

Департамент образования администрации города Кирова

Муниципальное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества «Вдохновение» города Кирова

ЦЕНТР «ДОВЕРИЕ»

Принята на заседании
педагогического совета ДДТ
от 03.03.2025 г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Директор МОАУ ДО ДДТ
«Вдохновение» города Кирова

/Савиных В.Н./
Приказ № 84а от 03.03.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КАРАТЕ. СПОРТСМЕНЫ. КИОКУСИНКАЙ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 5 учебных лет
Возраст детей: 9 – 16 лет

Автор-составитель:
Петелин Денис Вячеславович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Киров

2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КАРАТЕ. СПОРТСМЕНЫ. КИОКУСИНКАЙ»**

Пояснительная записка

Уровень – ознакомительный

Направленность – физкультурно-спортивная

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление администрации г. Кирова от 14.11.2014 № 4917-П «Устав муниципального образовательного автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Вдохновение» города Кирова».

Методические рекомендации

1. Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные). – Киров: КОГ ОБУ ДО «Дворец творчества Мемориал», РМЦ, 2023. – 22 с.

Актуальность

Каратэ киокусинкай – стиль каратэ, сформировавшийся в противовес традиционным стилям как более техничный вид спорта.

Занятия каратэ киокусинкай способствуют развитию таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация. А также способствуют умственному и психическому развитию, формируя

переключение внимания, мышление, эмоциональную устойчивость, целеустремленность. Неотъемлемой составляющей каратэ киокусинкай является соблюдение этикета додзё, нацеленного на изменение самого образа жизни и стиля мышления воспитуемого. В заповедях этикета додзё отражены правила поведения учеников во время тренировок, отношение к учителю и товарищам.

Занятия по программе «Карате. Спортсмены. Киокусинкай» дают возможность обучающимся подготовиться к участию в соревнованиях, способствуют развитию волевых качеств – сила воли, целеустремленность, выдержка, мужество.

Значимость программы для региона.

Увеличение уровня вовлеченности населения города Кирова в занятия физической культурой и спортом.

Карате киокусинкай входит в базовый вид спорта в Кировской области. Программа позволяет дать хороший старт юным спортсменам, которые в будущем могут представлять регион на турнирах различного уровня.

Идеи, отличительные особенности данной программы от уже существующих:

1) ориентирована не только на физическое развитие детей, но и на их нравственное развитие;

2) комплексное развитие спортсмена для участия в соревнованиях разных видов (таких как «ката» - технический комплекс формальных упражнений, и «кумите» - поединок, спарринг)

Новизна.

В программе сочетаются принципов отечественной системы спортивной подготовки с принципами преподавания восточных боевых искусств.

Так же в программу включен раздел «Знаменитые каратисты России» для формирования общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, чувства гордости за историю России.

Возраст обучающихся: 9 - 16 лет.

Объём, срок освоения, режим занятий:

- общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения - 5 учебных лет (1440 академических часов)
- в год - 288 академических часов
- в неделю - 8 академических часов (4 раза в неделю по 2 академических часа)
- академический час – 40 минут

Количество обучающихся в группе

8-12 человек в группе.

Формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие, семинар, беседа, лекция, соревнования, экзамен.

Особенности организации образовательного процесса

Группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий.

Требование - наличие медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятия в секции карате.

Состав группы – постоянный.

Цель:

Физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей посредством занятий Каратэ Киокусинкай.

Задачи программы:

Личностные задачи

1. Способствовать формированию нравственных норм и ценностей в поведении и сознании.
2. Формировать готовность и способность учащихся к саморазвитию на основе мотивации к труду и спорту.
3. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни

Предметные задачи

1. Формировать систему знаний, умений для сдачи экзамена на пояс (10 кю – 1 год обучения, 9 кю – 2 год обучения, 8 кю – 3 год обучения, 7 кю – 4 год обучения, 6 кю – 5 год обучения).
2. Познакомить с правилами этикета додзё.

Метапредметные задачи

1. Формировать умения планировать и регулировать свою деятельность.
2. Содействовать формированию самонаблюдения и самооценки в процессе деятельности.

Планируемые результаты реализации программы

Личностные результаты:

1. Готовность к социальному взаимодействию на основе нравственных и правовых норм.
2. Готовность и способность к саморазвитию на основе мотивации к труду и спорту.
3. Владение культурой здорового образа жизни.

Предметные результаты

1. Сформированы знания, умения для сдачи экзамена на пояс (10 кю – 1 год обучения, 9 кю – второй год обучения, 8 кю – 3 год обучения, 7 кю – 4 год обучения, 6 кю – 5 год обучения)
2. Имеют представления о правилах этикета додзё и соблюдают их.

Метапредметные результаты.

1. Умение планировать и регулировать свою деятельность.
2. Осуществление самонаблюдения и самооценки в процессе деятельности.

