

**Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования города Казани
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Вахитовского района г. Казани**

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» сентября 2023 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Центр детского творчества»



Р.Р. Салыхова

Приказ № 125-о от 01.09.2023

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
объединения «Киокушинкай карате»
Возраст учащихся – 18+ лет
Срок реализации – 1 год**

Автор-составитель:

**педагог дополнительного образования
Файзуллин Эдуард Завдатович**

г. Казань, 2023

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности объединения «Киокушинкай каратэ»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Файзуллин Эдуард Завдатович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст учащихся	18 лет (и старше)
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая
5.4.	Цель программы	Профилактика и укрепление здоровья учащихся. Создание условий для формирования у учащихся физического совершенства.
6	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: - индивидуальные занятия; - групповые занятия; Методы: - объяснительно-иллюстративный; - репродуктивный; - проблемный.
7.	Формы мониторинга результативности	Для первоначальной диагностики используются следующие формы: - собеседование; - практическая работа. Для годовой аттестации: - контрольное занятие; - поединок с соперником.
8.	Результативность реализации программы	
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	01.09.2023
10.	Рецензенты	к.п.н. Политова В.В.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Учебный (тематический) план.
3. Содержание программы.
4. Планируемые результаты освоения программы.
5. Организационно-педагогические условия реализации программы.
6. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.
7. Печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ.
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р).
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 г. № 10.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
9. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции - ГБУДО «Республиканский центр внешкольной работы» Министерства образования и науки Республики Татарстан, 2023 г.
10. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. N ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
12. Устав учреждения.

Актуальность программы

Одним из важнейших признаков, формирующих образ человека, является состояние физического развития его тела, правильная осанка, рациональные движения, соразмерные формы. Физическое состояние человека во многом определяет его жизненную позицию, образ мышления, его отношение к окружающей действительности. Важная роль отводится учреждениям дополнительного образования, которые являются не только местом обучения и воспитания, но и пространством для общения, которые обеспечивают развитие личности. Формы организации физического воспитания различны, каждый человек занимается тем видом физической подготовки, который ему больше по душе.

Программа киокушинкай каратэ и методика ее осуществления направлены на воспитание навыков боевых искусств и культуры поведения.

Занятия по каратэ являются средством укрепления здоровья, а систематические занятия являются фактором успешной физической подготовки. Каратэ уже завоевало сердца людей во всем мире. Они обратились к каратэ в надежде реализовать мечту, свойственную всем людям – стать сильными.

Идеалом занятий каратэ является улучшение самоорганизации, психорегуляции, самообладания, культивирование миролюбия и высоких нравственных качеств личности, подчинение тела сознанию и воле.

Отличительные особенности программы

Разработка данной программы была обусловлена отсутствием подобных государственных типовых программ. Она состоит в проработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности учащихся.

Особенностью настоящей Программы является опора на психофизиологические факторы, лежащие в основе системы подготовки каратэ киокушинкай. Новизна данной программы также заключается и в применении обучающей практики с использованием передового опыта не только японских мастеров, но и российских тренеров.

Цель программы: профилактика и укрепление здоровья учащихся. Создание условий для формирования у учащихся физического совершенства.

Задачи:

Обучающие:

- дать знания по истории боевых искусств;
- создать представление о возможностях человека;
- сформировать понятие о стратегии и тактике боя.

Развивающие:

- развивать основные физические качества (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость);
- расширять функциональные возможности основных систем организма, обогащать двигательный опыт жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- корректировать физическое развитие, формировать правильную осанку.

Воспитательные:

- прививать интерес к здоровому образу жизни,
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать коммуникативные качества;
- способствовать развитию умения контролировать свое поведение.
- воспитывать чувство личной ответственности.

Адресат программы. В объединении занимаются взрослые в возрасте от 18 лет и старше. В начале учебного года проводится набор. Принимаются все желающие без специальной подготовки, при наличии справки от врача с медицинским заключением об отсутствии противопоказаний к занятиям каратэ. Мужчины и женщины занимаются в объединенной группе.

Объем программы. На весь период обучения по программе запланировано 72 часа.

Формы организации образовательного процесса:

Основной формой организации учебной работы по киокушинкай каратэ является учебно-тренировочное занятие.

Приемы и методы обучения словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, метод самостоятельной работы.

Каратэ или «путь невооруженной руки» — древнейший вид искусств Японии. Оно включает в себя базовую технику («кихон»), поединки с партнером («кюмите») и мнимые поединки без партнера («ката») — комплексы технических приемов, в которых регламентированы блокирующие защитные приемы, перемещения, удары руками и ногами. Поединки проводятся или без контакта, без нанесения удара, с имитацией реальных боевых действий, или в полный контакт.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 года обучения.

