

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
«Левобережный»
Невского района Санкт-Петербурга

Принята решением
Педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2021



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
— физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка с элементами каратэ»

Возраст учащихся: 5 - 6 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: **Новичкова Екатерина Федоровна,**
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы.

Программа «**Общая физическая подготовка с элементами каратэ**» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности, разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей» Программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в государственных бюджетных образовательных учреждениях.

Уровень освоения: общекультурный.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ).

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

Актуальность. В переводе с японского языка слово «Каратэ» означает «пустая рука», а «Киокушин – «абсолютная истина». Каратэ Киокусинкай является доступным средством физического и духовного развития детей в системе дополнительного образования. Занятия этим видом спорта позволяет развить гармоничное сочетание силы и ловкости, быстроты и координации, смелости и решительности, стойкости духа и твердости характера.

Отличительные особенности программы

Реализация программы основана на таких педагогических принципах как учет возрастных особенностей учащихся, доступность, посильность, постепенность и последовательность обучения.

Методические особенности занятий: изучение базовой техники для закрепления основных принципов Каратэ Киокусинкай; изучение боевой техники Каратэ Киокусинкай с использованием принципов, заложенных в базовой технике; формирование и закрепление двигательных навыков базовой и боевой техники Каратэ Киокусинкай. В процессе обучения двигательным действиям ставиться задача – научить управлять своими

действиями, регулировать прикладываемые усилия, быстроту выполнения, форму, амплитуду, направление движения. Данная задача решается в 3 этапа.

1. Этап первоначального разучивания.

Цель данного этапа – сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

Основные задачи:

- сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения;
- создать двигательные представления по основным опорным точкам путем выполнения подводящих упражнений или отдельных элементов изучаемого действия;
- предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

2. Этап углубленного разучивания.

Цель – сформировать полноценное двигательное умение.

Основные задачи:

- уточнить действие во всех опорных точках;
- добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники;
- устранить мелкие ошибки в технике.

3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Цель – двигательное умение превратить в навык для его целевого использования.

Основные задачи:

- добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия;
- довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники;
- добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилие и скорость, экономичность, точность);
- обеспечить вариативность использования действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Для обеспечения правил техники безопасности на занятиях учащимся необходимо соблюдать следующие инструкции:

- обязательно иметь разрешение врача для занятий;
- выполнять упражнения только под контролем педагога;
- при необходимости использовать имеющуюся у педагога аптечку для оказания первой медицинской помощи.

Адресат программы. Данная программа адресована учащимся дошкольного возраста.

Цель и задачи программы

Цель программы - создание представления о боевом искусстве, организация досуга и самореализация учащихся посредством овладения основами Каратэ Киокусинкай.

Задачи

Обучающие:

- создать у учащихся представление о боевом искусстве Каратэ Киокусинкай;
- познакомить учащихся с основами базовой и боевой техники Каратэ Киокусинкай.

Развивающие:

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма;

- повысить уровень развития двигательных способностей (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости).

Воспитательные:

- содействовать формированию у учащихся устойчивого интереса к занятиям Каратэ Киокусинкай;
- воспитывать у учащихся трудолюбие, целеустремленность и культивировать дух честного соперничества.

Условия реализации программы

Условия набора. В группы для занятий по данной программе принимаются все желающие, имеющие допуск врача. Для занятий необходимо иметь спортивную одежду.

Объем программы: 72 акад. часа

Срок реализации программы – 1 год.

Наполняемость группы – 15 человек.

Форма обучения: очная.

Форма организации деятельности детей на занятии: групповая.

Режим занятий:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 акад. час (72 акад. часа в год).

Продолжительность академического часа – 30 минут.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимы:

- спортивный зал;
- оборудование спортивного зала (гимнастические стенки, маты);
- спортивный инвентарь («лапы», щит малый – «подушка», скакалки, гантели, утяжелители, блины, набивные мячи, тайские подушки);
- техническое оснащение (компьютер, проектор, экран, видеозаписи).