На протяжении всех ступеней образования реализуется программа ДДТ воспитания, направленная на формирование базовых национальных

ценностей: социальная солидарность, человек, семья, патриотизм, гражданственность, труд, творчество, наука, искусство, здоровье, природа.

1 год обучения

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

1. Соблюдает правила поведения в социуме, применяет знания о нормах и ценностях в поведении.
2. Имеет представление о рациональной организации режима дня, соблюдает правила личной гигиены.

Предметные результаты.

1. Сформированы знания, умения для сдачи экзамена на пояс (10 кю).
2. Имеют представления о правилах этикета додзё.

Метапредметные результаты.

1. Умеет самостоятельно ставить и удерживать цель деятельности.
2. Умеет использовать для оценки своей деятельности предложенные критерии.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное занятие	1	1		
2	Правила техники безопасности	2	2		
3	Общая физическая подготовка	90		90	Соревнование в группе
3.1	Силовые упражнения	30		30	Контрольные измерения
3.2	Акробатические упражнения	30		30	Контрольные Измерения
3.3.	Упражнения на гибкость	30		30	Контрольные измерения
4.	Техническая подготовка	90	10	80	Экзамен на 10 кю (Кю-тест)
4.1	Кихон	45	5	40	
4.2	Ката	45	5	40	
5.	Специальная подготовка	90	10	80	Контрольные поединки в группе
5.1	Атакующие действия	45	5	40	
5.2	Защита	45	5	40	
6	Беседы, встречи, соревнования	15	5	10	
	Всего	288	28	260	

Содержание

Тема 1. Организационное занятие.

Теория: комплектование группы. Заполнение личной карточки учащегося. Обсуждение дисциплинарных требований. Знакомство с планом работы на учебный год (традиционные мероприятия, соревнования, поездки, открытые занятия). Определение индивидуальных целей.

Практика – не предусмотрена.

Тема 2. Правила техники безопасности

Теория: правила поведения в здании ДДТ «Вдохновение», спортивном зале. Правила поведения на соревнованиях и мероприятиях. Инструктаж по пожарной безопасности. Меры электробезопасности. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Первая помощь при травмах.

Раздел 3: Общая физическая подготовка.

3.1. Силовые упражнения.

Теория: правила и техника выполнения физических упражнений.

Практика: силовые упражнения. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъём корпуса, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, упражнение «Лодочка».

3.2. Акробатические упражнения.

Теория: правила и техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Основные акробатические элементы (кувырок вперёд, назад, через плечо, из боевой стойки, длинный кувырок, мостик, стойка на руках у стены).

3.3. Упражнения на гибкость.

Теория: важность и значение растяжки, правила и техника выполнения упражнений.

Практика: упражнения на гибкость. Прямой, правый, левый шпагат.

Раздел 4: Техническая подготовка.

- **Кихон.**

Теория: объяснение применения техники.

Практика: кихон (отработка базовой техники). Кихон-ката на 10 кю. Удары руками (сейкенмороте цуки, сейкен ой-цуки). Блоки (Дзёдан-уке, гедан-барай) Удары ногами (Хидзагаммен-гери, кин-гери). Иппон-кумите ити, ни.

- **Ката.**

Теория: объяснение применения техники.

Практика: ката (технический комплекс). Тайкёку сонно ити.

Раздел 5: Специальная подготовка.

5.1. Атакующие действия.

Теория: объяснение применения техники атакующих действий.

Практика: отработка основных стоек, передвижений и ударов, применяемых на соревнованиях. Удары руками (ой, гяку-цуки, шита-цуки). Удары ногами (хидзагери-чудан, мавашихидза-гери-чудан, мае-гери, маваше-гери).

5.2. Защита.

Теория: объяснение применения техники.

Практика: отработка основных стоек, передвижений и блоков (сото-уке, защита от ударов в голову, накладки).

Раздел 6: Беседы, встречи соревнования

Теория: Зарождение каратэ в мире боевых искусств. Знаменитые каратисты региона, России. Киокусинкай каратэ – специфика и особенности стиля. Этикет и ритуал спортивного зала (додзе). Формирование здорового образа жизни. Просмотр видеоматериалов.

Практика: участие в спортивных сборах, мастер-классы под руководством чемпионов по каратэ; походы выходного дня; выезд в спортивные загородные лагеря.

Второй год обучения

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

1. Готов к диалогу с другими людьми на основе осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
2. Умеет анализировать и контролировать режим дня, соблюдает правила питания, двигательной активности, не имеет вредных привычек.

Предметные результаты.

1. Сформированы знания, умения для сдачи экзамена на пояс (9 кю).
2. Имеют представления о правилах этикета додзё и соблюдают их.

Метапредметные результаты.

