**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**киокусинкай каратэ**

Возраст детей: 4 - 7 лет   
Срок реализации: 3 года

**Иркутск – 2023 год**

**Содержание**

1. Пояснительнаязаписка.
2. Объем и содержание программы
3. Планируемые результаты освоения программы
4. Требования к условиям реализации к дополнительной общеразвивающей программы
5. Системаконтроля.
6. Учебный план
7. Календарный учебный график
8. Методические материалы
   1. **Пояснительная записка**

Структура дополнительной общеразвивающей программы разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

* 1. Статья 75 Федерального закона «Об образовании в РоссийскойФедерации».
  2. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (в редакции от 29.12.2014 г. № 1644) «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общегообразования».
  3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образованиядетей».
  4. «Приказ от 16 февраля 2015 г. № 138 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай».
  5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай.
  6. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125

«Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры испорта».

**Цель программы:** Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по киокусинкай направленана:

* удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой испортом;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
* выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
* профессиональную ориентацию учащихся;
* создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
* социализацию и адаптацию учащихся к жизни вобществе;
* формирование общей культуры учащихся;
* удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Реализация дополнительных общеразвивающих программ также является одной из составляющих основной образовательной программы начального общего, основного общего и среднего общего образования.

**Задачи программы:**

* формирование устойчивого интереса к занятиямспортом;
* формирование широкого круга двигательных умений инавыков;
* освоение основ техники по виду спорта киокусинкай;
* всестороннее гармоничное развитие физическихкачеств;
* укрепление здоровьяспортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта киокусинкай.

**Актуальность и новизна программы**

Киокусинкайкарате – известен как сильнейший вид карате, отличающийся атлетичностью и силой, и характеризующийся простотой и эффективностью приемов.

Киокусинкай – наука и философия рукопашного боя, которая включает дошедшие до нас из глубин веков завоевания человеческой мысли, таланта, опыта и труда. Киокусинкай, в переводе означающий «Союз искателей абсолютной истины» это скорее жизненный путь, чем спорт, целью которого является предельное развитие духовных и физических возможностей человека. Каратэ развивает сильный дух, спокойный разум и активное тело. Современное каратэ – это часть физической культуры, а также вид боевого искусства. Мастерство занимающегося каратэ определяется тем, насколько успешно учащийся владеет техникой разнообразных приемов нападения и защиты, тактикой их применения. Наиболее важным в каратэ является развитие моральных и нравственных качеств, воспитание силы воли.

Хорошая физическая подготовка в каратэ основана на сбалансированном использовании духовных и физических возможностей, основой которого является правильное дыхание. Главный источник силы находится внутри человека. Каратэ – один из самых динамичных видов упражнений для всего тела, это не только способ боя, но и путь к улучшению собственной жизни. Занятия карате укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивает силу, ловкость, координацию и точность движений и приводят к изучению собственно человека как явления во всех его – и физических, и социальных проявлениях.

**Педагогическая целесообразность** заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные основные группы. На

данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных

спортсменов. Именно с этими характеристиками учеников сообразуются ближайшие и отдалённые цели образовательного акта и всего учебного курса содержание образования в программе.

Диагностика возможностей и способностей учащихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

**Отличительные особенности программы**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа«Киокусинкай – карате» разработана на основе методических рекомендаций и литературы по киокушинкай – карате, философии каратэ, основам каратэ:«МасутацуОяма», «Искусство спортивной борьбы Японии» Ежа Милковского и др.

Данная программа отличается от спортивных дисциплин. Различные дисциплины изучаются в объединении «Киокусинкай – каратэ» воедино, в основе которого лежит единый психофизический тренинг, поэтому, как правило, тренировки – комбинированные, упражнения сгруппированы особым образом в несколько разных тем: теоретических и практических. Упражнения системы подготовки в Киокусинкай – каратэ сами по себе носят многосторонний характер, всегда обосновываются реальной жизненной ситуацией, поэтому после первоначального освоения элементов упражнения закрепляются в их сочетаниях. Также, после усвоения, базовые элементы отрабатываются из усложненных исходных позиций. При этом структура занятия сохраняется (разминка, основная часть, объяснение нового, закрепление, подведение итога).

