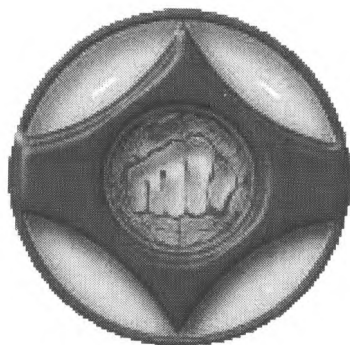


**Муниципальное автономное учреждение дополнительного  
образования «Юность» г. Амуурска  
Амурского муниципального района Хабаровского края**



ПРИНЯТО на педагогическом  
совете МАУ ДО «Юность»  
Протокол № 1 от 05.09.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
Программа физкультурно- спортивной направленности  
«Киокусинкай каратэ –до»  
для учащихся 6-10 лет  
Срок реализации: 1 год**



**Составитель:**  
Педагог дополнительного  
образования  
О.В.Семенова

г. Амурск  
2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ.

1. Пояснительная записка.
  - направленность программы;
  - новизна;
  - актуальность программы;
  - педагогическая целесообразность;
  - цель программы, задачи;
  - возрастные границы;
  - сроки реализации программы;
  - ожидаемые результаты.
2. Режим учебно-тренировочного процесса.
3. Соотношение физической и тактико-технической подготовки.
4. Распределение годовой нагрузки.
5. Годовой план-график.
6. Помесячный план график.
7. Тематическое распределение программного материала на весь период обучения.
8. Содержание программы.
5. Методическое обеспечение программы.
6. Список используемой литературы.

## Пояснительная записка.

Программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» и на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмом от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28;
5. Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
6. Устав МАУ ДО «Юность».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по киокусинкай для детей 6-10 лет включает содержание спортивно оздоровительного этапа МАУ ДО «Юность» (в дальнейшем по тексту ДО «Юность»). Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой.

Актуальность инновации: педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста, а также возникшая тенденция омолаживания детского спорта, что привело к необходимости включения спортивно оздоровительного этапа подготовки, с открытием спортивно-оздоровительных групп.

Педагогическая целесообразность авторской программы заключается в возможности:

- начать формирование у детей морально устойчивую, физически совершенную, волевою личность посредством каратэ-до с более младшего возраста;
- подготовить детей к развитию качеств, позволяющих им во взрослой жизни стать конкурентноспособными в быстро развивающемся обществе.

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной суставной гимнастики, детского фитнеса, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки, синтеза спортивно-оздоровительных упражнений с техникой и тактикой единоборств.

Отличительная особенность. Программой предусматривается общефизическая подготовка со специализацией по виду спорта. Она ставит своей целью укрепление здоровья и подготовку воспитанников для перехода на этап начальной подготовки или учебно-тренировочный. Программа предназначена для привлечения к занятиям возможно большего числа детей.

Основным условием для зачисления в группы спортивно-оздоровительной направленности служит наличие:

- заявление от родителей на зачисление ребёнка в спортивно-оздоровительную группу стартового уровня (далее по тексту СОГ);
- разрешения врача заниматься на спортивно-оздоровительном этапе;

Программа рассчитана на 1 год. При достижении допустимого возраста и сдачи вступительных нормативов воспитанник переводится в группы базового уровня или углубленного.

Величина недельной нагрузки в СОГ не должна превышать 6 часов.

Продолжительность одного занятия в группах СОГ - не должна превышать более 2 академических часов (90 минут) при наличии 10 мин. перерыва.

Количество занимающихся в СОГ - не менее 10 человек. Для повышения эффективности занятий в СОГ возможно проводить занятия совместно с воспитанниками групп ОФП или СФП по программе спортивно-оздоровительной направленности или индивидуальной.

Цель. Целью программы стабильное развитие общей физической подготовленности наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта, укрепления здоровья, формирование в игре физиологических, технико-технических основ для занятий каратэ-до на последующих этапах подготовки.

## 1.1 Задачи программы:

### - оздоровительные:

- развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания );
- снижение заболеваемости.