Режим занятий. Занятия проводятся по 1 часу не менее двух раз в неделю, всего – 72 часа в год. Занятия по киокушинкай каратэ проводятся с применением японской терминологии названий различных техник.

Планируемые результаты освоения программы

- укрепление психофизического здоровья учащихся;
- формирование стойких умений и начальных навыков в области каратэ;
- развитие координационных способностей учащихся;
- развитие организаторских навыков и лидерских качеств учащихся;
- организованный полезный досуг учащихся;
- создание прочных социальных связей между учащимися, формирование круга единомышленников.

К концу обучения, учащиеся будут знать:

- историю возникновения каратэ; простейшие элементы кихон и ката; технику безопасности при занятиях в спортзале; спортивную терминологию;

К концу обучения, учащиеся будут уметь:

- выполнять гимнастические элементы; выполнять общеразвивающие упражнения выполнять простейшие элементы кихон; выполнять ката для уровня 9 кю.

Формы подведения итогов реализации программы

Контрольные упражнения по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка).

Отслеживание результативности обучения проходит в группах на протяжении всего года. В сентябре – у новичков определяется уровень знаний, умений и навыков путем собеседования и первых тренировок. По медицинской справке делается заключение об общем состоянии здоровья. На первом занятии определяется уровень общей физической подготовки (ОФП): уровень растяжки, гибкости и умение сохранять равновесие.

В декабре – полугодовая аттестация, проверяется уровень ОФП, уровень освоения программы путем аттестационных занятий. В конце учебного года в мае – годовая аттестация: уровень технической подготовки определяется на аттестационных занятиях.

II. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Спортивная терминология.	1	2	3
2	Гигиенические основы занятий. Меры предупреждения травм, страховка и помощь. Проверка общей физической подготовки, определение желаний и возможности занимающихся.	1	2	3
3	Общая и специальная физическая подготовка. Спортивный инвентарь и уход за ним. Знакомство с правилами и этикетом каратэ.	1	2	3
4	Основные стойки, удары руками, удары ногами, блоки. ОФП элементы гимнастики и акробатических упражнений.	1	30	31
5	Передвижение в стойке в парах, работа в парах, отработка ударов в парах, элементы прикладных упражнений в самообороне.	1	29	30
6	Итоговая аттестация		2	2
Итого:		5	67	72

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. ТБ. Спортивная терминология.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Что такое киокушинкай каратэ. Краткая история развития каратэ. Значение и место каратэ в системе физического и духовного воспитания. Этикет Додзэ - правила поведения в каратэ, обращение к сенсею, старшим учащимся, младшим учащимся. Терминология в каратэ. Основатель каратэ М.Ояма. Сообщение результатов чемпионата Республики, России, Европы, мира.

Практика: Проведение практической части вводной аттестации учащихся. Одевание доги (кимоно), завязывание пояса, складывание доги, клятва зала «Додзэ кун».

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

2. Гигиенические основы занятий. Меры предупреждения травм, страховка и помощь. Проверка общей физической подготовки, определение желаний и возможности занимающихся.

Теория: Общий режим дня. Режим питания. Гигиена сна. Врачебный контроль и самоконтроль. Понятия о травмах. Причины травм и профилактика их применительно к занятиям киокушинкай каратэ. Первая помощь (до врача).

Практика: Упражнения по общефизической подготовке. Эстафеты с предметами и без.

Формы контроля: Наблюдение за качеством выполнения практических упражнений.

3. Общая и специальная физическая подготовка. Спортивный инвентарь и уход за ним. Знакомство с правилами и этикетом каратэ.

Теория: Значение общей и специальной подготовки. Характеристика двигательных (физических) качеств. Хранение спортивного инвентаря и защитной экипировки.

Практика: Строевые упражнения. Общие развивающие упражнения. Специальные упражнения для развития физических качеств: силы, быстроту, выносливость, гибкость

и подвижность суставов (отжимание на руках от пола в упоре, приседание, подъем корпуса, кувырки). Уход за инвентарём.

Формы контроля: Наблюдение за качеством выполнения практических упражнений и контрольных заданий.

4. Основные стойки, удары руками, удары ногами, блоки. ОФП элементы гимнастики и акробатических упражнений.

Теория: Фудо-дачи – стойка ожидания: пятки на ширине плеч, ступни слегка развернуты.