Особенности организации образовательного процесса

При условии перехода всего образовательного учреждения на дистанционное обучение реализация программы происходит с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформируют такие личностные качества как трудолюбие и целеустремленность.

Метапредметные:

- укрепят опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма;
- повысят уровень развития двигательных способностей (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости).

Предметные:

- получают представление о боевом искусстве и устойчивый интерес к систематическим занятиям;
- овладеют основами базовой и боевой техники Каратэ Киокусинкай.

Учебный план

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводные и теоретические занятия	2	2	-	фронтальный опрос
2.	Общая физическая подготовка	22	1	21	
3.	Базовая и боевая техника	22	2	20	
4.	Подвижные игры и эстафеты	21	2	19	
5.	Соревнования	2	-	2	
6.	Промежуточная аттестация	3	-	3	педагогическое тестирование, зачетное занятие
	Итого:	72	7	65	

Рабочая программа Задачи

Обучающие:

- создать представление о боевом искусстве Каратэ Киокусинкай;
- познакомить с историей возникновения и развития Каратэ Киокусинкай;
- обучить базовой технике, боевой технике.

Развивающие:

- укрепить опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма.

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям.

Содержание обучения

1. Вводные и теоретические занятия.

Теория: Содержание программы и режим занятий. Правила техники безопасности на занятиях. Правила противопожарной безопасности, дорожного движения, поведения в чрезвычайных ситуациях. История возникновения и развития боевого искусства каратэ киокусинкай. Основные понятия и особенности каратэ киокусинкай как вида боевого искусства. Этикет додзэ.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Правила подбора физических упражнений для подготовительной части занятия.

Практика:

Беговые и прыжковые упражнения

- бег (равномерный, приставными шагами, с забеганием ноги за ногу, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, с поворотами, с ускорением, с прыжками, с приседаниями, в полуприседе, с попеременным касанием руками пола);
- прыжки (вверх, в сторону, крестом, со сменой ног, с касанием коленями груди, в боевой стойке, с различными ударами ногами и руками).

Упражнения для мышц плечевого пояса

- отжимания в упоре лежа (на кулаках, узким хватом, широким хватом);
- подтягивания в висе (прямым, обратным, широким, узким хватами);
- ходьба и прыжки на руках (с удержанием ног партнером).

Упражнения для мышц ног

- ходьба в приседе (лицом вперед, боком, спиной вперед, с ударами руками и ногами, с прыжками);
- приседания (на одной ноге, с ударами ногами, с выпрыгиваниями).

Упражнения для мышц брюшного пресса и спины

- поднимание туловища и ног (из положения, лежа на животе и на спине);
- набивка дозированными ударами рук и ног.

Упражнения для развития гибкости

- наклоны (вперед, назад, в сторону, стоя и сидя, ноги вместе и ноги врозь);
- «мост»;
- «шпагаты».

3. Базовая и боевая техника.

Теория: техника выполнения упражнений базовой и боевой техники Каратэ Киокусинкай.

Практика:

- стойки (дзэнкуцу дачи, йой дачи, фудо дачи);
- подготовительные упражнения (для цуки);
- удары руками (моротэ цуки, ой цуки, гяку цуки);
- блоки руками (сейкен мае гедан барай, сейкэн дзедан уке);

- удары ногами (хидза гери, кин гери);
- техника перемещений (вперед, назад, в ранее изученных позициях с ударами и блоками руками, удары ногами при перемещениях);
- ката (тайкёку сонно ичи);
- работа со снарядами (на «лапах», на «подушке», на «мешке»);
- обусловленный спарринг (иппон кумитэ);
- дыхательные упражнения (ибуки).

4. Подвижные игры и эстафеты.

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: Подвижные игры и эстафеты.

5. Соревнования.

Практика: Участие в соревнованиях районного уровня.

6. Промежуточная аттестация.

Практика: Педагогическое тестирование, зачетные занятия.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- сформируют устойчивый интерес к систематическим занятиям Каратэ Киокусинкай.

Метапредметные:

- укрепят опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма.