### - образовательные:

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с *техникой* и тактикой каратэ-до;
- развитие технико - тактического мышления;

изучение основ гигиены;

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- получение первичных знаний по истории каратэ-до;

### - воспитательные

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- становление основ спортивной этики и этики каратэ-до.

### развивающие

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости.

## **1.2. Задачи СОГ (стартовый уровень) :**

### Оздоровительно-развивающие:

- развитие и коррекция двигательных качеств посредством подвижных игр;
- повышение физической работоспособности;
- формирование норм гигиены;

### образовательные:

- изучение правил т безопасности в спортивно-оздоровительном процессе;

- изучение разминочных комплексов, отдельных гимнастических упражнений;
- изучение терминов и понятий;
- ознакомление с техникой выполнения стоек, ударов, блоков;

воспитательные:

- изучение основ этики каратэ-до: ученик - учитель; ученик – зал для единоборств;
- ознакомление с основами истории каратэ-до.
- формирование этических и эстетических основ каратэ-до;

## 2. Ожидаемые результаты.

учащиеся должны знать:

- технику поведения в зале для единоборств;
- упражнения для разминочных комплексов;
- упражнения: жим в упоре лёжа, приседания, подъём туловища;
- термины и понятия: стойка, дзенкуцу-дачи, мусуби-дачи, кибо-дачи, удар, цуки, блок, ага-укэ, нагаси-укэ, удар, цуки, блок, ага-укэ, нагаси-укэ;
- иметь представление о технике выполнения стоек: дзенкуцу-дачи, мусуби-дачи, кибо-дачи, удар- цуки; блок: ага-укэ, нагаси-укэ;
- основы этики каратэ-до;

учащиеся должны уметь:

- отжаться 7 раз в упоре лёжа;
- присесть и поднять туловище 15 раз;

### 3. Содержание программы.

В основе обучения каратэ-до лежит процесс формирования двигательного навыка, который делится на три этапа:

- этап начального разучивания техники действия (образование двигательного умения);
- углублённое разучивание техники (совершенствование умений и частичный переход к навыку);
- совершенствование действия (упрочение навыка и формирование умения использовать его в различных ситуациях).

Для групп СОГ характерен 1-ый этап на котором воспитанники изучают технику выполнения упражнений, комплексов, знакомятся с техникой и тактикой каратэ-до.

Учитывая то, что в СОГ в основном будут заниматься дети дошкольного и младшего школьного возраста, необходимо учесть повышенную эмоциональность и наглядно-образное мышление детей при проведении занятий.

Основным методическим принципом является принцип наглядности. Основным методом является игровой в синтезе с соревновательным методом.

В процессе обучения используются игры:

- спортивные;
- подвижные;
- специальные (по каратэ-до), которые позволяют развить необходимые качества, освоить элементы техники.

Соревновательный метод применяется в эстафетах, спортивных играх.

Обучение в СОГ делится на шесть периодов, длительностью два месяца каждый.

Перевод обучающихся из СОГ в ОФП производится при достижении ребёнком возраста 10 лет и успешной сдачи вступительных, на данный этап нормативов. (Основой являются нормативы группы ОФП 1-го года обучения).

## Спортивно-оздоровительная группа обучения.

Таблица № 1

### Соотношение физической и технико-тактической подготовки

№ п/п	Содержание подготовки	
1.	ОФП	70%
2.	СФП	20%
3	ТТМ	10%

Таблица № 2

### План-график (помесечный)

Месяцы	ОФП	СФП	ТТП	Теория	Нормативы	Инструктажи	Медосмотр
Сентябрь	5	-	1	1	1	1	1
Октябрь	8	1	1	-	-		
Ноябрь	8	1	1	-	-		
Декабрь	7	2	1	-	-		
Январь	5	2	1	-	1	1	
Февраль	6	2	1	1	-		
Март	7	2	1	-	-		
Апрель	7	2	1	-	-		
Май	5	2	1	-	1		1
Июнь	7	2	1	-	-		
Август	5	1	-	1	-	1	
Итого:	70	17	10	3	3	3	2