**Новизна программы** заключается в полном регламенте часов для развития специальных

физических качеств, общих физических качеств, технических и тактических навыков у обучаемых спортсменов. Отсутствие аналогичных программ по виду спорта киокусинкай в свете новых требований.

Для реализации программы по киокусинкайприменяются следующие *методы:*

1. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание теоритического материала, объясняются элементарные основы техники киокусинкай, описываетсятехника движений в связи с ударами, терминология, историческаясправка.
2. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочномуусвоению программы, повышает интерес к занятиям. Используются видео-фото материалы соревнований, мастер- классов.
3. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционнойработой, осуществляется поиск тактического и техническогорешения.

*Подготовительная часть занятия.*

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов и др. Все упражнения исполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно- сосудистой и дыхательнойсистем.

*Методические особенности.* Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

*Основная часть занятия.* Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание спортивной активности; изучение, и совершенствование движений киокусинкай и его элементов; отработка ударов.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление; физические упражнения; элементы техники киокусинкай; технические комбинации; постановочная работа.

Методические особенности. На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомогоматериала.

*Заключительная часть занятия.* Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени.

Основными средствами являются: спокойные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками, исполнение которых доставляет ученикам расслабление.

Методические особенности. В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у детей чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

*Материально-техническое и дидактическое обеспечение занятий.*

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

* наличие специального зала;
* качественное освещение в дневное и вечернеевремя;
* специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером –коврик);
* специальная защита и инвентарь.

**Данная программа предполагает обучение** особенностям вида спорта-киокусинкай, обучению основам и спортивному совершенствованию. Обучение киокусинкайсовершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, дает возможность овладеть разнообразием специальными приемами и навыками, приучает к здоровому образу жизни.

Программа киокусинкайсоответствует спортивной направленности и рассчитана на детей с разной степенью одаренности и склонности к боевому искусству.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она основывается на постепенном развитии природных способностей детей, строгой последовательности в овладении техникой боевого искусства, техническими приемами, систематичностью и регулярностью занятий, целенаправленностью учебного процесса.

Она рассчитана на обучение детей основам киокусинкай, постановку и исполнение техники и ката. Занятия по данной программе приобщают детей к пониманию киокусинкайи знакомят с разнообразием современных направлений боевых искусств.

* 1. **Объем и содержаниепрограммы**

Содержание занятий и практический материал подбирается с учетом возрастных особенностей и физических возможностей детей. Занятие предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на организм ребёнка и сопровождается объяснением, показом движений, самостоятельной работой, анализом. Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть. Основное место отводится практической работе.

Занятие строится по следующему плану:

* + - приветствие, разминка, упражнения на середине зала, общая или специальная физическая подготовка;
    - техника, работа в парах,завершение.

**Программа по киокусинкай рассчитана на 3 года обучения.**

На каждый год обучения предлагается определенный минимум умений, навыков покиокусинкай. На каждом этапе обучения дается материал по основным разделамкиокусинкай каратэ:

* + - теория киокусинкай каратэ, общая или специальная физическая подготовка;
    - техника кихон и ката;
    - боевая техника киокусинкай.

В первый раздел включены теоритические особенности, имеющие целью познавательное развитие обучающихся. На первом году обучения они строятся на рассказах и показе в различных рисунках, личных примерах, ориентируя школьников в пространстве и времени, развивая интерес к киокусинкай. В дальнейшем происходит на изучении движений.

Во втором разделе вводятся элементы техники киокусинкай, упражнения которого подготавливают к более сложным движениям и физическим нагрузкам, укрепляют мышцы.

В третий раздел включены элементы боевой техники киокусинкай, включены комбинации ударов разного характера. Использование различных техник позволяет развивать координацию ног, корпуса, рук.

