

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

---

Принята решением  
Педагогического совета  
протокол №1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом №303 от 30.08.2024  
Директор  
В.Н. Васильева



**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Ичигеки»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 7-14 лет

Разработчик:  
Карпенко Роман Александрович,  
педагог дополнительного образования



## Пояснительная записка

### Направленность программы.

Программа является дополнительной общеобразовательной программой физкультурно-спортивной направленности.

### Актуальность программы

Актуальность программы определяется ее направленностью на решение задач государственной политики в области развития физической культуры и спорта, физического и личностного развития обучающихся, воспитание ценностного отношения к здорового образа жизни.

### Адресат программы

Программа предназначена для детей младшего и среднего школьного возраста 10-14 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

### Отличительные особенности программы

Особенность программы обусловлена использованием в качестве общеразвивающих упражнений методов развития тела и комплексов упражнений кроссфита, адаптированных для детского возраста.

### Уровень освоения

Уровень освоения: общекультурный.

### Объем программы

Количество часов в год	Общий объем курса обучения
144	144

Срок освоения программы – 1 год.

### Цель и задачи программы

#### Цель

Формирование всесторонне развитой личности. Укрепление здоровья детей посредством занятий спортом, физическое и нравственное воспитание, достижение спортивных результатов.

#### Задачи

##### *Обучающие:*

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил гигиены;

##### *Развивающие:*

- формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта, обучение техническим действиям и приемам ведения боя в каратэ киокусинкай;
- изучение истории и современного развития каратэ, изучение истории, культуры, менталитета и исторических событий, способствующих развитию боевых искусств в Японии;
- совершенствование техники и тактики каратэ киокусинкай;

##### *Воспитательные:*

- воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;

## **Планируемые результаты**

### *Личностные:*

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- разовьют силу воли, самоконтроль, наглядно-образное мышление, внимание, память, воображение, упорство в достижении цели, умение не сдаваться;

### *Метапредметные:*

- воспитают силу воли, самоконтроль, самостоятельность, ответственность, настойчивость и терпение;

### *Предметные:*

- приобретут знания правил санитарно-гигиенических норм, знания правил техники безопасности при занятиях спортом;
- овладеют техникой и тактикой каратэ киокусинкай;
- приобретут навыки самозащиты и умение действовать в экстремальных ситуациях;

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **Язык реализации программы**

Государственный язык Российской Федерации - русский.

### **Форма обучения**

Очная форма обучения.

### **Особенности реализации программы**

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

### **Условия набора и формирования групп.**

Группы формируются из учащихся, желающих заниматься каратэ киокусинкай, а также из учащихся, ранее обучавшихся каратэ киокусинкай в других образовательных учреждениях.

Наполняемость учебной группы: 15 человек.

### **Формы организации и проведения занятий:**

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач;

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академ. часу (72 часа в год).

Продолжительность академического часа – 45 минут. Перерывы проводятся после каждого часа занятий.

### **Материально-техническое оснащение**

Для реализации программы необходимы:

- спортивный зал
- раздевалки с душем и феном

- снаряжная для хранения инвентаря
- специальное мягкое покрытие пола (татами)
- шведские стенки
- навесное оборудование для шведских стенок (турники, брусья, кольца)
- мешки, груши, пунктболы для отработки ударов
- макивары для отработки ударов руками и ногами
- лапы
- щиты
- «рыцари»
- гантели
- гири
- штанги, диски для штанги, грифы
- скамьи, стойки, рама для штанги
- медицинболы
- слэмболы
- резиновые жгуты, эспандеры, эспандеры лыжника
- гимнастические палки
- боксерские перчатки
- снаряжные перчатки
- защита голени, наколенники, налокотники, шлемы

### **Кадровое обеспечение**

Дополнительный узкопрофильный специалист не требуется.