Таблица № 3

**Тематическое распределение программного материала.**

Месяцы Разделы	ОФП	СФП	ТТП	Теория	Инструкт ажи	Воспитате льная работа
Сентя брь- октябрь	1. Легкоатлетическая подготовка на стадионе: - бег на короткие дистанции; - челночный бег; - спортивная ходьба; - прыжки в длину с места; 2. Спортивные игры на свежем воздухе.	1. Упражнения на растяжку мышц рук и спины. 2. Специализированные игры на развитие общей выносливости (приложение № 2).	Знакомство со стойками: - мусуби-дзюдо; - кибо-дзюдо (приложение № 12).	1. Ознакомление со спортивной этикой (приложение № 3) 2. Беседа о правилах поведения во время спортивных игр.	Первичный по охране жизни и здоровья детей.	Беседа о правилах бережливости, дисциплинированности.
Ноябрь- декабрь	1. Общеразвивающие упражнения в рамках детского фитнеса (приложение № 4) 2. Подвижные игры (приложение № 5)	1. Упражнения на растяжку мышц рук и спины. 2. Специализированные игры на развитие общей выносливости (приложение № 2).	Стойка зенкуцу-дзюдо (приложение № 12).	Краткая история каратэ (приложение № 10). 2. Беседа о правилах поведения во время подвижных игр.		Беседа о здоровом образе жизни.
Январь- февраль	1. Знакомство с зимними видами спорта. 2. Игры на снегу.	1. Упражнения на растяжку мышц рук и спины. 2. Специализированные игры на развитие общей выносливости (приложение № 2).	Знакомство с ударами цуки, уракен (приложение № 12)..	Знакомство с нормами спортивной гигиены.	Повторный : по охране жизни и здоровья детей.	
Март- апрель	1. Суставная гимнастика (приложение № 1) 2. Подвижные игры в зале (приложение № 5).	1. Упражнения на растяжку мышц рук и спины. 2. Специализированные игры на развитие общей выносливости	Знакомство с блоками: - нагаси-укэ, - гедан барай (приложение № 12).	Ознакомление с анатомическим строением тела (скелет).		Воспитание дружеских отношений.

		(приложение № 2).				
Май-июнь-август	1. Спортивные и подвижные игры на свежем воздухе (приложение № 5). 2. Уроки плавания в зале (приложение № 11)..	1. Упражнения на растяжку мышц рук и спины. 2. Специализированные игры на развитие общей выносливости (приложение № 2).	Синтез: блок+удар (приложение № 12).	Краткое ознакомление с историей развития карате	Внеплановый: Правила поведения на стадионе, в водоёме.	

## Методическая литература.

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г.
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
3. Войцеховский С.М. Книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
4. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. – СПб.;2002
5. Вольф-Дитер Вихманн, Школа каратэ-до (Искусство ката), М., Советский спорт, 1993
6. Галан В. "Каратэ-до для продвинутых учеников". Украина. "БКО", 1998
7. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
8. Е.Захаров А.Карасев А.Сафонов. Рукопашный бой.Москва, Культура и традиции, 1992
9. Линд В. Энциклопедия боевых искусств, М. АСТ 2010
- 10.Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры ),.М.: ФиС 1986
- 11.Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
14. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
- 12.Найдиффер Р.Н. "Психология соревнующегося спортсмена", М.: ФиС, 1979
- 13.Накаяма М. Лучшее каратэ. - М.: Ладомир, НСТ, 1978
- 14.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО "Издательство Астрель", 2003
- 15.Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
16. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.: ФиС, 1984
- 17.Соломатин С. - " Спорт". Каратэ. Мн: ВНИИ
- 18.Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ "Глория" М.; 1995
- 19.Шестаков А.Левицкий, Учимся дзюдо с Владимиром Путиным М, Олма-пресс, 2003
- 20.Такэнбоу Н. " Каратэ-до, входные ворота". Москва, 1992
- 21.Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
- 22.Физиология человека (общая, спортивная, возрастная ) М.: Олимпия Пресс, 2005
- 23.Филимонов В Теория и методика бокса, М., Инсан 2006

- 24.Хаберзетцер Р. " Каратэ для черных поясов". Молдова г.Тирасполь, 1994
- 25.Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. Алма-Ата. Казахстан, 1991
- 26.Хрестоматия "Спортивная психология". Санкт-Петербург, 2002
- 27.Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001