

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Химки»**

Принято на методическом совете МАУ ДО «СШ «Химки» Протокол № <u>6</u> От « <u>19</u> » <u>июня</u> 20 <u>23</u> г.	 <p align="right">«Утверждаю» Директор МАУ ДО «СШ «Химки» Е.В. Кищенко</p>
---	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО КИОКУСИНКАЙ
«Сильный и смелый»**

Возраст обучающихся 5 - 10 лет

Срок реализации 1 год

Химки 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Характеристика программы «Сильный и смелый»
- 1.2. Актуальность, новизна, адресность программы
- 1.3. Цели, задачи программы, ожидаемый результат от реализации программы

2. Организация образовательного процесса

- 2.1. Методы и принципы организации учебного процесса
- 2.2. Учебно- тематический план
- 2.3. Годовой учебный план
- 2.4. План воспитательной работы
- 2.5. Подведение итогов реализации Программы. Формы контроля

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

- 3.1. Содержание программ
- 3.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- 4.1. Техника безопасности
- 4.2. Материально – технические условия
- 4.3. Кадровое обеспечение
- 4.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Аннотация к программе

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа ОФП с элементами киокусинкай для детей 5-10 лет «Сильный и смелый»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Специализация программы	Общая физическая подготовка
Основания для разработки программы	Желание детей и родителей получать опыт в физкультурно-спортивной деятельности; социальный заказ родителей в теоретической и практической подготовке детей в спортивных секциях.
Организация, предоставившая программу, юридический адрес	МАУ ДО СШ «Химки»: Московская обл. г.о. Химки ул. Победы д.9
Место реализации	Московская обл. г.о. Химки мкр. Подрезково ул. Школьная д. 1Б
Составитель программы	Андреева Ю.В. Заместитель директора по спортивной подготовке
Формы обучения, виды деятельности по программе	Очная, групповые занятия; <i>Возможна реализация с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.</i> Теоретическая и практическая деятельность, воспитательные мероприятия, соревнования.
Цель программы	Ознакомление и обучение базовым элементам киокусинкай детей 5-10 лет
Условия достижения цели и задач	Создание условий для укрепления здоровья детей и их физического развития в процессе изучения киокусинкай. Создание условий для реализации приобретаемых знаний, умений и навыков в коллективных выступлениях, создание ситуации успешного освоения двигательных умений и навыков.
Сроки реализации, уровень программы	1 год ознакомительный
Официальный язык программы	Русский
Формы контроля, аттестации	Входной, текущий, итоговый контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы
Условия участия в программе	Добровольное желание детей, по заявлению родителей/законных представителей

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Сильный и смелый» (далее – Программа) принята на заседании методического совета МАУ ДО СШ «Химки», предназначена для выполнения спортивно-оздоровительной работы на территории г.о. Химки, для оказания платных услуг. Разработана с учетом основных положений и требований нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утвержденные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения Российской Федерации, 2021;
- Устав и локальные нормативные акты МАУ ДО СШ «Химки».
- Постановление об оказании платных услуг.
- Положения о платных услугах МАУ ДО СШ «Химки»

1.1. Характеристика программы «Сильный и смелый»

Программа «Сильный и смелый» направлена на развитие физических качеств, ловкости, выносливости, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть телом, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в современном мире. Функциональное назначение программы – общеразвивающее. Программа составлена в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Московской области с учетом современных тенденций развития спорта, результатов научных исследований по вопросам здоровья сберегающих технологий, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Кроме того, специфика данной программы требует развития и совершенствования тонкой координации движений.

Качество исполнения упражнений диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения концентрировать и распределять внимание, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости.

Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают данную программу основным средством физического воспитания детей. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. Данная программа формирует у детей здоровый жизненный стиль, способствует всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям спортом.

1.2. Актуальность, новизна, адресность программы

Актуальность программы соотносится с целью современного образования, в котором дополнительному образованию отводится одна из ведущих ролей в нравственно-эстетическом воспитании ребенка, удовлетворении его индивидуальных запросов, развитии физического потенциала, адаптации в современном обществе, повышении занятости детей во внеурочное время.

