же справка составляется и на конец учебного года.

По окончании учебного года ученик должен отжиматься на кулаках 50 раз, приседания с выпрыгиванием 50 раз, прес (мышцы живота) голова к ногам 75 раз, подтягивание на турнике 10 раз, знать и показать технику на 9 -8 кю  
Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

-контрольное занятие, кю - тест.

Третий год обучения(младшие): в начале года проходит входной мониторинг, по итогам которого составляется аналитическая справка. Такая же справка составляется и на конец учебного года. По окончании учебного года ученик должен отжиматься на кулаках 75 раз, приседания с выпрыгиванием 75 раз, прес (мышцы живота) голова к ногам 100 раз, подтягивание на турнике 15 раз, знать и показать технику на 7 и 6 кю. Участвовать в семинарах и первенствах федерации каратэ Киокусинкай России.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

-контрольное занятие, кю - тест

Третий год обучения(старшие): в начале года проходит входной мониторинг, по итогам которого составляется аналитическая справка. Такая же справка составляется и на конец учебного года. По окончании учебного года ученик должен отжиматься на кулаках 100 раз, приседания с выпрыгиванием 100 раз, прес (мышцы живота) голова к ногам 150 раз, подтягивание на турнике 30 раз, знать и показать технику на 5; 4; 3 и 2 кю. Участвовать в семинарах и первенствах федерации каратэ Киокусинкай России.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

-контрольное занятие, кю - тест

### **2.3 Методическое обеспечение программы**

- Планы-конспекты;

Формы учебных занятий:

- обсуждение;
- демонстрация;
- тренировки;
- тестирование;
- практическое применение;
- контрольное занятие.

**Методы обучения:** словесные (объяснение); наглядные (демонстрация); практические (работа в паре с партнёром).

#### *Педагогические технологии*

Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья;

Подготовка спортсменов квалификации по Киокусинкай каратэ;

Воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых каратистов, владеющих техникой, тактикой Киокусинкай каратэ.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, а так же дальнейшая детализация по недельным циклам, как основным структурным блокам планирования. В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы

построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности.

Критериями оценки эффективности обучения и тренировки служат нормативные требования КЮ-тесты, которые являются неотъемлемым компонентом системы управления спортивной тренировки.

Принимать участие в КЮ- тестах (присвоение пояса, разряд) спортсмены могут в зависимости от уровня личной подготовки, касающейся физического и психологического состояния занимающихся. Так же показателем прогрессивного обучения Киокусинкай каратэ является участие в соревнованиях различных уровней и квалификации.

Присвоение КЮ-квалификаций спортсмену является одновременно стимулирующим и оценочным средством в обучении.

При формировании групп учитываются психолого-педагогические, а также физиологические особенности детей.

#### Алгоритм проведения занятия:

##### 1. Подготовительная часть занятия

- Приветствие.
- Разминка (плавные вращения в суставах)

##### 2. Основная часть занятия

- а) общая физическая подготовка; б) изучение техники каратэ; в) закаливание ударных частей; в) работа со спортивными снарядами для постановки ударов; г) поединки - игровые, по заданию, по правилам Киокусинкай

##### 3. Заключительная часть занятия

- а) Ката - перемещение по установленной схеме в стойках с определёнными ударами и защитой от них; б) растяжка - мышечная, сухожилия, суставы.

#### *Принципы построения занятия*

Для правильного построения занятия принципиальным является не только правильная последовательность, подбор движений, но и чередование нагрузки и отдыха.

Длительность пауз определяется правильной организацией занятия: правильным размещением занимающихся в зале, использование различных методов проведения упражнений.

Важное место занимает методика составления учебных комбинаций, т.е. различных соединений из движений, прыжков поворотов равновесий и т.п., здесь существуют определённые закономерности:

1. Возраст и возможности учащихся, периодизация занятий.

2. Логическую связь движений: положение тела в конце каждого движения должно служить исходным положением для выполнения, следующего; все компоненты комбинаций должны помимо самостоятельного значения иметь дополнительные (функцию связи).

3. Не следует умахлять или переоценивать возможности учеников.

4. Элемент новизны и разнообразия. Нужно органично сочетать хорошо знакомые движения с недавно освоенными, не увлекаясь при этом чрезмерным их разнообразием.

### **3.Список литературы**

1. Программа Киокусинкай утверждённая министерством спорта Российской Федерации.