Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 389
«Центр экологического образования» Кировского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО И УТВЕРЖДЕНО
На педагогическом совете
ГБОУ лицей № 389 «ЦЭО»
Протокол № 1 от 05.09.2023

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора от 01.09.2023 № 103 п. 15
Директор ГБОУ лицей № 389 «ЦЭО»
_____ Л.И. Васекина

Васекина Лариса Ивановна
Подписано цифровой подписью: Васекина Лариса Ивановна
Дата: 2023.09.01 11:14:39 +03'00'

Дополнительная общеразвивающая программа
«Киокушин для начинающих»
Возраст учащихся – 7-10 лет
Срок реализации – 3 года

Разработчик -
Мышкин Пётр Константинович,
педагог дополнительного образования

I. Пояснительная записка

Программа «Карате киокусинкаи для начинающих» имеет **физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения**.

Каратэ является доступным средством физического и духовного развития детей в системе дополнительного образования. Одним из наиболее популярных стилей каратэ является киокусинкай. Удивительное сочетание гибкости и ловкости, быстроты и силы, смелости и решительности – все это характерно для данного стиля. Используемая в нем ударно-блокирующая техника является простой и доступной для детей младшего школьного возраста.

Актуальность данной образовательной программы состоит в том, что на этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, утверждение в выборе специализации киокусинкай и овладение основами техники. Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на данном этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

Установка на всестороннее развитие личности средствами единоборств, предполагает овладение школьниками основами физической культуры и специальными упражнениями из киокусинкай, слагаемыми которых являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. На современном этапе развития общества каратэ оказывает существенное влияние на физическую подготовленность занимающихся, способствует развитию физических качеств и широко используется как в спортивных, так и в оздоровительных целях, а так же является одной из форм воспитания личности.

Адресат программы – учащиеся 1-4 классов, заинтересованные в занятиях восточными единоборствами, в частности, карате киокусинкаи, и овладении навыками самообороны и обороны своих товарищей.

Цель. Сохранение и укрепление здоровья, повышение двигательной активности детей младшего школьного возраста, воспитание патриотизма, ориентирование на здоровый образ жизни и на занятия киокусинкай.

Задачи. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

образовательные:

- научить учащихся этикету и ритуалу киокусинкай;
- научить учащихся истории возникновения киокусинкай;
- научить учащихся соревнованию по киокусинкай – ката;
- учащийся должен знать схему выполнения ката;
- привить учащимся режим дня, гигиенические требования к занимающимся.

- научить учащихся сохранять правильную осанку при ходьбе, беге, выполнении упражнений;
- научить учащихся выполнять все виды движений, в том числе и элементы техники каратэ в сочетании с дыханием и должным мышечным напряжением;
- научить учащихся сохранять равновесие при выполнении упражнений;
- научить учащихся осуществлять страховку при падении;
- научить учащихся выполнять гимнастические упражнения: гимнастический мост из положения стоя, «колесо», шпагат, кувырки вперед через плечо, стойка на руках с опорой;
- научить учащихся отжиматься от гимнастической скамейки до 20 раз сериями по 10 раз, от пола 5-8 раз;
- научить учащихся выполнять упражнения для мышц спины, живота от 20 до 30 раз сериями по 10 раз.
- научить учащихся выполнять базовые стойки: фудо дачи, мусуби дачи, хэйсоку дачи, йой дачи
- научить учащихся выполнять боевые стойки: дзэнкуцу дачи, киба дачи на месте и в передвижении;
- научить учащихся выполнять защиту (блоки): на месте и в передвижении вперед, назад;
- учащийс научить учащихся я должен уметь правильно складывать кулак и соблюдать траекторию движения руки;
- научить учащихся выполнять удары руками с согласованными движениями ног и рук;
- научить учащихся выполнять прямые и круговые удары ногами на месте и в движении;
- научить учащихся выполнять ката: Тайкёку соно ичи, ни, Тайкёку сакуги соно ичи, ни;

развивающие:

- развить пространственное мышление учащихся;
- развитие коммуникативной культуры учащихся;
- развитие физических способностей и функциональных возможностей учащихся.

воспитательные:

- привить учащимся внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции карате киокусинкай, соблюдать правила техники безопасности на занятиях травмоопасным видом спорта;
- воспитание уважительного отношения к мнению как старших, так и других членов общества.

Условия реализации программы.

Для реализации программы необходимо:

- спортивный инвентарь – маты, макивары, боксерские лапы, скакалки, гимнастические палки, мячи;

- спортивная форма для занимающихся – кимоно;

- индивидуальные средства защиты – шлем, накладки на руки, защита стопа-голень, паховая раковина, защита на грудь.