## Учебный план

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные и теоретические занятия. Техника безопасности.	6	6	-	фронтальный опрос, экзамен
2.	Общая физическая подготовка	23	2	21	соревнование
3.	Базовая и боевая техника	60	3	57	соревнование
4.	Подвижные игры и эстафеты	8	2	6	зачетное занятие
5.	Учебно-тренировочные сборы	24	-	24	экзамен
6.	Соревнования	17	-	17	зачетное занятие
7.	Промежуточная аттестация	6	-	6	педагогическое тестирование, зачетное занятие, экзамен, соревнование
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>13</b>	<b>131</b>	

## Рабочая программа

### Задачи

#### Обучающие:

- создать представление о боевом искусстве каратэ киокусинкай;
- познакомить с историей возникновения и развития каратэ киокусинкай;
- обучить базовой технике упражнений программного материала (11, 10 кю), боевой технике ведения свободного боя по правилам каратэ киокусинкай.

#### Развивающие:

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

#### Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям каратэ киокусинкай.

-

### Содержание обучения

#### 1. Вводные и теоретические занятия. Техника безопасности.

**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, складывание кимоно и завязывание пояса в каратэ киокусинкай.

#### 2. Общая физическая подготовка.

**Теория:** Правила подбора физических упражнений.

#### 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, на пальцах, на запястье, узким хватом, широким хватом, на одной руке, с хлопком);
- подтягивания в висе (прямым, обратным, широким, узким хватами);
- ходьба и прыжки на руках (с удержанием ног партнером);
- «суперсерии» ударов руками.

### **Упражнения для мышц ног**

1. ходьба в приседе (лицом вперед, боком, спиной вперед, с ударами руками и ногами, с прыжками);
2. приседания (на одной ноге, с ударами ногами, с выпрыгиваниями);
3. «суперсерии» ударов ногами.

### **Упражнения для мышц брюшного пресса и спины**

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

### **Упражнения для развития гибкости**

1. наклоны (вперед, назад, в сторону, стоя и сидя, ноги вместе и ноги врозь);
2. «мост»;
3. «шпагаты».
- 4.

### **3. Базовая и боевая техника.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений базовой и боевой техники каратэ киокусинкай.

#### **Практика:**

1. стойки (дзэнкуцу дачи, йой дачи, фудо дачи, сатин дачи, кокуцу дачи, мусуби дачи, камаэ дачи, дзию камаэ дачи, киба дачи);
2. подготовительные упражнения (для цуки);
3. удары руками (моротэ цуки, ой цуки, гяку цуки, тюдан гяку цуки, ой тюдан цуки, дзюн цуки, сита цуки, татэ цуки, сэйкен аго ути);
4. блоки руками (моротэ тюдан ути уке, сейкен мае гедан барай, сейкэн дзедан уке, сейкен тюдан ути уке, сэйкен тюдан сото уке, маваши гэдан барай);
5. удары ногами (хидза гери, кин гери, мае гери, маваши хидза гери, хидза ганмэн гери, маваши гэри, гедан, мае гери дзедан, маваши гери тюдан);
6. техника перемещений (вперед, назад, в ранее изученных позициях с ударами и блоками руками, удары ногами при перемещениях);
7. ката (тайкёку сонно ичи, ни, сан);
8. комплекс стоек, блоков, ударов (кихон ката соно ичи, ни);
9. комбинации стоек, блоков, ударов (ренраку соно ичи, ни);
10. работа со снарядами (на «лапах», на «подушке», на «мешке»);
11. обусловленный спарринг (иппон кумитэ, ёхон кумитэ, самбон кумитэ, якусоку иппон кумитэ);
12. дыхательные упражнения (Шинкоку, ногарэ, Гяку ногарэ, ибуки).
- 13.

