

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

Принята решением
Педагогического совета
протокол №1 от 30.08.2024



Дополнительная общеразвивающая программа
«Школа юного бойца»

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 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 |
|------------------------|----------------------------|
| 72 | 72 |

Срок освоения программы – 1 год.

Цель программы

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

Задачи программы

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

Принимаются дети, имеющие интерес к занятиям боевыми искусствами и спортом.

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 занятия

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 акад. 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

| № | Раздел программы | Количество часов | | | Формы контроля |
|--------|---|------------------|--------|----------|---|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Вводные и теоретические занятия. Техника безопасности. | 2 | 2 | - | фронтальный опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 19 | - | 19 | Зачетное занятие, экзамен |
| 3. | Базовая и боевая техника | 21 | 2 | 19 | Зачетное занятие, экзамен |
| 4. | Подвижные игры и эстафеты | 21 | 2 | 19 | Зачетное занятие, экзамен |
| 5. | Учебно-тренировочные сборы | 2 | - | 2 | Зачетное занятие, экзамен |
| 6. | Соревнования | 4 | - | 4 | Зачетное занятие, экзамен |
| 7. | Промежуточная аттестация | 3 | - | 3 | педагогическое тестирование, зачетное занятие |
| Итого: | | 72 | 6 | 66 | |

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 запястьях, 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

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

- стойки (дзэнкуцу дачи, йой дачи, фудо дачи, сатин дачи, кокуцу дачи, мусуби дачи, камаэ дачи, дзию камаэ дачи, кибя дачи);
- подготовительные упражнения (для цуки);
- удары руками (моротэ цуки, ой цуки, гяку цуки, тюдан гяку цуки, ой тюдан цуки, дзюн цуки, сита цуки, татэ цуки, сэйкен аго ути);
- блоки руками (моротэ тюдан ути уке, сейкен мае гедан барай, сейкэн дзедан уке, сейкен тюдан ути уке, сэйкен тюдан сото уке, маваша гэдан барай);
- удары ногами (хидза гери, кин гери, мае гери, маваша хидза гери, хидза ганмэн гери, маваша гэри, гедан, мае гери дзёдэн, маваша гери тюдан);
- техника перемещений (вперед, назад, в ранее изученных позициях с ударами и блоками руками, удары ногами при перемещениях);
- ката (тайкёку сонно ичи, ни, сан);
- комплекс стоек, блоков, ударов (кихон ката соно ичи, ни);
- комбинации стоек, блоков, ударов (ренраку соно ичи, ни);
- работа со снарядами (на «лапах», на «подушке», на «мешке»);
- обусловленный спарринг (иппон кумитэ, ёхон кумитэ, самбон кумитэ, якусоку иппон кумитэ);

- дыхательные упражнения (Шинкоку, ногарэ, Гяку ногарэ, ибуки).

-

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:

- получают 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. | 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. Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, видеозаписи. | фронтальный опрос, экзамен |
| 2. | Общая физическая подготовка | 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. | Оборудование спортивного зала: гимнастические стенки, маты; Инвентарь: защитный костюм, «лапы»; щит малый – «подушка», скакалки, гантели, утяжелители, эспандеры, блины, набивные и арабские мячи, тайские подушки. Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, видеозаписи. | зачетное занятие, педагогическое тестирование, экзамен, соревнование |

| | | | | | |
|----|-----------------------------------|--|---|--|--|
| 3. | Базовая и боевая техника | практическое занятие, комбинированное занятие, экзамен, соревнование | <p>Приемы: беседа, показ педагогом; работа по образцу, самостоятельная работа учащихся.</p> <p>Методы: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой.</p> | <p>Оборудование спортивного зала: гимнастические стенки, маты;</p> <p>Инвентарь: защитный костюм, «лапы»; щит малый – «подушка», скакалки, гантели, утяжелители, эспандеры, блины, набивные и арабские мячи, тайские подушки.</p> <p>Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, видеозаписи</p> | зачетное занятие, педагогическое тестирование, экзамен, соревнование |
| 4. | Подвижные игры и эстафеты | практическое занятие, комбинированное занятие, экзамен, соревнование | <p>Приемы: беседа, показ педагогом; работа по образцу, самостоятельная работа учащихся.</p> <p>Методы: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой.</p> | <p>Оборудование спортивного зала: гимнастические стенки, маты;</p> <p>Инвентарь: защитный костюм, «лапы»; щит малый – «подушка», скакалки, гантели, утяжелители, эспандеры, блины, набивные и арабские мячи, тайские подушки.</p> <p>Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, видеозаписи</p> | зачетное занятие, педагогическое тестирование, экзамен, соревнование |
| 5. | Учебно-тренировочные сборы | практическое занятие, комбинированное занятие, экзамен, соревнование | <p>Приемы: беседа, показ педагогом; работа по образцу, самостоятельная работа учащихся.</p> <p>Методы: словесный, наглядный, практический,</p> | <p>Оборудование спортивного зала: гимнастические стенки, маты;</p> <p>Инвентарь: защитный костюм, «лапы»; щит малый – «подушка», скакалки, гантели, утяжелители, эспандеры, блины, набивные и арабские</p> | зачетное занятие, педагогическое тестирование, экзамен, соревнование |

| | | | | | |
|----|---------------------------------|--|--|---|--|
| | | | объяснительно-иллюстративный репродуктивный фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой. | мячи, тайские подушки. Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, видеозаписи | |
| 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. | Оборудование спортивного зала: гимнастические стенки, маты; Инвентарь: защитный костюм, «лапы»; щит малый – «подушка», скакалки, гантели, утяжелители, эспандеры, блины, набивные и арабские мячи, тайские подушки. Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, видеозаписи | зачетное занятие, педагогическое тестирование, экзамен, соревнование |
| 7. | Промежуточная аттестация | практическое занятие, комбинированное занятие, экзамен, соревнование | | Оборудование спортивного зала: гимнастические стенки, маты; Инвентарь: защитный костюм, «лапы»; щит малый – «подушка», скакалки, гантели, утяжелители, эспандеры, блины, набивные и арабские мячи, тайские подушки. Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, видеозаписи | 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.

Список литературы для детей и родителей:

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. Масугацу 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, экзамена, турнира;
 - промежуточная аттестация (май) – в форме контрольного занятия, зачета, экзамена, турнира;
- Подведение итогов реализации программы проводится через участие детей в соревнованиях различного уровня (районных, городских, международных) и квалификационных экзаменах.

Формы и методы отслеживания результатов

Оценка творческих работ учащихся проводится по критериям:

- 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 через выполнение упражнений ОФП и СФП;
- 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:
Группа №

Педагог:
1 год обучения

| № | Ф.И. | Базовая техника (Кихон) | Базовая техника (Идо-гейко) | Комбинации базовой техники (Рэнраку) | Боевая техника, кумитэ | Общая и специальная физическая подготовка | Общее количество тво 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.