Положительно влияет на всестороннее развитие организма посещение бассейна.

Дополнительная образовательная программа рассчитана для учащихся 7-10 лет на 1 год обучения.

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 1 академический час, продолжительность академического часа – 45 минут.

Год обучения	Возраст обучающихся	Минимальное кол-во обучающихся в группе	Кол-во часов в неделю	Требования к подготовленности по итогам учебного года
1	7 – 10	15	2	Сдача текущих нормативов

Режим занятий:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу;

Планируемый результат. В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы учащиеся будут иметь следующие результаты.

метапредметные:

- учащийся должен уметь входить в зал, приветствовать друг друга и учителя;
- учащийся должен уметь прощаться и организованно выходить из зала.

личностные:

- учащийся должен уметь соблюдать технику безопасности на занятии;
- учащийся должен уметь подчиняться требованиям взрослых и установленным нормам поведения;

предметные:

- учащийся должен знать этикет и ритуал киокусинкай;
- учащийся должен знать историю возникновения киокусинкай;
- учащийся должен знать соревнование по киокусинкай – ката;
- учащийся должен знать схему выполнения ката;
- учащийся должен знать режим дня, гигиенические требования к занимающимся.
- учащийся должен уметь сохранять правильную осанку при ходьбе, беге, выполнении упражнений;
- учащийся должен уметь выполнять все виды движений, в том числе и элементы техники каратэ в сочетании с дыханием и должным мышечным напряжением;

- учащийся должен уметь сохранять равновесие при выполнении упражнений;
- учащийся должен уметь осуществлять страховку при падении;
- учащийся должен уметь выполнять гимнастические упражнения: гимнастический мост из положения стоя, «колесо», шпагат, кувырки вперед через плечо, стойка на руках с опорой;
- учащийся должен уметь отжиматься от гимнастической скамейки до 20 раз сериями по 10 раз, от пола 5-8 раз;
- учащийся должен уметь выполнять упражнения для мышц спины, живота от 20 до 30 раз сериями по 10 раз.
- учащийся должен уметь выполнять базовые стойки: фудо дачи, мусуби дачи, хэйсоку дачи, йой дачи
- учащийся должен уметь выполнять боевые стойки: дзэнкуцу дачи, киба дачи на месте и в передвижении;
- учащийся должен уметь выполнять защиту (блоки): на месте и в передвижении вперед, назад;
- учащийся должен уметь правильно складывать кулак и соблюдать траекторию движения руки;
- учащийся должен уметь выполнять удары руками с согласованными движениями ног и рук;
- учащийся должен уметь выполнять прямые и круговые удары ногами на месте и в движении;
- учащийся должен уметь выполнять ката: Тайкёку соно ичи, ни, Тайкёку сакуги соно ичи, ни;

II. Учебный план.

2.1. Учебный план 1-го года обучения.

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	беседа
2	Теоретическая подготовка	10	10	0	беседа, зачеты по ТБ и основам знаний.
3	Общая физическая подготовка	20	0	20	Сдача нормативов по ОФП.
4	Специальная физическая подготовка	17	0	17	Сдача нормативов на разряды и пояса по возрасту учащихся
5	Техническая подготовка	20	0	20	Сдача технических нормативов
6	Итоговое занятие	3	0	3	беседа
ИТОГО		72	12	60	

2.2. Учебный план 2-го года обучения.

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	беседа
2	Теоретическая подготовка	10	10	0	беседа, зачеты по ТБ и основам знаний.
3	Общая физическая подготовка	20	0	20	Сдача нормативов по ОФП.
4	Специальная физическая подготовка	17	0	17	Сдача нормативов на разряды и пояса по возрасту учащихся
5	Техническая подготовка	20	0	20	Сдача технических нормативов
6	Итоговое занятие	3	0	3	беседа
ИТОГО		72	12	60	

III. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	11.09.2021	08.06.2022	36 недель	72 часа	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	01.09.2021	31.05.2022	36 недель	72 часа	2 раза в неделю по 1 часу

IV. Рабочая программа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 389
«Центр экологического образования» Кировского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Киокусинкай каратэ для начинающих»
Возраст учащихся – 7 – 10 лет
Срок реализации – 1 год

Педагог дополнительного образования -
Мышкин Пётр Константинович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

4.1. Задачи 1-го года обучения

образовательные:

- научить учащихся этикету и ритуалу киокусинкай;
- научить учащихся истории возникновения киокусинкай;
- научить учащихся соревнованию по киокусинкай – ката;
- учащийся должен знать схему выполнения ката;
- привить учащимся режим дня, гигиенические требования к занимающимся.
- научить учащихся сохранять правильную осанку при ходьбе, беге, выполнении упражнений;
- научить учащихся выполнять все виды движений, в том числе и элементы техники каратэ в сочетании с дыханием и должным мышечным напряжением;
- научить учащихся сохранять равновесие при выполнении упражнений;
- научить учащихся осуществлять страховку при падении;
- научить учащихся выполнять гимнастические упражнения: гимнастический мост из положения стоя, «колесо», шпагат, кувырки вперед через плечо, стойка на руках с опорой;
- научить учащихся отжиматься от гимнастической скамейки до 20 раз сериями по 10 раз, от пола 5-8 раз;
- научить учащихся выполнять упражнения для мышц спины, живота от 20 до 30 раз сериями по 10 раз.
- научить учащихся выполнять базовые стойки: фудо дачи, мусуби дачи, хэйсоку дачи, йой дачи
- научить учащихся выполнять основные стойки: дзэнкуцу дачи, киба дачи на месте и в передвижении;
- научить учащихся выполнять защиту (блоки): на месте и в передвижении вперед, назад;
- учащийс научить учащихся я должен уметь правильно складывать кулак и соблюдать траекторию движения руки;
- научить учащихся выполнять удары руками с согласованными движениями ног и рук;
- научить учащихся выполнять прямые и круговые удары ногами на месте и в движении;
- научить учащихся выполнять ката: Тайкёку соно ичи, ни, Тайкёку сакуги соно ичи, ни;

развивающие:

- развить пространственное мышление учащихся;
- развитие коммуникативной культуры учащихся;

воспитательные:

- привить учащимся внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции карате киокусинкаи, соблюдать

правила техники безопасности на занятиях травмоопасным видом спорта;
- воспитание уважительного отношения к мнению как старих, так и других членов общества.

4.2. Задачи 2-го года обучения

образовательные:

- научить учащихся этикету и ритуалу киокусинкай;
- научить учащихся истории возникновения киокусинкай;
- научить учащихся соревнованию по киокусинкай – ката;
- учащийся должен знать схему выполнения ката;
- привить учащимся режим дня, гигиенические требования к занимающимся.
- научить учащихся сохранять правильную осанку при ходьбе, беге, выполнении упражнений;
- научить учащихся выполнять все виды движений, в том числе и элементы техники каратэ в сочетании с дыханием и должным мышечным напряжением;
- научить учащихся сохранять равновесие при выполнении упражнений;
- научить учащихся осуществлять страховку при падении;
- научить учащихся выполнять гимнастические упражнения: гимнастический мост из положения стоя, «колесо», шпагат, кувырки вперед через плечо, стойка на руках с опорой;
- научить учащихся отжиматься от гимнастической скамейки до 20 раз сериями по 10 раз, от пола 5-8 раз;
- научить учащихся выполнять упражнения для мышц спины, живота от 20 до 30 раз сериями по 10 раз.
- научить учащихся выполнять базовые стойки: фудо дачи, мусуби дачи, хэйсоку дачи, йой дачи
- научить учащихся выполнять основные стойки: дзэнкуцу дачи, киба дачи на месте и в передвижении;
- научить учащихся выполнять защиту (блоки): на месте и в передвижении вперед, назад;
- учащийс научить учащихся я должен уметь правильно складывать кулак и соблюдать траекторию движения руки;
- научить учащихся выполнять удары руками с согласованными движениями ног и рук;
- научить учащихся выполнять прямые и круговые удары ногами на месте и в движении;
- научить учащихся выполнять ката: Тайкёку соно ичи, ни, Тайкёку сакуги соно ичи, ни;

развивающие:

- развить пространственное мышление учащихся;
- развитие коммуникативной культуры учащихся;

воспитательные:

- привить учащимся внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции карате киокусинкаи, соблюдать правила техники безопасности на занятиях травмоопасным видом спорта;
- воспитание уважительного отношения к мнению как старих, так и других членов общества.

4.3. Результаты 1-го года обучения

метапредметные:

- учащийся должен уметь входить в зал, приветствовать друг друга и учителя;
- учащийся должен уметь прощаться и организованно выходить из зала.