Учи хачидзи-дачи – переходная стойка: пятки наружу, носки развернуты вовнутрь.

Йой-дачи – стойка готовности: ступни параллельны друг другу.

Зенкуцу-дачи – передняя учебная стойка.

Дзию камае тэ-дачи – боевая стойка

Переходы в стойки, разножки, передвижения на один шаг, на три шага, повороты на 90 градусов, 180 градусов, развороты 360 градусов в этих стойках.

Практика:

- Удары руками

Ой-цуки, гьяку-цуки, шита-цуки, хидзи-маваши джодан учи в дзию камае тэ дачи.

Сейкен мороте цуки (чудан джодан, гедан) – удар двумя руками вперед.

Сейкен ой-цуки (чудан джодан, гедан) – удар одной рукой вперед.

Уширо хидзи учи в фудо-дачи – удар локтем назад.

Удары руками выполняются в стойках дзию камае тэ-дачи, фудо-дачи, зенкуцу-дачи

- Удары ногами

Хиза-гери чудан – удар коленом в средний уровень

Кин-гери – удар ногой снизу в нижний уровень

Чудан мае-гери чусоку – прямой удар ногой в средний уровень.

Мавашигери гедан, чудан хайсоку – круговой удар ногой в нижний, средн. уровень. Удары ногами выполняются в стойках дзию камае тэ-дачи, фудо-дачи, зенкуцу-дачи.

- Блоки

Джодан ук, гедан-барай, сото-уке, учи-уке в дзию камае тэ дачи.

Сейкен джодан уке – защита от удара в верхний уровень.

Сейкен мае гедан барай – защита от удара в нижний уровень.

Блоки руками выполняются в стойках дзию камае тэ-дачи, фудо-дачи, зенкуцу-дачи.

Формы контроля: Наблюдение за качеством выполнения практических упражнений и контрольных заданий.

5. Передвижение в стойке в парах, элементы прикладных упражнений в самообороне.

Теория: Ката. Соревновательные поединки. Правила соревнований. Кумитэ. Самооборона.

Практика:

- Ката

Комплекс формальных упражнений против воображаемого противника. Простейшие ката: Тайкёку соно счи/ ни. Тайкёку сакуги сонно ичи.

Кумитэ но ката соно ичи.

- Соревновательные поединки. Правила соревнований

Иппон кумитэ соно ичи, ни – учебные поединки в парах на один шаг.

Дзию кумите – свободные поединки в парах с ограниченным контактом 4х2 мин.

Дыхание: ногаре, кьяге, ибуки.

Права и обязанности участников, ознакомление с оценкой судей в категории Ката

- Кумитэ. Ознакомление с градацией ошибок.

- Самооборона

Приемы по освобождению от захватов руками за одежду и части тела.

Формы контроля: Наблюдение за качеством выполнения практических упражнений и контрольных заданий.

6. Итоговая аттестация.

Практика: Проверка знаний и умений выполнения техники, тестирование, по окончании которых занимающиеся получают ученические и мастерские степени. Проводятся два раза в течение учебного года. Нормативы в ноябре – 15 отжиманий, 15 подъемов туловища, 15 приседаний, 2 мин. кондиция; в мае – 20 отжиманий, 20 подъемов туловища, 20 приседаний, 3 мин. кондиция. Система поясов «кю» и «дан» в каратэ.

Формы контроля: Наблюдение за качеством выполнения практических упражнений и контрольных заданий.

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- укрепление психофизического здоровья учащихся;
- формирование стойких умений и начальных навыков в области каратэ;
- развитие координационных способностей учащихся;
- развитие организаторских навыков и лидерских качеств учащихся;
- организованный полезный досуг учащихся;
- создание прочных социальных связей между учащимися, формирование круга единомышленников.

К концу обучения, учащиеся будут знать:

- историю возникновения каратэ; простейшие элементы кихон и ката; технику безопасности при занятиях в спортзале; спортивную терминологию;

К концу обучения, учащиеся будут уметь:

- выполнять гимнастические элементы; выполнять общеразвивающие упражнения
- выполнять простейшие элементы кихон; выполнять ката для уровня 9 кю.

V. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Процесс обучения двигательным действиям (приемам) условно подразделяется на три этапа:

- 1) Начальный этап обучения двигательному действию (создание предварительного представления о приеме);
- 2) Этап углубленного изучения приемов;
- 3) Этап закрепления и совершенствования двигательного навыка.