1. Умеет соотносить свои действия с результатами, осуществлять контроль деятельности в процессе достижения результата.
2. Обладает адекватной самооценкой деятельности.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное занятие	1	1		
2	Правила техники безопасности	2	2		
3	Общая физическая подготовка	90		90	Соревнование в группе
3.1	Силовые упражнения	30		30	Контрольные измерения
3.2	Акробатические упражнения	30		30	Контрольные Измерения
3.3.	Упражнения на гибкость	30		30	Контрольные измерения
4.	Техническая подготовка	80	10	70	Экзамен на 9 кю (Кю-тест)

4.1	Кихон	40	5	35	
4.2	Ката	40	5	35	
5.	Специальная подготовка	90	10	80	Контрольные поединки в группе
5.1	Атакующие действия	50	5	45	
5.2	Защита	50	5	45	
6	Беседы, встречи, соревнования	15	5	10	
	Всего	288	28	260	

Содержание.

Тема 1. Организационное занятие.

Теория: комплектование группы. Заполнение личной карточки учащегося. Обсуждение дисциплинарных требований. Знакомство с планом работы на учебный год (традиционные мероприятия, соревнования, поездки, открытые занятия).

Практика – не предусмотрена

Тема 2. Правила техники безопасности

Теория: правила поведения в здании ДДТ «Вдохновение», спортивном зале. Правила поведения на соревнованиях и мероприятиях. Инструктаж по пожарной безопасности. Меры электробезопасности. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Первая помощь при травмах.

Раздел 3: Общая физическая подготовка. Увеличивается интенсивность и количество упражнений.

3.1. Силовые упражнения.

Теория: правила и техника выполнения физических упражнений.

Практика: силовые упражнения. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъём корпуса, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, перепрыгивание через препятствие.

3.2. Акробатические упражнения.

Теория: правила и техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: акробатические элементы (кувырок вперёд, назад, борцовский мост, длинный кувырок, фляг, стойка на руках).

3.3. Упражнения на гибкость.

Теория: важность и значение растяжки, правила и техника выполнения упражнений.

Практика: упражнения на гибкость. Прямой, правый, левый шпагат.

Раздел 4: Техническая подготовка.

- Кихон.

Теория: объяснение применения техники.

Практика: кихон (отработка базовой техники). Кихон-ката на 9 кю. Удары руками (ага-учи, сейкенгиаку-цуки). Блоки сото-уке, ути-уке). Удары ногами маэ-гери). Самбон-кумите.

- Ката.

Теория: объяснение применения техники.

Практика: ката (технический комплекс). Тайкёку сонно ни.

5.1. Специальная подготовка.

5.1. Атакующие действия.

Теория: дальняя, средняя, ближняя дистанция. Арсенал ударов для каждой дистанции. Вход и выход на дистанцию. Обманные маневры.

Практика: Отработка основных блоков и ударов, применяемых на соревнованиях. Удары руками (ой, гяку-цуки, шита-цуки, маваши-цуки). Блоки (сото-уке, защита от ударов в голову, накладки). Удары ногами (хидзагеричудан, мавашихидза-геричудан, мае-гери, маваши-гери, уширо-гери).

5.2. Защита.

Теория: объяснение применения техники.

Практика: отработка основных блоков (сото-уке, защита от ударов в голову, накладки).

Раздел 6: Беседы, встречи соревнования

Теория: история развития каратэ в России и Кировской области. Просмотр видеоматериалов.

Практика: участие в спортивных сборах, мастер-классы под руководством чемпионов по каратэ; походы выходного дня; выезд в спортивные загородные лагеря.

3 год обучения

Результаты

Личностные результаты.

1. Демонстрирует осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам.
2. Умеет строить индивидуальную траекторию обучения на основе личностных предпочтений.

Предметные результаты.

1. Сформированы знания, умения для сдачи экзамена на пояс (8 кю)
2. Знает правила этикета додзё.

Метапредметные результаты.

1. Адекватная самостоятельная самооценка деятельности и личности.
2. Умеет самостоятельно контролировать выполнение деятельности.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное занятие	1	1		
2	Правила техники безопасности	2	2		

3	Общая физическая подготовка	90		90	Соревнование в группе
3.1	Силовые упражнения	30		30	Контрольные измерения
3.2	Акробатические упражнения	30		30	Контрольные Измерения
3.3.	Упражнения на гибкость	30		30	Контрольные измерения
4.	Техническая подготовка	70	10	60	Экзамен на 8 кю (Кю-тест)
4.1	Кихон	35	5	30	
4.2	Ката	35	5	30	
5.	Специальная подготовка	100	10	90	Контрольные поединки в группе
5.1	Атакующие действия	50	5	45	
5.2	Защита	50	5	45	
6	Беседы, встречи, соревнования	15	5	10	
	Всего	288	28	260	

Содержание.

Тема 1. Организационное занятие.