### **4. Подвижные игры и эстафеты.**

**Теория:** Правила подвижных игр.

**Практика:** Подвижные игры и эстафеты.

### **5. Учебно-тренировочные сборы.**

**Практика:** участие в учебно-тренировочных сборах.

### **6. Соревнования.**

**Практика:** участие в Часе Кумитэ и соревнованиях городского и регионального уровня.

### **7. Промежуточная аттестация.**

**Практика:** педагогическое тестирование, зачетные занятия, экзамены, соревнования.

## **Планируемые 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 технику упражнений программного материала (11, 10 кю);
- овладеют боевой техникой ведения свободного боя по правилам каратэ киокусинкай.



## 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. Техника безопасности</b>	беседа, лекция	<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, экзамен
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	практическое занятие, комбинированное занятие, экзамен, соревнование	<b>Приемы:</b> беседа, показ педагогом; работа по образцу, самостоятельная работа учащихся. <b>Методы:</b> словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой.	<b>Оборудование спортивного зала:</b> гимнастические стенки, маты; <b>Инвентарь:</b> защитный костюм, «лапы»; щит малый – «подушка», скакалки, гантели, утяжелители, эспандеры, блины, набивные и арабские мячи, тайские подушки. <b>Техническое оснащение:</b> компьютер, проектор, экран, видеозаписи.	зачетное занятие, педагогическое тестирование, экзамен, соревнование
3.	<b>Базовая и боевая техника</b>	практическое занятие, комбинированное занятие, экзамен, соревнование	<b>Приемы:</b> беседа, показ педагогом; работа по образцу, самостоятельная работа учащихся. <b>Методы:</b> словесный, наглядный,	<b>Оборудование спортивного зала:</b> гимнастические стенки, маты; <b>Инвентарь:</b> защитный костюм, «лапы»; щит малый – «подушка», скакалки, гантели, утяжелители, эспандеры, блины,	зачетное занятие, педагогическое тестирование, экзамен, соревнование

			практический, объяснительно-иллюстративный репродуктивный фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой.	набивные и арабские мячи, тайские подушки. <b>Техническое оснащение:</b> компьютер, проектор, экран, видеозаписи	
4.	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	практическое занятие, комбинированное занятие, экзамен, соревнование	<b>Приемы:</b> беседа, показ педагогом; работа по образцу, самостоятельная работа учащихся. <b>Методы:</b> словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный репродуктивный фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой.	<b>Оборудование спортивного зала:</b> гимнастические стенки, маты; <b>Инвентарь:</b> защитный костюм, «лапы»; щит малый – «подушка», скакалки, гантели, утяжелители, эспандеры, блины, набивные и арабские мячи, тайские подушки. <b>Техническое оснащение:</b> компьютер, проектор, экран, видеозаписи	зачетное занятие, педагогическое тестирование, экзамен, соревнование
5.	<b>Учебно-тренировочные сборы</b>	практическое занятие, комбинированное занятие, экзамен, соревнование	<b>Приемы:</b> беседа, показ педагогом; работа по образцу, самостоятельная работа учащихся. <b>Методы:</b> словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный репродуктивный фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой.	<b>Оборудование спортивного зала:</b> гимнастические стенки, маты; <b>Инвентарь:</b> защитный костюм, «лапы»; щит малый – «подушка», скакалки, гантели, утяжелители, эспандеры, блины, набивные и арабские мячи, тайские подушки. <b>Техническое оснащение:</b> компьютер, проектор, экран, видеозаписи	зачетное занятие, педагогическое тестирование, экзамен, соревнование