В процессе постоянной практики дети сами приходят к выводу, чтокиокусинкай– это содержательное боевое искусство, требующее умения, техники, выразительности. Исполнение должно быть естественным, предлагаемый материал – соответствовать не только техническим возможностям обучающихся, но и учитывать их возрастную психологию.

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 18 лет. Принимаются все желающие физически здоровые дети, имеющие склонность к спортивной деятельности. Необходимо также заключение врача поликлиники об отсутствии противопоказаний к занятиям. В объединение принимаются мальчики и девочки.

**Занятия проводятся:**

для групп 1 года обучения 2 раза в неделю по 30 минут - 36 часов в год;

для групп 2 года обучения 2 раза в неделю по 45 минут –54 часа в год;

для групп 3 года обучения 2 раза в неделю по 1 часу –144 часа в год.

Количество детей в группах 15-25 человек.

**Содержание программы**

**УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| **№** | **Содержание занятий** | **Количество учебных часов**  **по месяцам** | | | | | | | | | **Итого**  **часов** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** |
| **Теоретическая подготовка:** | | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **9** |
| **Практическая подготовка:** | | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **27** |
| 1. | Общая физическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| 2. | Техническая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| 3. | Спортивные и подвижные игры | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| **Общее количество часов** | | | | | | | | | | | **36** |

**УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| **№** | **Содержание занятий** | **Количество учебных часов**  **по месяцам** | | | | | | | | | **Итого**  **часов** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** |
| **Теоретическая подготовка:** | | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **9** |
| **Практическая подготовка:** | | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **45** |
| 1. | Общая физическая подготовка | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 17 |
| 2. | Техническая подготовка | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 15 |
| 3. | Спортивные и подвижные игры | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| 4. | Участие в соревнованиях: | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  |
| - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | 2 |
| **Общее количество часов** | | | | | | | | | | | **54** |

**УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| **№** | **Содержание занятий** | **Количество учебных часов**  **по месяцам** | | | | | | | | | **Итого**  **часов** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** |
| **Теоретическая подготовка:** | | **3** | **3** | **1** | **2** | **1** | **3** | **2** | **2** | **1** | **18** |
| **Практическая подготовка:** | | **16** | **20** | **14** | **16** | **12** | **14** | **16** | **14** | **14** | **126** |
| 1. | Общая физическая подготовка | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 36 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 6 | 4 | 2 | 2 | 32 |
| 3. | Техническая подготовка | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 6 | 4 | 4 | 32 |
| 4. | Спортивные и подвижные игры | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 21 |
| 5. | Участие в соревнованиях: | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  |
| - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | 2 |
| 6. | Контрольные нормативы | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | 3 |
| **Общее количество часов** | | | | | | | | | | | **144** |

**3.Планируемые результаты освоения образовательнойпрограммы**

Для подведения итогов реализации даннойпрограммыиспользуются разнообразные методики: промежуточная и итоговая аттестация, выступления на различных площадках, открытые занятия, участие в соревнованиях и конкурсах различного уровня. По окончании обучения по данной программе обучающиеся могут продолжить заниматься в других объединениях киокусинкай.

**По окончании первого года обучения дети будут знать:**

* правила и теорию киокусинкай;
* передвижения в стойках;
* базовые удары руками;
* историю возникновения киокусинкай;
* команды киокусинкай;
* терминологиюкиокусинкай;
* приобретут первоначальные навыки,

·основные движения киокусинкай,

* правила выполнения физических упражнений.

будутуметь:

* распознавать команды;
* исполнять элементы техники киокусинкай.
* правильно передвигаться в стойках, сохраняя красивуюосанку;
* выполнять базовые ката;

**По окончании второго года обучения дети будут знать:**

* правила передвижения в различных стойках;
* правила выполнения блоков руками;
* особенности ката киокусинкай;
* современные физические упражнения.