Теория: комплектование группы. Заполнение личной карточки учащегося. Обсуждение дисциплинарных требований. Знакомство с планом работы на учебный год (традиционные мероприятия, соревнования, поездки, открытые занятия).

Практика – не предусмотрена

Тема 2. Правила техники безопасности

Теория: правила поведения в здании ДДТ «Вдохновение», спортивном зале. Правила поведения на соревнованиях и мероприятиях. Инструктаж по пожарной безопасности. Меры электробезопасности. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Первая помощь при травмах.

Раздел3: Общая физическая подготовка. Увеличивается интенсивность и количество упражнений.

3.1. Силовые упражнения.

Теория: правила и техника выполнения физических упражнений.

Практика: силовые упражнения. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, отталкивание от пола, подъём корпуса, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места.

3.2. Акробатические упражнения.

Теория: правила и техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: акробатические элементы (кувырок вперёд, назад, борцовский мост, длинный кувырок, флаг, стойка на руках).

3.3. Упражнения на гибкость.

Теория: важность и значение растяжки, правила и техника выполнения упражнений.

Практика: упражнения на гибкость. Прямой, правый, левый шпагат.

Раздел 4: Техническая подготовка.

- Кихон.

Теория: объяснение применения техники.

Практика: кихон (отработка базовой техники). Кихон-ката на 8 кю.

Удары

руками (татэ-цуки, сита-цуки, дзюн-цуки). Блоки моротэути-уке, ути-уке/геданбарай). Удары ногами маэ-геридзедан). Ренраку № 2,3.

- Ката.

Теория: объяснение применения техники.

Практика: ката (технический комплекс). Тайкёку сонно сан.

5.1. Специальная подготовка.

5.1. Атакующие действия.

Теория: дальняя, средняя, ближняя дистанция. Арсенал ударов для каждой дистанции. Вход и выход на дистанцию. Обманные маневры. Работа на рыцарях.

Практика: Отработка основных блоков и ударов, применяемых на соревнованиях. Удары руками (ой, гяку-цуки, шита-цуки, маваши-цуки). Блоки (сото-уке, защита от ударов в голову, накладки). Удары ногами (хидзагеричудан, мавашихидза-геричудан, маэ-гери, маваши-гери, уширо-гери).

5.2. Защита.

Теория: объяснение применения техники.

Практика: отработка основных блоков (сото-уке, защита от ударов в голову, накладки).

Раздел 6: Беседы, встречи соревнования

Теория: история развития каратэ в России и Кировской области. Просмотр видеоматериалов.

Практика: участие в спортивных сборах, мастер-классы под руководством чемпионов по каратэ; походы выходного дня; выезд в спортивные загородные лагеря.

4 год обучения

Результаты

Личностные результаты.

1. Готов к диалогу с другими людьми на основе осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
2. Соблюдает правила ЗОЖ, не имеет вредных привычек.

Предметные результаты.

1. Сформированы знания, умения для сдачи экзамена на пояс (7 кю)
2. Знают правила этикета додзё и соблюдают их.

Метапредметные результаты.

1. Умеет осуществлять контроль деятельности в процессе достижения результата

2. Умеет определять критерии самооценки и самонаблюдения

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное занятие	1	1		
2	Правила техники безопасности	2	2		
3	Общая физическая подготовка	90		90	Соревнование в группе
3.1	Силовые упражнения	30		30	Контрольные измерения
3.2	Акробатические упражнения	30		30	Контрольные Измерения
3.3.	Упражнения на гибкость	30		30	Контрольные измерения
4.	Техническая подготовка	60	10	50	Экзамен на 7 кю (Кю-тест)
4.1	Кихон	30	5	25	
4.2	Ката	30	5	25	
5.	Специальная подготовка	120	10	110	Контрольные поединки в группе
5.1	Атакующие действия	60	5	55	
5.2	Защита	60	5	55	
6	Беседы, встречи, соревнования	15	5	10	
	Всего	288	28	260	

Содержание.

Тема 1. Организационное занятие.

Теория: комплектование группы. Заполнение личной карточки учащегося. Обсуждение дисциплинарных требований. Знакомство с планом работы на учебный год (традиционные мероприятия, соревнования, поездки, открытые занятия).

Практика – не предусмотрена

Тема 2. Правила техники безопасности

Теория: правила поведения в здании ДДТ «Вдохновение», спортивном зале. Правила поведения на соревнованиях и мероприятиях. Инструктаж по пожарной безопасности. Меры электробезопасности. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Первая помощь при травмах.

Раздел3: Общая физическая подготовка. Увеличивается интенсивность и количество упражнений.

3.1. Силовые упражнения.

Теория: правила и техника выполнения физических упражнений.

Практика: силовые упражнения. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъём корпуса, складка, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места.

3.2. Акробатические упражнения.

Теория: правила и техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: акробатические элементы (кувырок вперёд, назад, борцовский мост, длинный кувырок, фляг, стойка на руках).