личностные:

- учащийся должен уметь соблюдать технику безопасности на занятии;
- учащийся должен уметь подчиняться требованиям взрослых и установленным нормам поведения;

предметные:

- учащийся должен знать этикет и ритуал киокусинкай;
- учащийся должен знать историю возникновения киокусинкай;
- учащийся должен знать соревнование по киокусинкай – ката;
- учащийся должен знать схему выполнения ката;
- учащийся должен знать режим дня, гигиенические требования к занимающимся.
- учащийся должен уметь сохранять правильную осанку при ходьбе, беге, выполнении упражнений;
- учащийся должен уметь выполнять все виды движений, в том числе и элементы техники каратэ в сочетании с дыханием и должным мышечным напряжением;
- учащийся должен уметь сохранять равновесие при выполнении упражнений;
- учащийся должен уметь осуществлять страховку при падении;
- учащийся должен уметь выполнять гимнастические упражнения: гимнастический мост из положения стоя, «колесо», шпагат, кувырки вперед через плечо, стойка на руках с опорой;
- учащийся должен уметь отжиматься от гимнастической скамейки до 20 раз сериями по 10 раз, от пола 5-8 раз;
- учащийся должен уметь выполнять упражнения для мышц спины, живота от 20 до 30 раз сериями по 10 раз.
- учащийся должен уметь выполнять базовые стойки: фудо дачи, мусуби дачи, хэйсоку дачи, йой дачи
- учащийся должен уметь выполнять боевые стойки: дзэнкуцу дачи, киба дачи на месте и в передвижении;

- учащийся должен уметь выполнять защиту (блоки): на месте и в передвижении вперед, назад;
- учащийся должен уметь правильно складывать кулак и соблюдать траекторию движения руки;
- учащийся должен уметь выполнять удары руками с согласованными движениями ног и рук;
- учащийся должен уметь выполнять прямые и круговые удары ногами на месте и в движении;
- учащийся должен уметь выполнять ката: Тайкёку соно ичи, ни, Тайкёку сакуги соно ичи, ни;

4.4. Результаты 2-го года обучения

метапредметные:

- учащийся должен уметь входить в зал, приветствовать друг друга и учителя;
- учащийся должен уметь прощаться и организованно выходить из зала.

личностные:

- учащийся должен уметь соблюдать технику безопасности на занятии;
- учащийся должен уметь подчиняться требованиям взрослых и установленным нормам поведения;

предметные:

- учащийся должен знать этикет и ритуал киокусинкай;
- учащийся должен знать историю возникновения киокусинкай;
- учащийся должен знать соревнование по киокусинкай – ката;
- учащийся должен знать схему выполнения ката;
- учащийся должен знать режим дня, гигиенические требования к занимающимся.
- учащийся должен уметь сохранять правильную осанку при ходьбе, беге, выполнении упражнений;
- учащийся должен уметь выполнять все виды движений, в том числе и элементы техники каратэ в сочетании с дыханием и должным мышечным напряжением;
- учащийся должен уметь сохранять равновесие при выполнении упражнений;
- учащийся должен уметь осуществлять страховку при падении;
- учащийся должен уметь выполнять гимнастические упражнения: гимнастический мост из положения стоя, «колесо», шпагат, кувырки вперед через плечо, стойка на руках с опорой;
- учащийся должен уметь отжиматься от гимнастической скамейки до 20 раз сериями по 10 раз, от пола 5-8 раз;
- учащийся должен уметь выполнять упражнения для мышц спины, живота от 20 до 30 раз сериями по 10 раз.
- учащийся должен уметь выполнять базовые стойки: фудо дачи, мусуби дачи, хэйсоку дачи, йой дачи

- учащийся должен уметь выполнять боевые стойки: дзэнкуцу дачи, киба дачи на месте и в передвижении;
- учащийся должен уметь выполнять защиту (блоки): на месте и в передвижении вперед, назад;
- учащийся должен уметь правильно складывать кулак и соблюдать траекторию движения руки;
- учащийся должен уметь выполнять удары руками с согласованными движениями ног и рук;
- учащийся должен уметь выполнять прямые и круговые удары ногами на месте и в движении;
- учащийся должен уметь выполнять ката: Тайкёку соно ичи, ни, Тайкёку сакуги соно ичи, ни;

4.5. Содержание первого года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория. История возникновения карате киокусинкаи. Инструктаж по технике безопасности.

2. Теоретическая подготовка.

Теория.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание
1	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.
2	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
3	Зарождение и развитие Киокусинкай	История Киокусинкай. Этикет додзе.
4	Общая и специальная физическая подготовка	Значение всесторонней физической подготовки
5	Основы техники киокусинкай	Знакомство с разнообразной техникой каратэ.

