

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

---

Принята решением  
Педагогического совета  
протокол №1 от 31.08.2020

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом №78 от 31.08.2020  
Директор  
В.Н. Васильева



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

Возраст учащихся: 6-7 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 образовательной программой физкультурно-спортивной направленности общекультурного уровня освоения.

**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.	<b>Вводные и теоретические занятия.</b>	Беседа, лекция, традиционное занятие.	<b>Приемы:</b> устное изложение, беседа, диалог. <b>Методы:</b> словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, фронтальный, индивидуально-фронтальный.	<b>Дидактический материал:</b> научная и специальная литература. <b>Техническое оснащение:</b> компьютер, проектор, экран, видеозаписи.	фронтальный опрос
2.	<b>Практические занятия</b> (общая физическая подготовка; базовая и боевая техника; подвижные игры и эстафеты).	Традиционное, комбинированное, зачетное занятия, игра, эстафета, соревнование.	<b>Приемы:</b> комбинированное занятие, соревнование. <b>Методы:</b> словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, фронтальный, репродуктивный, групповой.	<b>Оборудование спортивного зала:</b> гимнастические стенки, маты; <b>Спортивный инвентарь:</b> защитный костюм, «лапы»; щит малый – «подушка», скакалки, гантели, утяжелители, блины, набивные мячи, тайские подушки. <b>Техническое оснащение:</b> 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;
Каке – 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.