3.3. Упражнения на гибкость.

Теория: важность и значение растяжки, правила и техника выполнения упражнений.

Практика: упражнения на гибкость. Прямой, правый, левый шпагат.

Раздел 4: Техническая подготовка.

- Кихон.

Теория: объяснение применения техники.

Практика: кихон (отработка базовой техники). Кихон-ката на 7 кю.

Удары

руками (тэцуиорошигаммэн-ути, тэцуикомэками-ути, тэцуихидзо-ути, тэцуимаэ-ёго-ути 3 уровня, тэцуиёго-ути). Блоки мавасигедан-барай, сютомаваси-уке). Удары ногами маз-кэяги, тэсокумавасисото-кэягэ, хэйсокумавасиути-кэягэ, сокутоёко-кэягэ). Ренраку№4.

- Ката.

Теория: объяснение применения техники.

Практика: ката (технический комплекс). Пинансоноити.

5.1. Специальная подготовка.

5.1. Атакующие действия.

Теория: дальняя, средняя, ближняя дистанция. Арсенал ударов для каждой дистанции. Вход и выход на дистанцию. Обманные маневры.

Практика: Отработка основных блоков и ударов, применяемых на соревнованиях. Удары руками (ой, гяку-цуки, шита-цуки, маваши-цуки). Блоки (сото-уке, защита от ударов в голову, накладки). Удары ногами (хидзагеричудан, мавашихидза-геричудан, мае-гери, маваши-гери, уширо-гери).

5.2. Защита.

Теория: объяснение применения техники.

Практика: отработка основных блоков(сото-уке, защита от ударов в голову, накладки).

Раздел 6: Беседы, встречи соревнования

Теория: история развития каратэ в России и Кировской области. Просмотр видеоматериалов.

Практика: участие в спортивных сборах, мастер-классы под руководством чемпионов по каратэ; походы выходного дня; выезд в спортивные загородные лагеря.

5 год обучения

Результаты.

Личностные результаты.

1. Делает осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.
2. Взаимодействует бесконфликтно в разных сферах жизнедеятельности

Предметные результаты.

1. Сформированы знания, умения для сдачи экзамена на пояс (6 кю)
2. Умеет соблюдать правила этикета додзё.

Метапредметные результаты:

1. Умеет использовать все возможные ресурсы и выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
2. Осуществляет самонаблюдение и коррекцию деятельности

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное занятие	1	1		
2	Правила техники безопасности	2	2		
3	Общая физическая подготовка	90		90	Соревнование в группе
3.1	Силовые упражнения	30		30	Контрольные измерения
3.2	Акробатические упражнения	30		30	Контрольные Измерения
3.3.	Упражнения на гибкость	30		30	Контрольные измерения
4.	Техническая подготовка	60	10	50	Экзамен на 6 кю (Кю-тест)
4.1	Кихон	30	5	25	
4.2	Ката	30	5	25	
5.	Специальная подготовка	120	20	100	Контрольные поединки в группе
5.1	Атакующие действия	60	5	55	
5.2	Защита	60	5	55	
6	Беседы, встречи, соревнования	15	5	10	
	Всего	288	28	260	

Содержание.

Тема 1. Организационное занятие.

Теория: комплектование группы. Заполнение личной карточки учащегося. Обсуждение дисциплинарных требований. Знакомство с планом

работы на учебный год (традиционные мероприятия, соревнования, поездки, открытые занятия).

Практика – не предусмотрена

Тема 2. Правила техники безопасности

Теория: правила поведения в здании ДДТ «Вдохновение», спортивном зале. Правила поведения на соревнованиях и мероприятиях. Инструктаж по пожарной безопасности. Меры электробезопасности. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Первая помощь при травмах.

Раздел 3: Общая физическая подготовка. Увеличивается интенсивность и количество упражнений.

3.1. Силовые упражнения.

Теория: правила и техника выполнения физических упражнений.

Практика: силовые упражнения. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъём корпуса, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места.

3.2. Акробатические упражнения.

Теория: правила и техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: акробатические элементы (кувырок вперёд, назад, борцовский мост, длинный кувырок, фляг, стойка на руках).

3.3. Упражнения на гибкость.

Теория: важность и значение растяжки, правила и техника выполнения упражнений.

Практика: упражнения на гибкость. Прямой, правый, левый шпагат.

Раздел 4: Техническая подготовка.

• Кихон.

Теория: объяснение применения техники.

Практика: кихон (отработка базовой техники). Кихон-ката на 9 кю. Удары

руками (Уракэнсёменгаммэн-ути, уракэнсаю-ути, уракэнхидзо-ути, уракэнгамэнороши-ути, уракэнмаваши-ути, нихоннукитэ, ёхоннуките 2 уровня). Блоки дзидзу-укэ 2 уровня). Удары ногами гэданмавасигэрихайсоку, гэданмавасигэритюсоку, кансэсугэри). Ренраку №5.