Таким образом, была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям в сочетании с традиционными формами обучения в группах «Сильный и смелый» и может непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе. Необходимость программы «Сильный и смелый» стала актуальной в связи со слабым общефизическим, психологическим развитием детей старшего дошкольного возраста и социальной потребностью родителей, чтобы дети физически окрепли и обучились начальным навыкам каратэ.

Также с помощью занятий в группах «Сильный и смелый» можно исправить недостатки координации и скорректировать дефекты опорно-двигательного аппарата, используя для этого специальные упражнения.

Новизна программы. Отличительная особенность Программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, возраста от 5 до 10 лет, но не получившим ранее практики занятий каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям в группах «Сильный и смелый» укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Программа предоставляет возможность детям в возрасте от 5 лет компенсировать недостатки физической подготовленности используя более доступную технику из арсенала каратэ. Во время занятий киокусинкай, при выполнении упражнений, обучающиеся учатся правильному дыханию. А так же быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению и наоборот.

Так как базовая программа киокусинкай для многих детей является слишком сложной, данная программа представляет более подробное изучение основных элементов и движений с применением упражнений на общую физическую подготовку.

Регулярные занятия киокусинкай значительно развивают и совершенствуют физические качества у детей младшего возраста (гибкость, силу, быстроту, ловкость), именно поэтому занятия по программе «Сильный и ловкий» можно рекомендовать детям с 5 лет.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная Программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в

программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

Адресат программы.

Программа «Сильный и смелый» предназначена для детей в возрасте от 5 до 10 лет. Особенности набора детей: набор свободный. Принимаются все желающие. Специального отбора не производится, к занятиям допускается любой ребёнок независимо от уровня физической подготовки, при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям, личного желания ребёнка и его родителей (законных представителей).

1.3. Цели, задачи, ожидаемый результат от реализации программы.

Основные цели программы:

- Сформировать у обучающихся потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.
- Сформировать у занимающихся практические навыки и умения по дополнительной общеразвивающей программе «Сильный и смелый» для выявления спортивно одаренных детей, профессионально ориентированных для сферы физической культуры и спорта.
- Воспитать гармоничную духовно и физически развитую личность.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие:

выполнение контрольных заданий по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками по технической подготовке для зачисления в группы спортивной подготовки.

Задачи:

- - Развивающие

Формирование двигательных умений и навыков, развитию и функциональному совершенствованию организма ребенка.

Повышение у занимающихся сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Повышать интеллектуальный потенциал.

- Обучающие (предметные)

- обучать основам оздоровительной гимнастики;
- обучить основам техники по виду спорта каратэ;
- расширять знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья;
- способствовать опыту выступлений на показательных и зачетных мероприятиях.

- Воспитательные

Воспитание физических качеств на основе гармоничного их развития

Воспитание морально-волевых личностей

Воспитывать потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Основные направления подготовки обучающихся.

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.
2. Научить правильным базовым техникам каратэ.
4. Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.

5. Планомерное прибавление вариативности выполнения, музыкальности, обучение работе в группе.
6. Переход от обще-подготовительных средств к наиболее специализированным.
7. Увеличение повторений соревновательных упражнений в процессе подготовки.
8. Повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья занимающихся.

- Ожидаемые результаты освоения программы

По итогам обучения программы в целом воспитанники должны на основании тестирования быть зачислены в группы спортивной подготовки.

2. Организация образовательного процесса

Срок реализации данной программы – 1 год – весь период

Количество обучающихся в группах/подгруппах 12-15 человек

Количество часов в неделю:

I уровень 8 занятий в месяц (2 занятие в неделю по 45 мин.)

II уровень 12 занятий в месяц (3 занятия в неделю по 90 мин.)

Прием в группы осуществляется на основании заключенного договора с родителем (законным представителем ребенка)

Форма обучения:

Очная, очно-заочная, групповая, дистанционная.

Форма организации учебного процесса:

Лекция, опрос, практическое занятие, открытое занятие, соревнование, сдача контрольных нормативов.

Занятия ведутся из расчета – академический час.

Справка от врача о допуске к занятиям обязательна.