6.	<b>Соревнования</b>	практическое занятие, комбинированное занятие, экзамен, соревнование	<p><b>Приемы:</b> беседа, показ педагогом; работа по образцу, самостоятельная работа учащихся.</p> <p><b>Методы:</b> словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой.</p>	<p><b>Оборудование спортивного зала:</b> гимнастические стенки, маты;</p> <p><b>Инвентарь:</b> защитный костюм, «лапы»; щит малый – «подушка», скакалки, гантели, утяжелители, эспандеры, блины, набивные и арабские мячи, тайские подушки.</p> <p><b>Техническое оснащение:</b> компьютер, проектор, экран, видеозаписи</p>	зачетное занятие, педагогическое тестирование, экзамен, соревнование
7.	<b>Промежуточная аттестация</b>	практическое занятие, комбинированное занятие, экзамен, соревнование		<p><b>Оборудование спортивного зала:</b> гимнастические стенки, маты;</p> <p><b>Инвентарь:</b> защитный костюм, «лапы»; щит малый – «подушка», скакалки, гантели, утяжелители, эспандеры, блины, набивные и арабские мячи, тайские подушки.</p> <p><b>Техническое оснащение:</b> компьютер, проектор, экран, видеозаписи</p>	Педагогическое тестирование. Зачетное занятие

**Методические материалы  
реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

№	Разделы программы	Электронные ресурсы	Дидактический материал	Содержание обучения	Формы контроля
1.	Вводные и теоретические занятия	ВКонтакте, YouTube, WhatsApp	Описание заданий, видеозаписи	В соответствии с Рабочей программой	Контрольные задания, фото- и видеоматериалы

2.	Общая физическая подготовка	ВКонтакте, YouTube, WhatsApp	Описание заданий, видеозаписи	В соответствии с Рабочей программой	Контрольные задания, фото- и видеоматериалы
3.	Базовая и боевая техника	ВКонтакте, YouTube, WhatsApp	Описание заданий, видеозаписи	В соответствии с Рабочей программой	Контрольные упражнения, фото- и видеоматериалы
4.	Подвижные игры и эстафеты	ВКонтакте, YouTube, WhatsApp	Описание заданий, видеозаписи	В соответствии с Рабочей программой	Контрольные задания, фото- и видеоматериалы
5.	Учебно-тренировочные сборы	ВКонтакте, YouTube, WhatsApp	Описание заданий, видеозаписи	В соответствии с Рабочей программой	Контрольные упражнения, фото- и видеоматериалы
6.	Соревнования	ВКонтакте, YouTube, WhatsApp	Описание заданий, видеозаписи	В соответствии с Рабочей программой	Контрольные упражнения, фото- и видеоматериалы
7.	Промежуточная аттестация	ВКонтакте, YouTube, WhatsApp	Описание заданий, видеозаписи	В соответствии с Рабочей программой	Контрольные упражнения, фото- и видеоматериалы

### **Информационные источники**

#### **Список литературы для педагога:**

1. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника: Пособие для учителя. – М.: Владос, 2002.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: «Издательство Астрель», 2002.
3. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. – Ростов: Изд. «Феникс», 2003.
4. Степанов С.В. Киокушинкай каратэ-до: Философия. Теория. Практика. – Екатеринбург: «Издательство Уральского университета», 2003.
5. Страковская В.П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
6. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. – Ярославль: Изд. «Академия Развития», 2000.
7. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.: «ИНСАН», 2000.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Уч. пособие для студ. высш. уч. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2000.

#### **для родителей и учащихся:**

1. Литвинов Е. Ура, физкультура: Учебник 2-4 кл. – М.: Просвещение, 1996.
2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний: Учебное пособие. – М.: Советский спорт. – 2005.
3. Масутацу Ояма. Путь к истине. – М. «Изд. Дом «Кислород», 2001.
4. Мир человека. Анатомия и физиология. – Смоленск: Русия, 2001. – (Детская энциклопедия в картинках).
5. Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2002.
6. Ояма М. Это каратэ. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2000.
7. Ротенберг Р. Энциклопедия здоровья. – М., Физкультура и спорт, 1993.



1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

Диагностическая карта предназначена для подведения итогов реализации программы.  
Оценка знаний, умений, навыков проводится по конкретным критериям из 10 баллов:  
7, 8, 9, 10 – отлично;  
5, 6, 7 – хорошо;  
3, 4 – удовлетворительно;  
1, 2 – плохо.