• Ката.

Теория: объяснение применения техники.

Практика: ката (технический комплекс). Пинан сонно ни.

5.1. Специальная подготовка.

5.1. Атакующие действия.

Теория: дальняя, средняя, ближняя дистанция. Арсенал ударов для каждой дистанции. Вход и выход на дистанцию. Обманные маневры.

Практика: Отработка основных блоков и ударов, применяемых на соревнованиях. Удары руками (ой, гяку-цуки, шита-цуки, маваши-цуки). Блоки (сото-уке, защита от ударов в голову, накладки). Удары ногами (хидзагери-чудан, мавашихидза-гери-чудан, мае-гери, маваши-гери, уширо-гери).

5.2. Защита.

Теория: объяснение применения техники.

Практика: отработка основных блоков(сото-уке, защита от ударов в голову, накладки).

Раздел 6: Беседы, встречи соревнования

Теория: история развития каратэ в России и Кировской области. Просмотр видеоматериалов.

Практика: участие в спортивных сборах, мастер-классы под руководством чемпионов по каратэ; походы выходного дня; выезд в спортивные загородные лагеря.

Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график муниципального образовательного автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Вдохновение» г. Кирова на учебный год утверждается приказом директора.

1. **Начало учебного года** – 1 сентября.
2. **Продолжительность учебного года** – круглый год.
3. **Срок реализации бюджетных ДООП** – 36 учебных недель.
4. **Продолжительность академического часа** – 40 минут для детей школьного возраста.
5. **Форма обучения** – очная.
6. **Продолжительность учебной недели** – 7 дней.

Учреждение работает без общего выходного дня (ежегодно).

Нерабочие и праздничные дни – в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации.

7. Режим работы учреждения в период школьных каникул:

- по временному расписанию, составленному на период каникул;
- в форме походов, экскурсий, соревнований;
- могут создаваться различные объединения с постоянным и переменным составом детей.

8. Аттестация учащихся проводится:

- декабрь – промежуточная аттестация;
- май – промежуточная аттестация;

Календарный учебный график составляется педагогом дополнительного образования ежегодно на каждую учебную группу после ее комплектования.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для обеспечения образовательного процесса в необходимы:

- помещения: спортивный зал с мягким покрытием;
- оборудование, спортивный инвентарь:

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 0,5 до 2 кг)	Комплект	20
2.	Весы напольные	Штук	1
3.	Лапа боксерская	Пар	10
4.	Макивара	Штук	10
5.	Мат гимнастический-напольное покрытие	штук	10
6.	Жилеты защитные	Штук	10
7.	Мешок боксерский	штук	3
8.	Секундомер	Штук	1
9.	Скакалка гимнастическая	Штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	Штук	2
11.	Турник навесной на гимнастическую стенку	Штук	3
12.	Защита «Рыцарь»	Комплект	5

Информационное обеспечение

Видеосоревнований и ссылки на интернет источники - для показа примеров соревнований.

Внешний диск- накопитель информации.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования.

Требование к безопасности

Инструкции по технике безопасности, пункты: 03, 05, 07, 08, 09, 12, 13.

Аттестация учащихся

Формы аттестации

1. Контрольные поединки в группе
2. Экзамен на пояс
3. Зачет по ОФП (соревнования в группе)

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, тестирование.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнования, участие в аттестационных экзаменах и получение пояса.

Оценочные материалы

Для успешного освоения и реализации цели и задач данной программы необходимо своевременно и систематически анализировать степень усвоения знаний, умений и навыков, уровень воспитанности и уровень психологического климата группы учащихся.

С целью управления качеством образовательного процесса в ДДТ разработан мониторинг результативности образовательной деятельности.

1. Диагностика личностных результатов (Приложение 1).
2. Диагностика предметных результатов (Приложение 2).
3. Диагностика метапредметных результатов (Приложение 3).
4. По итогам мониторинга составляется сводная таблица результативности образовательной деятельности (Приложение 4).

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очное образование.

Методы обучения: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой.

Методы воспитания:

- методы формирования сознания личности (рассказ, этическая беседа, внушение, инструктаж, пример);
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения (упражнение, приучение, педагогическое требование, общественное мнение, поручение, воспитывающие ситуации);
- методы стимулирования (соревнование, поощрение, порицание).

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные сборы и летние спортивные лагеря;
- квалификационные экзамены
- соревнования различного уровня;
- показательные выступления.

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология проблемного обучения, технология проектной деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Примерный план проведения занятия по каратэ киокусинкай.

5 мин.- организационный момент: переключка, постановка перед учащимися целей и задач занятия;

20 мин.- разминка;

20 мин.- ОФП;

30 мин.- СП;

5 мин.- подведение итогов занятия.

