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

Принята решением
Педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №110 от 31.08.2026
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 общеразвивающей 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 7-14 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
Укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование дисциплины и гармоничного развития личности через призму боевого искусства.

Задачи

Обучающие:
- освоить базовые стойки и правильную постановку тела;
- научиться выполнять основные блоки и прямые удары;
- освоить элементарные движения вперёд, назад, в стороны с сохранением равновесия и устойчивости;
- научиться выполнять простые комбинации.

Развивающие:
- развивать координацию движений, равновесие, гибкость и мышечный контроль;
- формировать пространственную ориентацию и ритмичность движений;
- развивать внимание, память и способность к концентрации;
- развивать смелость, самообладание и навыки преодоления трудностей.

Воспитательные:
- воспитывать уважение к партнёру, сопернику, традициям боевого искусства;
- формировать дисциплину, ответственность и самоорганизацию;

- прививать культуру здорового образа жизни, осознанное отношение к телу и здоровью.

Планируемые результаты

Личностные:
- разовьют уважения к себе и другим, умения вести себя в коллективе с достоинством и тактом;
- сформируют чувства дисциплины, ответственности;
- разовьют самообладание, умение управлять эмоциями в напряжённой ситуации;
- сформируют мотивацию к здоровому образу жизни и бережному отношению к своему телу.

Метапредметные:
- сформируют навыки самоконтроля;
- разовьют зрительную и двигательную память;
- приобретут навык работы в паре.

Предметные:
- научатся выполнять основные блоки с правильной техникой;
- научатся выполнять простые комбинации;
- овладеют основами дыхания и расслабления после нагрузки.

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 желающих заниматься Ичигеки.
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 академическому часу.
Продолжительность академического часа – 45 минут. Перерывы проводятся после каждого часа занятий.

Материально-техническое оснащение

В связи с отсутствием в ГБУ ДО ДДТ «Левобережный» спортивного зала, занятия по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности адаптированы под имеющиеся помещения с учётом требований к организации безопасного пространства. Также для реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-

спортивной направленности возможно использование инфраструктуры партнёров в соответствии с Договором о сетевой форме реализации образовательных программ или Договором аренды, или безвозмездного пользования.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Ичигеки» используются:
- учебные кабинеты и коридоры учреждения, требующие освобождения от стационарной мебели и соблюдения норм безопасности
- раздевалка
- специальное мягкое покрытие пола (татами)
- спортивный инвентарь.

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.	Работа в парах	24	-	24	наблюдение
6.	Соревнования	17	-	17	зачетное занятие
7.	Промежуточная аттестация	6	-	6	педагогическое тестирование, зачетное занятие, соревнование
	Итого:	**144**	**13**	**131**	

Рабочая программа

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 Ичигеки. Основные понятия и особенности вида боевого искусства. Этикет, складывание кимоно и завязывание пояса.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Правила подбора физических упражнений.

Практика:

Беговые и прыжковые упражнения

- бег (равномерный**,** приставными шагами, спиной вперед, с высоким подниманием бедра с поворотами, с ускорением, с прыжками, с приседаниями, 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);
- «супер серии» ударов руками.

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);
- «супер серии» ударов ногами.

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:

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 дзёдан, 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;
11. обусловленный спарринг (иппон кумитэ, ёхон кумитэ, самбон кумитэ, якусоку иппон кумитэ);
12. дыхательные упражнения (Шинкоку, ногарэ, Гяку ногарэ, ибуки).

4. Подвижные игры и эстафеты.

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: Подвижные игры и эстафеты.

5.Работа в парах.

Практика: отработка ударов и блоков. Наблюдение.

6.Соревнования.

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

7.Промежуточная аттестация.

Практика: педагогическое тестирование, зачетные занятия.

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. Техника безопасности**	беседа, лекция	**Приемы:** устное изложение, беседа, диалог. **Методы:** словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный репродуктивный фронтальный, индивидуально-фронтальный.	**Дидактический материал:** научная и специальная литература, плакаты, наглядные пособия	фронтальный опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	практическое занятие, комбинированное занятие	**Приемы:** беседа, показ педагогом; работа по образцу, самостоятельная работа учащихся. **Методы:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный репродуктивный фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой.	**Дидактический материал:** научная и специальная литература, плакаты, наглядные пособия	соревнование
3.	**Базовая и боевая техника**	практическое занятие, комбинированное занятие	**Приемы:** беседа, показ педагогом; работа по образцу, самостоятельная работа учащихся. **Методы:** словесный, наглядный,	**Дидактический материал:** научная и специальная литература, плакаты, наглядные пособия	соревнование

