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**
**«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 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 |
|---|---|
| 72 | 72 |

**Срок освоения программы –** 1 год.

**Цель и задачи программы**

**Цель**
Формирование всесторонне развитой личности. Укрепление здоровья детей посредством занятий спортом, физическое и нравственное воспитание.

**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.

**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 по данной программе.
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

| № | 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 |
| 3. | Базовая и боевая техника | 21 | 2 | 19 | Зачетное занятие |
| 4. | Подвижные игры и эстафеты | 21 | 2 | 19 | Зачетное занятие |
| 5. | Работа в парах | 2 | - | 2 | Наблюдение |
| 6. | Соревнования | 4 | - | 4 | Зачетное занятие |
| 7. | Промежуточная аттестация | 3 | - | 3 | педагогическое тестирование, зачетное занятие |
| | Итого: | 72 | 6 | 66 | |

## 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. 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).

**Упражнения для мышц ног**

- ходьба (лицом вперед, боком, спиной вперед, с ударами руками и ногами, с прыжками);
- приседания);
- «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.

**Практика:**

- стойки (дзэнкуцу дачи, йой дачи, фудо дачи, сатин дачи, кокуцу дачи, мусуби дачи, камаэ дачи, дзию камаэ дачи, киба 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, маваши гэдан барай);
- удары ногами (хидза гери, кин гери, мае гери, маваши хидза гери, хидза ганмэн гери, маваши гэри, гедан, мае гери дзёдан, маваши 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);
- 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. **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, соревнования.

**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, соревнование | **Приемы:** устное изложение, беседа, диалог. **Методы:** словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный репродуктивный фронтальный, индивидуально-фронтальный. | **Дидактический материал:** научная и специальная литература, плакаты, наглядные пособия | зачетное занятие |
| 3. | **Базовая и боевая техника** | практическое занятие, комбинированное занятие, соревнование | **Приемы:** устное изложение, беседа, диалог. **Методы:** словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный репродуктивный фронтальный, индивидуально-фронтальный. | **Дидактический материал:** научная и специальная литература, плакаты, наглядные пособия | зачетное занятие |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4. | **Подвижные игры и эстафеты** | практическое занятие, комбинированное занятие, соревнование | **Приемы:** устное изложение, беседа, диалог. **Методы:** словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный репродуктивный фронтальный, индивидуально-фронтальный. | **Дидактический материал:** научная и специальная литература, плакаты, наглядные пособия | зачетное занятие |
| 5. | **Работа в парах** | практическое занятие, комбинированное занятие, соревнование | **Приемы:** устное изложение, беседа, диалог. **Методы:** словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный репродуктивный фронтальный, индивидуально-фронтальный. | **Дидактический материал:** научная и специальная литература, плакаты, наглядные пособия | наблюдение |
| 6. | **Соревнования** | практическое занятие, комбинированное занятие, соревнование | **Приемы:** устное изложение, беседа, диалог. **Методы:** словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный репродуктивный фронтальный, индивидуально-фронтальный. | **Дидактический материал:** научная и специальная литература, плакаты, наглядные пособия | зачетное занятие |
| 7. | **Промежуточная аттестация** | практическое занятие, комбинированное занятие, соревнование | **Приемы:** устное изложение, беседа, диалог. **Методы:** словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный репродуктивный фронтальный, | **Дидактический материал:** научная и специальная литература, плакаты, наглядные пособия | Педагогическое тестирование. Зачетное занятие |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | индивидуально-фронтальный. | | |

**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 | Описание заданий, видеозаписи | В соответствии с Рабочей программой | Контрольные упражнения, фото- и видеоматериалы |
| 6. | Соревнования | ВКонтакте, Max | Описание заданий, видеозаписи | В соответствии с Рабочей программой | Контрольные упражнения, фото- и видеоматериалы |
| 7. | Промежуточная аттестация | ВКонтакте, Max | 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. 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.

**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 через призму развития боевых искусств;

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.