будутуметь:

* выполнять упражнения на координациюдвижений;
* акцентировать удар на шаг;

**По окончании третьего года обучения дети будут знать:**

* понятие о современном киокусинкай каратэ;
* правила исполнения движений в ката;
* подготовительное движениерук;
* положение стопы, колена, бедра – открытое,закрытое;

будутуметь:

* исполнять движение со всеми ударами и блоками;
* исполнять все изученные элементы в более быстромтемпе;
* выполнять простые и сложныеэлементы.

**4.Требования к условиям реализации дополнительной общеразвивающей программы.**

**Результатом** освоения общеразвивающей программы в киокусинкай является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

1. Оптимальное развитие физических качеств.

2. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

3. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).

4. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).

5. Знание базовой техники каратэ.

**5.Система контроля. Виды контроля.**

**I годобучения**

1. Первичный контроль, который поможет увидеть уровень подготовленности детей и определить сферу их интересов.
2. Метод наблюдения (когда оценка определяется педагогом).
3. После изучения каждой темы на практических занятиях показать, какие приобрели навыки киокусинкай.

**II год обучения**

1. Сдача контрольных нормативов на кю;
2. Участие в городских и областных соревнованиях;
3. Исполнения ката.

**III год обучения**

1. Исполнение полного комплекса физических упражнений;
2. Судейская практика;
3. Исполнение всех изученных требований на кю.

**6. Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дополнительнаяобщеразвивающаяпрограмма | Группа | Годобучения | Количествочасов в неделю | Кол-воучащихся | Количество  учебныхнедель | Формапромежуточнойаттестации |
| Дополнительная общеразвивающая  программа киокусинкай каратэ | 1 гр. | 1год обучения | 1 | 15 | 36 | зачеты, контрольные просмотры,соревнования, публичныевыступления |
| 2 гр. | 1 годобучения | 1 | 15 | 36 | зачеты, контрольные просмотры,соревнования, публичные выступления |
| Всего | 2 |  | 2 | 30 | 72 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Годреализациипрограммы | Часов в неделю | Сентябр ь 2018 г. | Октябрь 2018г. | Ноябрь 2018г. | Декабрь 2018г. | Январь 2019г. | Февраль 2019г. | Март 2019г. | Апрель 2019г. | Май 2019г. | Всегочасов |
| 1 | 1 год | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 |
| 2 | 2 год | 1,5 | 6 | 6 | 6 | 5,5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5,5 | 72 |
| 3 | 3 год | 2 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 144 |

**7.Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **СЕНТЯБРЬ** | | | | | **ОКТЯБРЬ** | | | | ***9*** | **НОЯБРЬ** | | | |
| **Количествоучебныхнедель** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| Понедельник |  | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | 23 | **30** | 6 | 13 | 20 | 27 |
| Вторник |  | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | **31** | 7 | 14 | 21 | 28 |
| Среда |  | 6 | 13 | 20 | 27 | 4 | 11 | 18 | 25 | **1** | 8 | 15 | 22 | 29 |
| Четверг |  | 7 | 14 | 21 | 28 | 5 | 12 | 19 | 26 | **2** | 9 | 16 | 23 | 30 |
| Пятница | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 6 | 13 | 20 | 27 | **3** | 10 | 17 | 24 | 1 |
| Суббота | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 | **4** | 11 | 18 | 25 | 2 |
| Воскресенье | **3** | **10** | **17** | **24** | **1** | 8 | 15 | 22 | 29 | **5** | 12 | 19 | 26 | 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **ДЕКАБРЬ** | | | | **ЯНВАРЬ** | | | | | **ФЕВРАЛЬ** | | | |
| **Количествоучебныхнедель** | **14** | **15** | **16** | **17** |  | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** |
| Понедельник | 4 | 11 | 18 | 25 | **1** | **8** | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| Вторник | 5 | 12 | 19 | 26 | **2** | **9** | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 |
| Среда | 6 | 13 | 20 | 27 | **3** | **10** | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 |
| Четверг | 7 | 14 | 21 | **28** | **4** | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 | 15 | 22 | 1 |
| Пятница | 8 | 15 | 22 | **29** | **5** | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | **23** | 2 |
| Суббота | 9 | 16 | 23 | **30** | **6** | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 3 |
| Воскресенье | 10 | 17 | 24 | **31** | **7** | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **МАРТ** | | | | **АПРЕЛЬ** | | | | **МАЙ** | | | | |
| **Количествоучебныхнедель** | **25** | **26** | **27** | ***28*** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** |  |
| Понедельник | 5 | 12 | 19 | **26** | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 |
| Вторник | 6 | 13 | 20 | **27** | 3 | 10 | 17 | 24 | **1** | 8 | 15 | 22 | 29 |
| Среда | 7 | 14 | 21 | **28** | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | **9** | 16 | 23 | 30 |
| Четверг | **8** | 15 | 22 | **29** | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| Пятница | 9 | 16 | 23 | **30** | 6 | 13 | 20 | 27 | 4 | 11 | 18 | 25 |  |
| Суббота | 10 | 17 | **24** | **31** | 7 | 14 | 21 | 28 | 5 | 12 | 19 | 26 |  |
| Воскресенье | 11 | 18 | **25** | **1** | 8 | 15 | 22 | 29 | 6 | 13 | 20 | 27 |  |