Сущность каждого этапа заключается в следующем:

- для первого этапа характерным является постановка двигательной задачи и помощь учащемуся в поиске наиболее рациональных путей ее решения, наблюдается относительная расчлененность двигательных действий и нестабильность действий;
- второй этап связан с детальным решением постановки задачи, также включает стереотипный повтор упражнений (умений) и наблюдается слитное выполнение двигательного действия (приема) учениками;
- на третьем этапе осуществляется закрепление оптимального решения двигательной задачи, стабильное выполнение упражнений и создаются необходимые условия для использования, достигнутого навыка в решении последующих двигательных задач.

В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения учащимся различных ступеней спортивного мастерства в совокупности с навыком самообороны.

Овладение основами медитации – эффективное средство саморегуляции, самовоспитания, предотвращения и снятия стресса.

Техническое оснащение занятий

Для успешной реализации данной программы необходим спортивный (тренировочный) зал, в котором располагаются скамейки, маты. Предусматриваются вспомогательные помещения: преподавательская, раздевалки. Для тренировок необходим следующий спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, мешки, макивары, лапы, перчатки, набивные мячи. Индивидуальное защитное снаряжение для занятий каратэ (шлем, жилеты, щитки на голень и подъем стопы, защита для кистей рук, капа) приобретается родителями самостоятельно. Учащиеся занимаются в специальной одежде для каратэ – карате ги.

Организация учебно-тренировочного занятия

Занятие состоит из трёх частей: подготовительная, основная, заключительная. Занятие начинается с комплекса упражнений общеразвивающего характера и медитации. Медитация (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) помогает плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям, надо подготовиться не только физически, но и эмоционально, это один из важных факторов на занятиях карате. После выполнения медитации приступаем к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений, подвижным играм или эстафетам. Этот комплекс призван увеличить объем движений в суставах тела. Чем лучше растянуто тело, тем легче выполняется техника каратэ. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма.

После того, как тело разогрето и мышцы проработаны, приступаем к основной части занятия. Основная часть тренировки включает в себя изучение защиты (блоки), ударов, передвижений в стойках, и призваны повысить потенциал выносливости учащегося, его волевых качеств. Упражнения базовой техники необходимо выполнять с резкими движениями. Затем следует переход к оттачиванию техники ката. Несмотря на отсутствие противника, спортсмен должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился реальный соперник. Резкость, концентрация, сила, скорость движений, понимание исполняемой техники – все это тщательно оценивается тренерами. После отработки ката переходим к кумите (поединки) и упражнения общей и специальной физической подготовки.

В заключительной части занятия выполняем упражнения на дыхание, расслабление, подводим итоги и определяем задания для самостоятельной работы дома.

В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и тренировочный процесс строится дифференцированно.

VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия с прогнозируемым результатом по данной программе.

Формы проведения аттестации определяются педагогом в программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы

Контрольные упражнения по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка).

Отслеживание результативности обучения проходит в группах на протяжении всего года. В сентябре – у новичков определяется уровень знаний, умений и навыков

путем собеседования и первых тренировок. По медицинской справке делается заключение об общем состоянии здоровья. На первом занятии определяется уровень общей физической подготовки (ОФП): уровень растяжки, гибкости и умение сохранять равновесие.

В декабре – полугодичная аттестация, проверяется уровень ОФП, уровень освоения программы путем аттестационных занятий. В конце учебного года в мае – годовая аттестация: уровень технической подготовки определяется на аттестационных занятиях.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение учащимся более 70% содержания программы; средний уровень – успешное освоение учащимся от 50% до 70% содержания программы; низкий уровень – успешное освоение учащимся менее 50% содержания программы.

Оценочные материалы

Система контроля и зачетные требования. К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Соревнуются по упрощенным правилам каратэ.
4. Осваивают основные приемы техники каратэ (перемещения).
6. Умеют ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками.
7. Применяют изученную технику.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющими эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка состояния подготовленности учащихся проводится в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения в процессе игровой деятельности.

VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (ПЕЧАТНЫЕ И ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ)

1. Х.Ким Санг. «Преподавание боевых искусств». – М., 2009 Издательство «Физкультура и спорт» - 404 с.
2. В.Э. Дашинский. «Секреты карате». – М., 2007- 352 с.
3. С.А. Литвинова. «Методические рекомендации по каратэ» (для детско-юношеских клубов физической подготовки (ДЮКФП), спортивных школ различного типа). – М., 2003. 673 с.
4. М. Ояма «Это-каратэ». – М. ФАИР-ПРЕСС. 2000 – 275с.
5. А.И. Танюшкин. «История киокушинкай каратэ» 1-5 выпуск. – М., 2004 -575с.