Организационный период комплектования групп:

С 01.09.-30.09. 2023г.

Корректировка календарного учебного графика и плана может производиться в каждой группе. Основанием корректировки являются:

-учет праздничных дней

-больничный лист/ учебный или административный отпуск тренера-преподавателя

- перенос учебных периодов, сроков аттестации в связи с возникающими образовательными ситуациями.

- приказ по учреждению об изменении в календарном плане, графике.

Отчисление из групп осуществляется на основании заявления родителей (законного представителя обучающегося) и или по окончании срока реализации программы и или на основании регулярных пропусков в течении 3 месяцев.

2.1. Методы и принципы организации учебного процесса

Содержание программы условно предполагает деление на три этапа обучения.

Основу первого этапа составляют подготовительные упражнения, общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения. На основе подвижных игр.

На втором этапе основу составляет знакомство с техникой киокусинкай выполнение специальных, подводящих упражнений.

Третий этап предполагает изучение и совершенствование техники киокусинкай. Прохождение полного курса позволяет обучающимся в дальнейшем продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным программам по виду спорта киокусинкай.

Программа предусматривает:

- Теоретическую
- Общефизическую
- Специальную
- Техническую подготовку.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности детей являются: повышение уровня общей и специальной физической подготовки; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий; укрепление здоровья и улучшения физического развития; овладение техническими навыками; воспитание смелости, воли, решительности.

В общеразвивающей программе периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов. По окончании годичного цикла тренировки занимающиеся должны освоить объемы по предметным областям, выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовленности.

Основная задача программы – воспитывать интерес к занятиям физической культурой в повседневной жизни. Тренировочное занятие должно быть увлекательным и многообразным. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными упражнениями.

В Программе отражены основные принципы подготовки занимающихся:

Принцип комплексности предусматривает тесную связь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет логическую последовательность изложения программного материала, предполагает обеспечение в образовательном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей, характеризующих уровень физической и технической подготовки.

Принцип вариативности предусматривает возможность включения в учебно-тренировочный процесс вариативного программного материала занятий, характеризующегося разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип гармонии предусматривает обеспечение в ходе подготовки физического и духовного, гармоничного единения физической культуры и искусства.

Направленность программы по содержанию является общеразвивающей программой, по функциональному назначению дополнительной, по форме организации – групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – 1 год.

Киокусинкай является одной из японских систем самообороны. Основу технического арсенала киокусинкай составляют удары руками и ногами.

2.2. Учебно-тематический план

Программа «Сильный и смелый» для детей 5-6 лет.

Срок реализации программы -1 год.

Наполняемость групп 10-15 чел.

Нагрузкой 72 часа в год.

8 занятий в месяц.

Продолжительность занятия 45 мин.

- Кихон –базовые упражнения в ознакомительном варианте.

N	Название раздела	Количество часов			Форма контроля / аттестации
		Всего	Теория	Практика	
		Теоретическая подготовка			
1	Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях	1	1	-	входной контроль
	Итого по разделу	1			
Общефизическая подготовка					
2	Общеразвивающие упражнения	29	5	24	текущий контроль
6	Спортивные игры	9	1	8	текущий контроль
	Итого по разделу	38	6	32	
Специальная подготовка					
7	Акробатические упражнения	8	2	6	текущий контроль
3	Техника каратэ в ознакомительном варианте	22	5	17	текущий контроль
	Итого по разделу	30	7	23	
Контрольные нормативы					

4	Медицинский контроль	1	-	1	текущий контроль
5	Текущий контроль успеваемости	1	-	1	входной контроль
8	Промежуточная аттестация	1	-	1	итоговая
	Итого по разделу	3		3	
	Итого:	72	14	58	

Программа «Сильный и смелый» для детей 6-10 лет.

Сроки реализации -1 год.

Наполняемость группы-10-15 чел.

Нагрузка 216 часов в год.

12 занятий в месяц.

Продолжительность занятия 90 мин.