			практический, объяснительно-иллюстративный репродуктивный фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой.		
4.	**Подвижные игры и эстафеты**	практическое занятие, комбинированное занятие, соревнование	**Приемы:** беседа, показ педагогом; работа по образцу, самостоятельная работа учащихся. **Методы:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный репродуктивный фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой.	**Дидактический материал:** научная и специальная литература, плакаты, наглядные пособия	зачетное занятие
5.	**Работа в парах**	практическое занятие, комбинированное занятие, соревнование	**Приемы:** беседа, показ педагогом; работа по образцу, самостоятельная работа учащихся. **Методы:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный репродуктивный фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой.	**Дидактический материал:** научная и специальная литература, плакаты, наглядные пособия	наблюдение

6.	**Соревнования**	практическое занятие, комбинированное занятие, экзамен, соревнование	**Приемы:** беседа, показ педагогом; работа по образцу, самостоятельная работа учащихся. **Методы:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный репродуктивный фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой.	**Дидактический материал:** научная и специальная литература, плакаты, наглядные пособия	зачетное занятие
7.	**Промежуточная аттестация**	практическое занятие, комбинированное занятие, экзамен, соревнование	**Приемы:** беседа, показ педагогом; работа по образцу, самостоятельная работа учащихся. **Методы:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный репродуктивный фронтальный, индивидуально-фронтальный, Групповой.	**Дидактический материал:** научная и специальная литература, плакаты, наглядные пособия	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, Max	Описание заданий, видеозаписи	В соответствии с Рабочей программой	Контрольные задания, фото- и видеоматериалы

2.	Общая физическая подготовка	ВКонтакте, Max	Описание заданий, видеозаписи	В соответствии с Рабочей программой	Контрольные задания, фото- и видеоматериалы
3.	Базовая и боевая техника	ВКонтакте, Max	Описание заданий, видеозаписи	В соответствии с Рабочей программой	Контрольные упражнения, фото- и видеоматериалы
4.	Подвижные игры и эстафеты	ВКонтакте, Max	Описание заданий, видеозаписи	В соответствии с Рабочей программой	Контрольные задания, фото- и видеоматериалы
5.	Работа в парах	ВКонтакте, Max, Zoom	Описание заданий, видеозаписи	В соответствии с Рабочей программой	Контрольные упражнения, фото- и видеоматериалы
6.	Соревнования	ВКонтакте, Max, Zoom	Описание заданий, видеозаписи	В соответствии с Рабочей программой	Контрольные упражнения, фото- и видеоматериалы
7.	Промежуточная аттестация	ВКонтакте, Max, Zoom	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.
8. Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах. – Ростов: Изд. «Феникс», 2003.
9. Ямамото Цунетомо. Хагакурэ. Юкио Мисима. Хагакурэ нюмон. Самурайская этика в современной Японии. – СПб.: «Евразия», 1996.

Интернет-источники:

1. Методические материалы – http://infourok.ru/.
2. Официальный сайт Российской организации каратэ киокусинкай http://rnfkk.ru/
3. Новостной сайт каратэ киокусинкай и других БИ https://superkarate.ru/
4. Официальная группа Санкт-Петербургской федерации каратэ киокусинкай https://vk.com/ikospb

Оценочные материалы

Перечень и краткое описание форм контроля и их периодичность

- текущий контроль за прохождением программного материала обучающихся осуществляется через наблюдение, устный опрос, практические упражнения;
- начальная диагностика (сентябрь) – в форме опроса учащихся, выполнения тестовых упражнений и заданий;
- промежуточная аттестация (декабрь) – в форме контрольного занятия, зачета, соревнования;
- промежуточная аттестация (май) – в форме контрольного занятия, зачета, соревнования.

Подведение итогов реализации программы проводится через участие детей в соревнованиях различного уровня (районных, городских, международных).

Критерии отслеживания результатов

- владение элементами базовой и боевой техники;
- владение комбинациями базовой и боевой техники;
- качество исполнения ката;
- владение навыками свободного боя и его составляющими – перемещения, уходы, атака, защита, контратака;
- уровень развития физических качеств;
- развитие интереса к истории Японии через призму развития каратэ;

Данные фиксируются в диагностических картах оценки результативности освоения программы.

Формы фиксации, критерии оценивания

Диагностическая карта

Коллектив: Педагог:
Группа № 1 год обучения

№	Ф.И.	Базовая техника (Кихон)	Базовая техника (Идо-гейко)	Комбинации базовой техники (Рэнраку)	Боевая техника, кумитэ	Физическая подготовка	Общее количество баллов
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.