*Праздничные дни*

4 ноября – День народного единства 7 января – Рождество Христово

23 февраля – День защитника Отечества 8 марта – Международный женский день 1 мая – Праздник Весны и Труда

9 мая – День Победы

**8.Методическиематериалы**

При написании программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый

педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки,

соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный весобъема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во

внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех

этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

**Примерное содержание плана подготовки обучающихся**

**спортивно-оздоровительной группы 1-го года обучения (4**– **7 лет)**

**Цель:** расширение двигательных возможностей и гармоничное совершенствование физического развития средствами общей физической подготовки

**Задачи:** обучение основам техники киокусинкай каратэ, стоек и передвижений в стойках, ударов руками и ногами, развитие физических качеств.

**Расширение двигательных возможностей**

Игры(подвижные игры, игры-кричалки, игры на развитие чувства партнера, эстафеты, спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол и др.).Овладение техническими приемами, овладение навыками командной игры.

Спортивная гимнастика и акробатика.Различные кувырки, стойки на лопатках, голове, руках. Перевороты вперед, мосты, равновесия, шпагаты.Упражнения на перекладине (подтягивания, подъем переворотом). Лазание по канату.

Легкая атлетика.

Бег: правильная осанка, умение набирать скорость, сохранять ее и плавно останавливаться. Умение принимать правильное положение низкого и высокого старта, выходить со старта, бежать по дистанции.

**Совершенствование физического развития**

**Развитие силы**

Задачи: гармоничное развитие мускулатуры за счет акцентированного развития отстающих групп мышц: разгибателей рук, мышц брюшного пресса и других мышц «корсета» туловища, сгибателей голени, а также всей мускулатуры в целом.

***Средства:***

а) совершенствование силы в ходе изучения техники всех применяемых упражнений;

б) развитие отдельных групп мышц с помощью избирательных силовых упражнений;

в) использование упражнений с малыми отягощениями (набивные мячи, мешки с песком и камни);

г) силовые игры на песке и пересеченной местности;

д) прыжковые упражнения высокой интенсивности.

**Развитие выносливости**

Задача: развитие общей выносливости, обеспечивающей способность к выполнению большого объема упражнений малой и средней интенсивности (сумма всех упражнений, применяемых в тренировке).

***Средства:***

а) развитие выносливости в ходе изучения техники всех используемых упражнений;

б) равномерные кроссы, в чередовании с ходьбой до 40 – 60 мин.;

в) передвижения в стойке в различных направлениях и с различной скоростью;

г)условный поединок («бой с тенью»)

д)работа соспециальным инвентарем (макивары, щиты, боксерские груши и мешки);

**Совершенствование быстроты**

Задача: научиться находить и использовать в тренировке контролируемые скорости движений, т.е. когда сохраняется необходимый уровень техники и свободы движений.