№ п/п	Количество часов Всего			Формы промежуточной аттестации/контроля	
			Теория		Практика
I	Теоретическая подготовка				
1.	Развитие киокусинкай в России и мире	2	2		Опрос, собеседование, тест-задание
2.	Основы физической подготовки	3	3		Опрос, собеседование, тест-задание
3.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	3	3		Опрос, собеседование, тест-задание
4.	Воспитание морально-волевых качеств спортсмена	4	4		Опрос, собеседование, тест-задание
5.	Спортивные соревнования и их значение	4	4		Опрос, собеседование, тест-задание
6.	Правила соревнований по киокусинкай	3	3		Опрос, собеседование, тест-задание
7.	Профилактика спортивного травматизма (инструктаж)	4	4		Опрос, собеседование, тест-задание
	Всего по разделу	23	23		

II	Общая физическая подготовка				
1.	ОФП			45	Наблюдение
	Всего по разделу	45		45	
III	Специальная подготовка				
1.	СФП			47	Наблюдение
	Всего по разделу	47		47	
IV	Тактико-техническая подготовка				
1.	Позиция на татами перемещения, уходы. отходы, заходы, тайминг.			61	Наблюдение
	Всего по разделу	61		61	
V	Спортивные и подвижные игры				
1.	Спортивные и подвижные игры			27	Наблюдение
	Всего по разделу	27		27	
VI	Участие в соревнованиях				
1.	Участие в соревнованиях: внутри группы. кустовые, областные, региональные.			9	Наблюдение
	Всего по разделу	9		9	
VII	Контрольные нормативы				
1.	Тесты (выполнение комплекса упражнений, кол-во за единицу времени)			4	Наблюдение
	Всего по разделу	4		4	
	Итого	216	23	193	

2.3 Годовой план для группы с нагрузкой 72 часа в год.

Программа	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		
	36 недель												
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	2	3	2	1	2	2	2						14
Общефизическая подготовка	5	4	4	4	3	3	3	3	3				32
Специальная подготовка		1	2	2	3	3	3	5	4				23
Контрольные нормативы	1			1					1				3
<i>Итого</i>	8	8	8	8	8	8	8	8	8				72

Годовой план для группы с нагрузкой 216 часов в год.

Программа	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	36 недель												
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка (тесты)	3	3	3	3	3	2	2	2	2				23
Физическая подготовка	10,5	10,5	10	9,5	9,5	6	6	4	6				72
Специальная подготовка	8	9	11	8,5	11,5	14	16	17	13				108
Контрольные нормативы	2,5	1,5		3		2		1	3				13
<i>Итого</i>	24	24	24	24	24	24	24	24	24				216

2.4. План воспитательной работы.

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1.	1. Лекция-беседа «Боевые искусства- сама жизнь» 2. Беседа «Наши кумиры»	очная	Сентябрь
2.	1. Додзекун, этикет 2. Защита фантастических проектов «Боевое искусство будущего»	очная	Октябрь
3.	1. Беседа «В поисках своего призвания» 2. Беседа-игра «Общение в жизни человека»	очная	Ноябрь
4.	1. Музыка и хореография в спорте- групповые ката, как боевое искусство.	очная	Декабрь
5.	Семья в спорте и спорт в семье	очная	Январь
6.	1. Диспут «Что такое настоящая дружба?» 2. Конкурс «Зачем надо служить в армии» 3. Беседа «Что такое воля, мужество, героизм?»	очная	Февраль
7.	1. Беседа-рассуждение «Соперник на татами- товарищ в спорте» 3. Копилка советов «Мудрости Додзекуна»	очная	Март
8.	1. Презентация всех видов восточных единоборств, входящих в РСБИ и в АФ РСБИ	очная	Апрель
9.	1. «Странички военных лет» (кинофильмы о войне) 2. Беседа «Гражданин».	очная	Май

2.5 Подведение итогов реализации Программы. Формы контроля.

Подведение итогов освоения Программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью перевода обучающихся на учебно-тренировочные этапы в МАУ ДО СШ «Химки».

Основное содержание подведения итогов освоения Программы – выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации Программ.