Важной составляющей программы являются учебно-тренировочные сборы. Учебно-тренировочные сборы проводятся в каникулярное время и являются продолжением годичной программы.

Учебно-тренировочные сборы предполагают три занятия в день. Первое занятие- пробежка, растягивающие упражнения, выполнение ката. Второе занятие – работа в парах, кумитэ. Третье занятие – общая физическая подготовка, спортивные игры.

Список литературы

Для педагога.

- Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования - 2018. – 393 с.
- Хуторской А.В. Педагогика. Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения. [Текст] / Хуторской А.В. - СПб.: Питер. —2019. – 608 с.
- Швыдкая Н.С. Формирование ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой средствами ИКТ [Текст] / Н.С. Швыдкая – 2019. – №6 (42). – С. 32–34.
- Арнейл, С. Б. Танюшкин А. И. Фомин В. П. Технические нормативы кёкусинИФК [Текст]: учебно-методическое пособие / С. Б. Арнейл. – М.: Орбита-М, 2011 (8 выпусков)
- Барышниква, Е.В. Психология детей младшего школьного возраста [Текст]: учебное пособие / Е.В. Барышникова. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2. —018. 1. —7

Для родителей

- Каратэ киокушинкай в мире единоборств superkarate.ru
- Арнейл, С. Б. Танюшкин А. И. Фомин В. П. Технические нормативы киокусинИФК [Текст]: учебно-методическое пособие / С. Б. Арнейл. – М.: Орбита-М, 2011 (8 выпусков).

Для детей

- Арнейл, С. Б. Танюшкин А. И. Фомин В. П. Технические нормативы киокусинИФК [Текст]: учебно-методическое пособие / С. Б. Арнейл. – М.: Орбита-М, 2011 (8 выпусков)
- Бакулина, М. Основы здорового образа жизни. 1-4 класс. Учебное пособие / М. Бакулина. - М.: Русское слово, 2017. -64., ил. (0+)

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Диагностика личностных результатов

	Фамилия Имя	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	Индивидуальный итог (низкий, средний, высокий уровни)
		Соблюдает правила поведения в социуме, применяет знания о нормах и ценностях в поведении. Имеет представление о рациональной организации режима дня, соблюдает правила личной гигиены.	Готов к диалогу с другими людьми на основе осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Умеет анализировать и контролировать режим дня, соблюдает правила питания, двигательной активности, не имеет вредных привычек.	Демонстрирует осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам. Умеет строить индивидуальную траекторию обучения на основе личностных предпочтений.	Готов к диалогу с другими людьми на основе осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Соблюдает правила ЗОЖ, не имеет вредных привычек.	Делает осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье. Взаимодействует бесконфликтно в разных сферах жизнедеятельности	
1							
2							
...							
Групповой итог							

По каждому показателю выставляется балл, отражающий уровень его проявления.

Высокий уровень (В - 3 балла) – показатель проявляется ярко, в полном объеме, самостоятельно.

Средний уровень (С - 2 балла) - показатель проявляется ограниченно: ситуативно, частично, под руководством педагога.

Низкий уровень (Н - 1 балла) - показатель проявляется редко или не появляется.

Диагностика предметных результатов

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Показатели				Индивидуальный итог (низкий, средний, высокий уровни)
		Физическая подготовка				
		Нормативы				
		Подтягивание на перекладине	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа	Подъем корпуса лежа, руки за головой, ноги согнуты	Прыжок в длину с места	
•						
•						
	Групповой итог					

По каждому показателю выставляется балл, отражающий уровень его проявления.

Высокий уровень (В - 3 балла) – показатель проявляется ярко, в полном объеме, самостоятельно.

Средний уровень (С - 2 балла) - показатель проявляется ограниченно: ситуативно, частично, под руководством педагога.

Низкий уровень (Н - 1 балла) - показатель проявляется редко или не появляется.

Физическая подготовка. Нормативы										
Зависит от возраста спортсмена. (нормативы взяты со стандартов тестов ГТО) Мальчики										
		9-10 лет			11-12 лет			13-16 лет		
		Уровни			уровни			уровни		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Подтягивание на перекладине	Количество раз	2	3	5	3	4	7	6	8	12
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	10	13	22	13	18	28	20	24	36
Подъем корпуса лежа, руки за головой, ноги согнуты	Количество раз за 1 мин.	27	32	42	32	36	46	35	39	49
Прыжок в длину с места	Расстояние в сантиметрах.	130	140	160	150	160	180	170	190	215

Физическая подготовка. Нормативы										
Зависит от возраста спортсмена. (нормативы взяты со стандартов тестов ГТО) Девочки										
		9-10 лет			11-12 лет			13-16 лет		
		Уровни			уровни			уровни		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Подтягивание на низкой перекладине	Количество раз	7	9	15	9	11	17	11	13	19
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	5	7	13	7	9	14	9	11	16
Подъем корпуса лежа, руки за головой, ноги согнуты	Количество раз за 1 мин.	24	27	36	28	30	40	33	36	44
Прыжок в длину с места	Расстояние в сантиметрах.	120	130	150	135	145	165	160	170	185

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Показатели			Индивидуальный итог (низкий, средний, высокий уровни)
		Специальная подготовка			
		Стойка и передвижение	Атакующие действия и защита	Воля к победе	
•					
•					
•					
	Групповой итог				

По каждому показателю выставляется балл, отражающий уровень его проявления.