Средства:

а) совершенствование быстроты в ходе изучения и совершенствования техники всех используемых упражнений;

б) совершенствование быстроты, используя упражнения с максимальной скоростью в облегченных условиях (простые по технике выполнения, с уменьшенной амплитудой, с учащением темпа и т.д.);

в) соревнования любого профиля.

г) работа на «лапах».

**Совершенствование гибкости**

Задача: развитие гибкости и подвижности в суставах, обеспечивающих правильное выполнение изучаемых упражнений с достаточной амплитудой.

Средства:

а) гимнастика в подготовительной части занятий;

б) специальные комплексы упражнений для развития гибкости в различных частях занятий и в ежедневной домашней работе;

в) акробатика.

**Совершенствование ловкости**

Задача: научиться непринужденно двигаться во время спортивной игры.

Средства: игры и весь комплекс упражнений, применяемый в тренировке.

**Список литературы**

1. Бишоп М. Окинавское каратэ: Учителя, стили, традиции и секретная техника школ воинского искусства: Пер. с англ. – М., 2001.
2. Бородин Д.И. Педагогические условия формирования единства нравственного сознания и поведения подростков нетрадиционными средствами воспитания: (На примере обучения боевым искусствам и оздоровительной гимнастике Востока): Дис…канд. пед. наук. – Малаховка, 1998.
3. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школю специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.
4. Буйлин Ю.Ф., Знаменская З.И., Курамшин Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.
5. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.П. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для судентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: Спортакадемпресс, 2002. – 279 с.
6. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – М.: Издательство «Олимпийская литература», 2002. – 294 с.
7. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология психического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
8. Горевалов И.И. Боевые искусства мира. – Йошкар-Ола, 1994.
9. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. – М., 1970.
10. Делкур Ж. Техника каратэ: Полная методика подготовки мастеров с квалификацией «черный пояс»: пер. с фран. – М., 1994.
11. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо. Традиции воинских искусств. – М., 1995.
12. Казаков Т.Б. Профессионально-педагогическая направленность личности тренера: Дис…канд. пед наук. – Калинин, 1963.
13. Калмыков Е.В. Основы индивидуализации подготовки спортсменов-единоборцев. – Улан-Удэ, 1994.
14. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. – М., 1996.
15. Киселев Ю. Победи! Размышления и советы психолога спорта. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 328 с.
16. Коротаева Н.В. Взаимоотношения тренер-спортсмен в системе подготовки специалистов по единоборствам:Дис… канд. пед. наук. – М., 1990.
17. Котов И.В., Снустиков Г.В. Каратэ-до Дошинкай (Самурайский стиль борьбы). – М., 1992.
18. Лапшин С. Каратэ – до: ката для начинающих и мастеров. – Донецк , 1996.
19. Лапшин С.А., Лапшин С.С. Каратэ для мастеров. Стратегия поединка. – Донецк, 1996.
20. Литвинов С.А. Традиционное каратэ. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003. – 120 с.
21. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.
22. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 204 с.
23. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с.
24. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.
25. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

**Приложение № 1**

**ИНСТРУКЦИЯ**

### ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

**на учебно-тренировочных занятиях**

**и соревнованиях для учащихся**

**отделения киокусинкай каратэ**

1.Общие требования безопасности

* 1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр (наличие справки) и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Учащиеся обязаны ознакомиться с настоящей Инструкцией по соблюдению техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях (далее – инструкция), и поставить свою подпись в журнале регистрации инструктажа о своем ознакомлении с ней.

1.3. Учащиеся должны строго соблюдать требования инструкции, выполнять распоряжения тренера-преподавателя и не допускать опасных для жизни и здоровья ситуаций.

2.Требования безопасности перед занятиями

2.1. Принимать пищу до начала занятий не позднее, чем за 1,5 - 2 часа. Учащиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены. Руки, ноги, шея должны быть чистыми, дыхание свободным, мочевой пузырь пустым. Ногти на руках и ногах коротко подстрижены. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.

2.2. Прибыть на занятие за 15-20 минут до его начала. С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, надеть спортивную форму. К тренировке допускаются спортсмены в чистой спортивной одежде (белое кимоно и пояс, соответствующий квалификации спортсмена).