Задачи подведения итогов освоения Программы:

- определение уровня образовательной подготовки обучающихся;
- выявление степени умений и навыков детей в группах «Сильный и смелый»
- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

Подведение итогов освоения Программы обучающимися строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей детей;

- необходимости, обязательности и открытости проведения;
- обоснованности критериев оценки результатов.

В образовательном процессе подведение итогов освоения программы выполняет ряд функций:

- учебную, так как создает дополнительные условия для повышения уровня обобщения и осмысления ребенком полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- воспитательную, так как является условием расширения познавательных интересов и потребностей ребенка;
- развивающую, так как создает условия для осознания обучающимся их актуального развития и определения перспектив дальнейшего развития;
- коррекционную, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки тренировочного процесса;
- социально-психологическую, так как создает условия для обучающихся пережить «ситуацию успеха».

Учреждение самостоятельно в выборе системы и форм оценок обучающихся.

В течение года в Учреждении проводится контроль:

- промежуточный;
- итоговый.

Промежуточный контроль умений, навыков предназначен для отслеживания динамики подготовки обучающихся, коррекции деятельности педагога (тренера – преподавателя) и обучающихся для улучшения физических качеств и двигательных навыков. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: контрольные испытания по физической подготовке, анализ результатов.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению в учебно-тренировочных группах, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - май. Результаты контроля фиксируются тренером – преподавателем в протоколе. Итоги освоения дополнительной Программы анализируются Учреждением. Форма контроля: выполнение контрольных заданий по ОФП.

Результаты итоговой аттестации служат рекомендацией для зачисления на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (при условии соблюдения требований Программ) по видам спорта в МАУ ДО СШ «Химки».

Занимающиеся должны принимать участие в аттестационных сборах обучающиеся могут в зависимости от уровня их квалификации, касающейся физического, технико-тактического и психологического состояния. Так же показателем эффективного обучения киокусинкай каратэ является участие начинающих каратистов в школьных соревнованиях.

Присвоение КЮ-квалификаций обучающемуся является одновременно стимулирующим и оценочным средством в обучении.

Показателем уровня и квалификации каратиста используется система КЮ-тестов, являющаяся аналогом квалификационно-разрядной системы других видов спорта. Чем выше пояс по иерархической лестнице, тем с большим уважением и почтением относится к нему обучающиеся имеющие «меньший» пояс. КЮ-тест - это испытание физических, психологических способностей спортсменов на разных уровнях его подготовки.

Аттестационные сборы обучающихся проходят 2 раза в год (декабрь, май) в течение 2-х дней. В первый день сборов обучающиеся знакомятся с программой сборов и участвуют в тренировке со спортсменами, имеющими более высокий разряд. Во второй день - сдача экзамена на подтверждение заявленной КЮ-квалификации.

Ниже приведены контрольные нормативы общей, специальной физической, технико-тактической подготовки, выполнение которых необходимо для мониторинга и отслеживания динамики развития обучающихся (Приложение 1).

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, не является единственно возможным вариантом и может изменяться в зависимости от уровня физической подготовленности обучающихся, их функционального состояния и других обстоятельств. Однако при этом сохраняется общая направленность, предполагающая большой удельный вес общей физической подготовки в начале учебного года и постепенное увеличение объема технико-тактической подготовки к концу года.

Контрольные нормативы по ОФП для группы с нагрузкой 72, 216 часов в год.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/юноши	девочки/девушки	мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»

2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
2.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более	
			130	120	150	135

3. Нормативы специальной физической подготовки

3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			10	9	16	14

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.

4.1. Содержание программ.

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Развитие Киокусинкай в России и мире.

1. Теория. Основатель каратэ. История развития.
2. Форма контроля: Лекция, опрос.

Тема 2. Основы физической подготовки.

3. Теория. Общая физическая подготовка, как основа овладения упражнениями в каратэ.
4. Форма контроля: Лекция, опрос.

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

5. Теория. Соблюдение личной гигиены. Требования гигиены к спортивной одежде, защите, инвентарю.
6. Форма контроля: Лекция, опрос.

Тема 4. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена.

7. Теория. Примеры из опыта мастеров боевых искусств.
8. Форма контроля: Лекция, опрос, собеседование.

Тема 5. Спортивные соревнования и их значение.