Предметные:

- получат представление о боевом искусстве Каратэ Киокусинкай;
- приобретут знания по истории возникновения и развития Каратэ Киокусинкай;
- изучат базовую и боевую технику.

Оценочные и методические материалы

Методические материалы

№	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводные и теоретические занятия.	Беседа, лекция, традиционное занятие.	Приемы: устное изложение, беседа, диалог. Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, фронтальный, индивидуально-фронтальный.	Дидактический материал: научная и специальная литература. Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, видеозаписи.	фронтальный опрос
2.	Практические занятия (общая физическая подготовка; базовая и боевая техника; подвижные игры и эстафеты).	Традиционное, комбинированное, зачетное занятия, игра, эстафета, соревнование.	Приемы: комбинированное занятие, соревнование. Методы: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, фронтальный, репродуктивный, групповой.	Оборудование спортивного зала: гимнастические стенки, маты; Спортивный инвентарь: защитный костюм, «лапы»; щит малый – «подушка», скакалки, гантели, утяжелители, блины, набивные мячи, тайские подушки. Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, видеозаписи.	Зачетное занятие, соревнование

Методическое обеспечение программы «Основные понятия и термины (Кихон Ваза)»

Базовая терминология (Кихон Джютсуго):

Анза – сидеть свободно;	Мокусо – медитация (в тишине);
Будо – «путь-война»;	Мугорей – без команды, на один счет;
Бункай – расшифровка;	
Дан – мастерская степень;	Нагоре – спокойное дыхание;
Доги (Ги) – кимоно (форма для занятий);	Наоре – вернуться в исходную позицию;
Доджо – место тренировки;	
Доджо Кун – клятва Доджо;	Окуриаши – шаг;
Йой – приготовиться;	Онегаишимас – пожалуйста;
Камаитэ – принять стойку «готовность»;	Рей (ни рей) – приветствие;
Каратэ – пустая рука;	Ренма – тренировка;
Ката – форма;	Ренраку – комбинация;
Ки – внутренняя энергия;	Сейдза – положения сидя;
Киай – крик;	Сейчин – дух;
Киокушин – абсолютная истина;	Семпай – старший 4 кю – 2 дан;
Киме – концентрация;	Сенсей – учитель 3 или 4 дан;
Кихон – база, основа;	Сосай – президент;
Кихон Ваза – базовая техника;	Тамешивари – разбивание предметов;
Кохай – младший ученик;	Танден – центр тела;
Кумитэ – поединок;	Хаджиме – начать;
Кю – ученическая степень;	Шихан – специалист 5 или 6 дан;
Маватэ – поворот;	Шомен – передняя часть зала;
Макивара – подушка для отработки ударов;	Яме – остановиться, прекратить;
	Ясуме – расслабиться.

Стойки (Дачи):

Дзенкутсу Дачи – переднеопорная;	Фудо Дачи (Шидзентай) – неподвижная стойка;
Йой Дачи – «стойка готовности»;	
Кумитэ Дачи – боевая стойка»;	

Основные техники:

Аге – снизу-вверх;	Маваши – круговой;
Аго – подбородок или челюсть;	Ме – глаза;
Атама – голова;	Миги – правый;
Аши – нога;	Саё – в сторону;
Буки – ударные поверхности;	Сейкен – кулак (передняя часть);
Ганмен – лицо;	Сокуто – внешнее ребро стопы;
Гедан – нижний уровень;	Сото – наружный, внешний;
Гери – удар ногой;	Тэ – рука;
Дзёдан – верхний уровень;	Тэйсоку – внутреннее ребро стопы;
Йоко – в сторону;	Уке – защита, блок;
Какато – пятка;	Ура – в другую сторону, назад;
Какэ – крюк, крюком;	Уширо – назад;
Кансетсу – сустав;	Хайсоку – подъем стопы;
Кинтама (Кин) – пах;	Хидари – левый;
Кокен – запястье;	Хиджи – локоть;
Комиками – висок;	Хизо – колено;
Коте – предплечье;	Хизо – печень;
Куби – шея;	Цуки – удар рукой (проникающий);
Мае – вперед;	Чудан – средний уровень;

Чусоку – подушечки пальцев стопы;
Шин – голень;

Шотей – основание ладони;
Шуто – ребро ладони.