2.3. В спортивном зале запрещено без разрешения тренера-преподавателя пользоваться спортивным, специальным или другим инвентарем, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз с гимнастических лестниц и спортивных снарядов.

2.4. Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы.

2.5. Во избежание возможного травмирования своего партнера запрещено ношение во время тренировки украшений, пирсинга и т.п. Ношение очков при работе в парах запрещено. О наличии брекетов на зубах, должны быть предупреждены тренеры-преподаватели и спарринг-партнёры.

3.Требования безопасности во время занятий

3.1. На тренировке учащиеся должны выполнять задание в строгой последовательности и темпе, заданном тренером-преподавателем.

3.2. Нельзя без разрешения тренера-преподавателя покидать спортивный зал во время тренировки, кричать, заниматься посторонними делами, приносить предметы, игрушки, отвлекающие от занятий, а также баловаться электроприборами и светом.

3.3. Необходимо соблюдать правила поведения и построения: интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа, выполняя упражнения, махи, удары руками или ногами.

3.4. При объяснениях тренером-преподавателем новых упражнений и новой техники, учащиеся обязаны внимательно слушать, не отвлекаться, не мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения тренера-преподавателя. Запрещено находиться рядом со спортсменами, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приёмов.

3.5. При отработке приемов в парах учащиеся должны быть осторожны, не причинять боли своему партнеру. Особый контроль своих действий необходим при изучении опасных для здоровья технических приемов, способных привести к вывихам, растяжениям и переломам.

3.6. Запрещено мешать или излишне сопротивляться своему партнеру при отработке приёмов, если на это нет прямых рекомендаций тренера-преподавателя. На тренировке важно научиться правильной технике, а не показывать свою силу т.к. это может привести к травме.

3.7. Запрещается вести бой в полный контакт без разрешения и контроля тренера-преподавателя или в его отсутствие, особенно с более слабыми учениками или младшими по возрасту, стажу занятий, а также выяснение личных отношений или демонстрация своего превосходства перед другими учениками.

3.8. При плохом самочувствии учащийся должен прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Учащиеся также должны немедленно сообщать тренеру-преподавателю, если кому-то из учащихся на тренировке стало плохо. Учащиеся не должны посещать занятия, если больны простудными, инфекционными или другим заболеваниями.

3.9. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнем. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу).

4.Требования безопасности по окончании занятий

4.1. По окончании занятий убрать спортивный инвентарь в инвентарную комнату.

4.2. Снять спортивный костюм (кимоно), принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Требования безопасности во время соревнований

5.1. Спортсмен обязан знать правила соревнований по киокусинкай каратэ, строго их соблюдать.

5.2. К соревнованиям допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр, необходимую спортивную подготовку, а также полностью освоившие технику выполнения соревновательных упражнений.

5.3. Перед соревнованиями спортсмену необходимо провести разминку.

5.4. Если в день соревнований у спортсмена плохое самочувствие, недомогание, об этом необходимо сообщить тренеру-преподавателю и врачу, обслуживающему данные соревнования.

5.5. Спортсмен не должен допускать недисциплинированность, некорректное поведение и грубость в отношении других лиц (спортсменов, судей).

6. Требования по технике безопасности при выезде на соревнования за пределы города

6.1. Выезд учащихся на соревнования разрешен только с согласия родителей, на основании приказа директора школы, с обязательным сопровождением тренера-преподавателя.

6.2. К месту сбора учащиеся обязаны явиться за 20-30 минут до отправления транспортного средства.

6.3. В автобусе, поезде и другом транспорте учащиеся обязаны соблюдать дисциплину, чистоту и порядок. Категорически запрещается курение и распитие спиртных напитков.

6. 4. Во время остановок учащиеся не имеют право покидать транспортное средство без разрешения тренера-преподавателя.

6. 5. .В общественных местах (вокзал и др.) учащиеся не должны покидать свою группу без разрешения тренера-преподавателя, оставлять свои вещи без присмотра, покупать продукты питания у частных лиц.