9. Теория. Значение спортивных соревнований для формирования морально-волевых качеств и черт характера. Соревнования для проверки качества учебно-тренировочной и воспитательной работы.
10. Форма контроля: Лекция, опрос, тест-задание.

Тема 6. Правила соревнований по киокусинкай.

11. Теория. Знакомство с этикетом входа и выхода на татами, жестикующей судей, командами главного рефери на татами, разрешенными и запрещенными техническими действиями, стойкам.
12. Форма контроля: Лекция, опрос, собеседование, тест-задание.

Тема 7. Профилактика спортивного травматизма.

13. Теория. Внимательность и собранность. Соблюдение требований к спортивной одежде, обуви, инвентарю.
14. Форма контроля: Лекция, опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема. Общая физическая подготовка.

Практика. Общеразвивающие упражнения.
Форма контроля: наблюдение.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка
Тема. Специальная физическая подготовка.
Практика. Специальные упражнения.
Форма контроля: наблюдение.

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.
Тема. Тактико-техническая подготовка.
Практика. Расположение на татами во время боя, занимаемые сектора татами во время атаки, отхода. Перемещение во время поединка, использования стоек при нападении, защите, заходов за противника. Тактические действия во время спарринга.
Форма контроля: наблюдение.

Раздел 5. Спортивные и подвижные игры.
Тема. Спортивные и подвижные игры.
Практика. Спортивные и подвижные игры во время тренировки.
Форма контроля: наблюдение

Раздел 6. Участие в соревнованиях.
Тема. Участие в соревнованиях.
Форма контроля: наблюдение.

Раздел 7. Контрольные нормативы.
Тема. Контрольные нормативы.
Практика. Тесты. Выполнение комплексов упражнений.
Форма контроля: наблюдение

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)»

Строчные упражнения:

Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Понятие строя, шеренги, колонны интервал, дистанция. Повороты на месте, направо, налево, кругом.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений

Упражнения с различными предметами (мячи, прыгалки, и др.) из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа).

Сгибания и разгибания рук в упоре сзади, наклонном упоре, упоре лежа, подтягивания на перекладине в висе прямым, обратным и смешанным хватом.

Упражнения в сопротивлении с партнером.

Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, дозируются по количеству повторений и до утомления, в зависимости от физического развития и подготовленности занимающихся, а также от периода и цикла тренировочного процесса.

Упражнения для развития мышц туловища.

Наклоны туловища: вперед, в стороны, назад с различными движениями рук и из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).

Из положения, лежа на животе: одновременное и попеременное поднимание ног вверх; с фиксированными руками или ногами, прогибы.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой руками на различные предметы (стенку).

Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами.

Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе.

Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди.

Упражнения на координацию

Ходьба и бег в различном темпе.

Ходьба скрестными шагами правым и левым боком.

Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп.

Упражнения на формирование правильной осанки

1. И.п. – ладони за головой, локти вперед. Разводя локти в стороны и выпрямляя спину подняться на носках и сделать вдох, затем возврат в и.п. с выдохом;

2. И.п. – руки вверх, пальцы в «замок». Подняться на носках ладони вверх (вдох), затем возврат в и.п. (выдох);

3. И.п. – руки согнуты и соединены за спиной ладони наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад, ладонями внутрь с одновременным подниманием на носках и прогибанием в грудном отделе (вдох), затем возврат в и.п. (выдох).

4. И.п. – держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носках прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в и.п. (выдох).

5. И.п. – лежа на животе, руки в стороны: - прогнуться отводя руки и голову назад; - сгибая руки к плечам и сводя лопатки; руки вытянуты вперед – поднять левую руку и правую ногу вверх; прогнувшись в пояснице, голову назад, сменить руку и ногу; взявшись за голеностопы – прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Упражнения для развития силы

1. Упражнением для развития силы мышц-разгибателей рук: - различные отжимания в упоре лежа.

- упражнения на перекладине

2. Упражнения для развития силы сокращения мышц нижних конечностей:

- утиный шаг, передвижение в полу-приседе, а также различные приседания и прыжки. Например, прыжки с места в длину, прыжки с попеременным выпадом правой и левой ногой вперед, прыжки "лягушкой".