Высокий уровень (В - 3 балла) – показатель проявляется ярко, в полном объеме, самостоятельно.

Средний уровень (С - 2 балла) - показатель проявляется ограниченно: ситуативно, частично, под руководством педагога.

Низкий уровень (Н - 1 балла) - показатель проявляется редко или не появляется.

**Техническая подготовка
Выполнения ката**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Индивидуальный итог (низкий, средний, высокий уровни)
		Знание названий техник. Выполнение техники на претендующий пояс. Качество выполнения техники (концентрация, сила)					
		Техническая подготовка (10 кю-тест) Удары руками (сейкенмороте цуки, сейкен ой- цуки). Блоки (Дзёдан-уке, гедан- барай) Удары ногами (Хидзагаммен- гери, кин-гери). Иппон-кумите ити, ни. Ката (технический комплекс). Тайкёку сонно ити.	Техническая подготовка (9 кю- тест) Удары руками (ага- учи, сейкенгиаку- цуки). Блоки (сото- уке, ути-уке). Удары ногами (маэ-гери). Самбон-кумите. Ката Тайкёку сонно ни.	Удары руками (татэ-цуки, сита- цуки, дзюн-цуки). Блоки моротэути- уке, ути- уке/геданбарай). Удары ногами маэ- геридзедан). Ренраку№ 2,3. Пинансоноити.	Удары руками (тэцуиорошигаммэн- ути, тэцуикомэками- ути, тэцуихидзо- ути, тэцуимаэ-ёго- ути 3 уровня, тэцуиёго-ути). Блоки мавасигедан-барай, сютомаваси-уке). Удары ногами маэ- кэяги, тэсокумавасисото- кэагэ, хэйсокумавасиути- кэягэ, сокутоёко- кэягэ). Ренраку№4.	Удары руками (Уракэнсёменгаммэн- ути, уракэнсаю-ути, уракэнхидзо-ути, уракэнгамэнороши-ути, уракэнмаваши-ути, нихоннукитэ, ёхоннуките 2 уровня). Блоки дзидзу-укэ 2 уровня). Удары ногами гэданмавасигэрихайсоку, гэданмавасигэритюсоку, кансэсугэри) .Ренраку№5. Пинансоно ни	
	Групповой итог						

По каждому показателю выставляется балл, отражающий уровень его проявления.

Высокий уровень (В - 3 балла) – показатель проявляется ярко, в полном объеме, самостоятельно.

Средний уровень (С - 2 балла) - показатель проявляется ограниченно: ситуативно, частично, под руководством педагога.

Низкий уровень (Н - 1 балла) - показатель проявляется редко или не появляется.

Приложение 3

Диагностика метапредметных результатов

	Фамилия Имя	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	Индивидуальный итог (низкий, средний, высокий уровни)
		Умеет самостоятельно ставить и удерживать цель деятельности. Умеет использовать для оценки своей деятельности предложенные критерии.	Умеет соотносить свои действия с результатами, осуществлять контроль деятельности в процессе достижения результата. Обладает адекватной самооценкой деятельности.	Адекватная самостоятельная самооценка деятельности и личности. Умеет самостоятельно контролировать выполнение деятельности.	Умеет осуществлять контроль деятельности в процессе достижения результата. Умеет определять критерии самооценки и самонаблюдения	Умеет использовать все возможные ресурсы и выбирать успешные стратегии в различных ситуациях. Осуществляет самонаблюдение и коррекцию деятельности	
1							
2							
...							
Групповой итог							

По каждому показателю выставляется балл, отражающий уровень его проявления.

Высокий уровень (В - 3 балла) – показатель проявляется ярко, в полном объеме, самостоятельно.

Средний уровень (С - 2 балла) - показатель проявляется ограниченно: ситуативно, частично, под руководством педагога.

Низкий уровень (Н - 1 балла) - показатель проявляется редко или не появляется.

Приложение 4 **Сводная таблица результативности образовательной деятельности**

МОАУ ДО Дом детского творчества «Вдохновение»

Группа _____ Педагог _____ Дата проведения _____

№	Фамилия, имя ребенка	Присутствие в группе		Предметная результативность		Личностная результативность		Метапредметная результативность	
		на 01.10	на 01.06						
				Входящая	Итоговая	Входящая	Итоговая	Входящая	Итоговая
1									
2									
3									
9									
10									
	Средний по группе								