6. 6. Посещение досуговых мероприятий, столовой, магазинов в местах проведения соревнований допускается только в сопровождении тренера-преподавателя, либо с его разрешения.

6. 7. При проживании в гостинице учащиеся обязаны строго соблюдать Правила проживания в гостинице и не покидать ее без разрешения тренера-преподавателя.

**ИНСТРУКЦИЯ**

### ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

при проведении учебно-тренировочных занятий и участии в соревнованиях для тренеров-преподавателей

отделения киокусинкай каратэ

1.Общие требования безопасности

1.1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр (наличие справки) и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасность возникновения травм:

* при несоблюдении правил борьбы каратэ;
* при выполнении упражнений на влажной поверхности пола (татами);
* наличие посторонних предметов на поверхности пола (татами).

1.3. В спортивном зале должны находиться огнетушитель и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Применяемые тренировочные средства, объемы должны соответствовать возрасту, уровню физической подготовленности учащихся. При обучении необходимо строго соблюдать принципы: «от простого к сложному» и «постепенного увеличения нагрузок».

2. Обеспечение безопасности перед занятием

2.1. Прибыть на занятие за 15-20 минут до начала, надеть спортивный костюм (кимоно).

2.2. Получить ключи, открыть раздевалки.

2.3. Проверить техническое и санитарно-гигиенические состояние спортивного зала (поверхность пола должна быть чистой (татами – ровной, без щелей между матами), без посторонних предметов; инвентарь в исправном состоянии. Стены и пол спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.).

2.4. Проверить в спортивном зале, раздевалках техническое состояние противопожарных средств, электроосветительного и сантехнического оборудования.

2.5. По прибытию учащихся проверить наличие у них спортивной формы (кимоно, пояс), выяснить состояние здоровья. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не допускать выполнение учащимися упражнений, при наличии какой- либо травмы, при плохом самочувствии и в состоянии крайней степени утомления.

3.2. Выполнению основных упражнений должна предшествовать необходимая разминка.

3.3. Не разрешать учащимся выполнение упражнений без защитного снаряжения.

3.4. При выполнении упражнений в парах осуществлять правильный подбор спарринг-партнёров.

3.5. Занимающиеся должны располагаться в спортивном зале, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.6. Во время занятий учащиеся должны соблюдать дисциплину и выполнять все требования тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

* 1. При возникновении пожара (прозвучавшего сигнала о пожарной тревоге) немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
  2. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, вызвать скорую помощь, сообщить об этом администрации учреждения, родителям, сопроводить в лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Проводить учащихся из школы.

5.2. Проверить в спортивном зале, раздевалках техническое состояние противопожарных средств, электроосветительного и сантехнического оборудования. В вечернее время выключить освещение, закрыть раздевалки, сдать ключи дежурному администратору

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

1. Требования безопасности во время соревнований
   1. К соревнованиям допускаются учащиеся только с разрешения врача.
   2. Соревновательная программа каждого учащегося должна состоять из хорошо изученных данным учащимся упражнений.
   3. При травмировании либо ухудшении общего самочувствия учащегося с соревнований снять.
2. Требования безопасности при выездах за пределы города на спортивные мероприятия
   1. Выезд учащихся на спортивные мероприятия за пределы города согласовать с родителями и руководством школы.
   2. Провести с учащимися инструктаж по технике безопасности при переездах к месту соревнований и проживании в общежитие, гостинице; при посещении культурно-досуговых учреждений.
   3. При переездах учащихся к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, последние не могут покинуть транспортное средство (поезд, автобус) без сопровождения тренера-преподавателя либо его разрешения.
   4. Тренер-преподаватель сопровождает учащихся при посещении ими досуговых мероприятий, столовой, магазинов и других учреждений в местах проведения спортивных мероприятий.
   5. Тренер-преподаватель обеспечивает строгое соблюдение учащимися правил проживания в гостинице (общежитии) и сопровождает их при уходе из гостиницы.