3. Поднимание ног из положения лежа на спине.

Упражнения для развития быстроты

1. Бег на месте, выполняемый с максимально возможной скоростью.

2. По команде тренера производится рывок вперед, назад, влево, вправо. В этом упражнении тренируется и реакция.

Практические занятия.

«СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)»

Упражнения для развития выносливости

1. Непрерывное нанесение легких ударов по лапе (2 подхода по 1 минуте)

2. Выполнение прыжков со скакалкой

Перемещения (Развитие умения маневрировать)

1. В боевой (боковой) стойке (БС) прыжки (подскоки) толчком двух ног вперед, назад, влево, вправо.

2. В БС. Скользящие шаги: -

одиночные ;

- сдвоенные ;

- по длине зала;

- по различным геометрическим фигурам, условно нарисованным на полу;

- повторяя перемещения партнера (в парах)

3. В БС развороты:

- вокруг передней ноги, переставляя заднюю по часовой стрелке, против часовой стрелки;

- вокруг задней ноги, переставляя переднюю по часовой стрелке, против часовой стрелки.

4. Приставной шаг во фронтальной стойке (ФС) - по

большому кругу (вокруг зала);

- по маленькому кругу (диаметр 1,5-2 м.);

- со сменой стойки (лицом в круг, спиной в круг);

- со сменой направления (левым боком, правым боком);

- по маленькому кругу, повторяя перемещения партнера (в парах);
- по маленькому кругу «захватывать» партнера (пересекать круг нельзя).
- прыжки «забегание по ступенькам».

Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств.

«Получить мячик» Инвентарь — мячик, шнурок.

Основная цель — усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания.

Организация — подвесить на шнурке мячик на доступной ученикам высоте. Установить очередность выполнения упражнений.

Проведение — ребенок выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если воспитанник коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна попытка.

«Отталкивание и приземление»

Место проведения — сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь — резиновый бинт или планки для прыжков в высоту. Основная цель — научиться отталкиваться и приземляться.

Организация — провести с обеих сторон от планки в яме для приземления и в секторе на всю ширину ямы 4 линии. Расстояние между линиями 20–30 см. Линии пронумеровать. Первая от планки линия с обеих сторон проводится на расстоянии 40–50 см и имеет наибольший порядковый номер.

Например: первая от планки линия имеет № 3, вторая — № 2, третья — № 1. Воспитанников поделить на 2 команды и выстроить с обеих сторон от ямы в колонну по одному. Прыгают сначала все ученики с одной стороны, а потом с другой. Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, которые набрали участники команд.

«Кто выше?»

Инвентарь — резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мел двух цветов.

Место проведения — сектор для прыжков в высоту.

Основная цель — приобретение опыта соревнований и привычки идти на риск.

Организация — принимают участие 2 команды, участники имеют порядковые номера, прыгают поочередно. Каждый участник выбирает себе высоту, которую будет преодолевать, и заявляет об этом тренеру. Каждый участник преодолевает только одну высоту.

Проведение — к началу соревнований пометки мелом находятся на одной высоте. За каждую взятую участником высоту команде начисляются очки, которые соответствуют взятой высоте.

Основная цель — воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости.

Организация — размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от

другой.

Проведение — игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств

«Метание в подвижную цель»

Инвентарь — 3 флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч.

Место проведения — ровная площадка. Основная цель — научить точно метать мячик.

Организация — разметить треугольник с длиной сторон 10–15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего игрок, у которого в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2–3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

«Толкание мячика в обруч»

Инвентарь — гимнастический обруч, набивной мяч. Место проведения — небольшая площадка.

Основная цель — научить толкать мяч под правильным углом. Организация — подвесить обруч на высоту 2,5–3 м над землей. На расстоянии 3–4 м провести линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на второй стороне от обруча в 3–4 м от него.

Проведение — ученики одной команды поочередно толкают мячик так, чтобы он пролетел через обруч. Игроки второй команды подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.

Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости

«Командный скоростной бег»

Инвентарь — флажки для разметки дорожки, секундомер. Место проведения — беговая дорожка.