Техника удара рукой (Цуки Ваза):

Гяку Цуки – удар задней рукой;
Джюн Цуки – удар в сторону;

Моротэ Цуки – удар двумя руками;
Шито Цуки – нижний удар.

Техника ударов ногами (Гери Ваза):

Йоко Кеаге – мах ногой в сторону;
Кин Гери – удар в пах;

Мае Гери – удар вперед;
Хиза Ганмен Гери – удар коленом в
лицо.

Защитная техника (Уке Ваза);

Гедан Барай – нижний сбив;
Дзёдан Уке – верхний блок;

Чудан Сото Уке – блок снаружи на
среднем уровне;

Числа (Казу):

Ичи – 1;
Ни – 2;
Сан – 3;
Ши, йон – 4;
Го – 5;
Року – 6;
Сити, Нана – 7;

Хати – 8;
Ку – 9;
Дзё – 10;
Сандзё – 30;
Хяку – 100;
Сен – 1000;
Ман – 10000.

Информационные источники

для педагога:

1. Зацюрский В.М. Физические качества спортсменов: Основы теории и методики воспитания. – М.: «Советский спорт», 2009.
2. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта: Учебно-методическое пособие. – Ульяновск, 2000.
3. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2005.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: «Издательство Астрель», 2002.
5. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. – Ростов: Изд. «Феникс», 2003.
6. Степанов С.В. Киокушинкай каратэ-до: Философия. Теория. Практика. – Екатеринбург: «Издательство Уральского университета», 2003.
7. Страковская В.П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: «Новая школа», 1994.
8. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Технические нормативы Кёкусин ИФК. – Вып.1. – М.: «Орбита-М», 2006.
9. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.: «ИНСАН», 2000.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. уч. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2000.

для учащихся:

11. Литвинов Е. Ура, физкультура: Учебник 2-4 кл. – М.: «Просвещение», 1996.
12. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний: Учебное пособие. – М.: «Советский спорт», 2005.
13. Масутацу Ояма. Путь к истине. – М. «Изд. Дом «Кислород», 2001.
14. Мир человека. Анатомия и физиология. – Смоленск: Русия, 2001. – (Детская энциклопедия в картинках).
15. Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2002.
16. Ояма М. Это каратэ. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2000.
17. Ротенберг Р. Энциклопедия здоровья. – М.: «Физкультура и спорт», 1993.
18. Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах. – Ростов: Изд. «Феникс», 2003.

Перечень интернет-ресурсов

1. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал российское образование.
2. <http://petersburgedu.ru/> - Петербургское образование.
3. <http://2berega.spb.ru/> - Учительский портал Невского района.
4. <http://it-n.ru/> - Сеть творческих учителей.
5. <http://pedsovet.su/> - Сообщество взаимопомощи учителей.
6. <http://pedgazeta.ru/> - Педагогическая газета.
7. <http://pedportal.net/nachalnye-klassy/> Педпортал.

Перечень электронных образовательных ресурсов

1. Журнал «Современные проблемы науки и образования». – Издательский Дом «Академия Естествознания», 2012. – Свидетельство – Эл. № ФС77-34132.

Диагностическая карта
педагогического тестирования учащихся по общей физической подготовке
для зачисления в коллектив

№	Фамилия, имя	Контрольные упражнения (количество раз)		
		Отжимания	Пресс	Выпрыгивания
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

Педагог

()

Информационная карта
педагогического тестирования учащихся по общей физической подготовке

№	Фамилия, имя	Контрольные упражнения			
		Пресс	Приседания за 30 сек.	Отжимания в упоре лежа за 30 сек.	Челночный бег (3x10м.)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					

Педагог

()

Информационная карта
 промежуточной и итоговой аттестации учащихся по технической подготовке

№	Фамилия, имя	Стойки	Удары руками	Удары ногами	Блоки руками	Общая оценка
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						

Педагог

()