Основная цель — проверка умения бегать с постоянной скоростью. Организация — группу разделяют на 2 команды, сообщают, на какую

дистанцию будет проводиться бег, указывают время, за которое команды должны ее пробежать.

Проведение — по сигналу тренера дается сначала старт одной команде, затем стартует вторая команда. После финиша всей команды объявляется время, за которое она пробежала дистанцию. Для определения команды-победительницы нужно найти разность между запланированным и полученным результатом.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Техника безопасности на занятиях в группах «Сильный и смелый»

В спортивном зале:

- Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме и обуви.
- Гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятиями.
- В случае поломки снаряда нужно прекратить на нём занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- Занимающиеся должны соблюдать меры предосторожности при подвижных спортивных играх.
- При проведении эстафет занимающиеся не должны двигаться навстречу друг другу.
- Температурный режим и освещение в спортивном зале должно соответствовать установленным нормам.

Правила безопасности на занятиях:

- Занимающиеся должны быть ознакомлены с техникой безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.
 - Тренер-преподаватель должен обеспечить правильную организацию занятий.
 - Должно быть создано положительное взаимодействие между занимающимися, что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.
 - Тренер-преподаватель должен находиться в удобном для наблюдения и руководства месте, уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации.
- Тренер-преподаватель выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями, подготовкой и состоянием занимающихся.
- На занятиях должна быть укомплектована аптечка.

4.2 Материально-технические условия

Материально-техническая база			
№,название кабинета, помещение	площадь	база	адрес
Зал	кв.м	ФОК «Юбилейный»	Г.о. Химки мкр. Подрезково ул. Школьная д.1Б
Оборудование, раздаточный материал	Макевара(щит) Макевара(малая) Лапа боксерская Мат гимнастический Скамейка гимнастическая		
	Скамья для жима	15 шт.	
	Гриф (тяж.атл.)	1 шт	
	Блины для штанги	8 шт.	

4.3. Кадровое обеспечение.

Для реализации Программы необходимы следующие специалисты: тренеры-преподаватели, педагоги или инструкторы по физической культуре и спорту, имеющие профильное высшее /или среднее специальное образование /или имеющие диплом о профессиональной переподготовке в области физической культуры и спорта/образования/дополнительного образования, не имеющие противопоказаний для работы с детьми в образовательном учреждении. Педагог, реализующий данную программу, должен иметь следующие профессиональные и личностные качества:

- владеть навыками и приёмами организации физкультурно-спортивных занятий;
- знать особенности физиологии и психологии детского возраста;
- уметь вызывать у учащихся познавательный интерес к преподаваемому предмету;
- уметь создавать комфортные условия для личностного развития учащихся;
- систематически повышать уровень своего педагогического мастерства.

Таким образом, программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

4. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. /серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «Феникс», 2015г.
2. Ровенский Ю.Н. Детское боевое каратэ-до. Стойки. «Боевое искусство планеты» №7, 2016г.
3. Рояма Хацуо, Окадзаки Хирото. Ката-кара манабу каратэдо. Каратэ-до дзётацу

манюару (Каратэ-до, которому можно научиться с помощью ката. Пособие по совершенствованию технического мастерства в каратэ-до). Токио, «Китэнся», 2016г. - с. 124-126.

4. Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания школьников // Школьное воспитание. - 2014г. №4. - С.37-38

5. Степанов С.В. Киокушинкай каратэ-до. Философия. Теория, практика: Учеб. - Екатеринбург: Изд-во Урал, ун-та, 2015г.

6. Танюшкин А.И., Игнатов О.В. Система подготовки в Киокусинкай каратэ-до: Выпуск 13-15. М.: ЭКС ЛИМИТЕД, 2017г. В.В. Козлов Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика /В.В.Козлов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005.

7. Ковальчук Л.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы) М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002 Серия: «Библиотечка для педагогов, родителей и детей».

8. Психология и современный спорт: Международный сборник научных работ по психологии спорта. /Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов; Предисл. М. Ванека.- М.: Физкультура и спорт, 1982.г.

Интернет-ресурсы и нормативно-правовые документы

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».