3**. Общая физическая подготовка.**

Практика. Силы: *гимнастика* - подтягивание на перекладине, сгибание рук упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: *легкая атлетика* - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; *гимнастика* - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: *легкая атлетика* - челночный бег 3х10 м; *гимнастика* - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом;

спортивные игры - футбол, баскетбол; *подвижные игры* - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: *легкая атлетика* - кросс 800 м; *плавание* - 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упоре лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке: метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

4. Специальная физическая подготовка.

Практика.

Силы: игры с элементами борьбы с более тяжелыми партнерами.

Быстроты: выполнение на скорость и большее количество раз технических действий.

Выносливости: выполнение приемов длительное время (1-2 минуты).

Гибкости: выполнение приемов с максимальной амплитудой.

5. Основы технической подготовки.

Практика.

Обучение базовой технике проходит поэтапно:

1. Освоение правильной позиции (стойки);
2. Выполнение технических действий на месте;
3. Перемещение в стойке с сохранением баланса и правильной формы техники.

Основные требования к выполнению техники:

а) Устойчивая позиция и динамическое равновесие во всех фазах движения.

б) Координация движения с дыханием (пассивная фаза – вдох, активная – выдох).

в) Правильная форма техники.

6. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов первого года обучения.

4.6. Содержание второго года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория. История возникновения карате киокусинкаи. Инструктаж по технике безопасности.

2. Теоретическая подготовка.

Теория.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание
1	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к

		одежде и обуви.
2	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
3	Зарождение и развитие Киокусинкай	История Киокусинкай. Этикет додзе.
4	Общая и специальная физическая подготовка	Значение всесторонней физической подготовки
5	Основы техники киокусинкай	Знакомство с разнообразной техникой каратэ.

3**. Общая физическая подготовка.**

Практика. Силы: *гимнастика* - подтягивание на перекладине, сгибание рук упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: *легкая атлетика* - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; *гимнастика* - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: *легкая атлетика* - челночный бег 3х10 м; *гимнастика* - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; *спортивные игры* - футбол, баскетбол; *подвижные игры* - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: *легкая атлетика* - кросс 800 м; *плавание* - 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упоре лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке: метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

4. Специальная физическая подготовка.

Практика.

Силы: игры с элементами борьбы с более тяжелыми партнерами.

Быстроты: выполнение на скорость и большее количество раз технических действий.

Выносливости: выполнение приемов длительное время (1-2 минуты).

Гибкости: выполнение приемов с максимальной амплитудой.

5. Основы технической подготовки.

Практика.

Обучение базовой технике проходит поэтапно:

1. Освоение правильной позиции (стойки);
2. Выполнение технических действий на месте;
3. Перемещение в стойке с сохранением баланса и правильной формы техники.

Основные требования к выполнению техники:

а) Устойчивая позиция и динамическое равновесие во всех фазах движения.

б) Координация движения с дыханием (пассивная фаза – вдох, активная – выдох).

в) Правильная форма техники.

6. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов второго года обучения.

4.7. Календарно-тематическое планирование группы № 1 педагога дополнительного образования Мышкина Петра Константиновича

№ занятия	Дата	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Тип/форма занятия	Примечания
1		Вводное занятие	2	Лекция, семинар	
2.		Теоретическая подготовка	10	Лекция, семинар	
3.		Общая физическая подготовка	20	практическая работа	
4		Специальная физическая подготовка	17	практическая работа	
5		Техническая подготовка	20	практическая работа	
6		Итоговое занятие	3	практическая работа	
ИТОГО 72 ЧАСА					

V. Оценочные и дидактические материалы.

5.1. Дидактические материалы

Список рекомендуемой литературы

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. Степанов С.В. Киокушинкай каратэ-до: Философия. Теория. Практика. – Екатеринбург: «Издательство Уральского университета», 2003.
4. Страковская В.П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
5. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. – Ярославль: Изд. «Академия Развития», 2000.
6. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.: «ИНСАН», 2000.
7. 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.

Методические материалы

№ п/п	ТЕМЫ	Формы занятий	Приемы и методы организации тренировочного процесса	Техническое оснащение занятий	Дидактический и методический материал
1	Теоретическая подготовка	Беседа. Конкурс	Объяснительно-иллюстративный метод. Просмотр видеозаписей игр.	Конспекты занятий. Периодическая печать.	Подготовка юных чемпионов. Программы и тесты.-М. 2003. Теория и методика физического воспитания. – Ростов-на-Дону: Феникс,2001.
2	Общая и специальная физическая подготовка	Тренировочное занятие	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения.	Комплект на 15 обучающихся: 1.Щитки на ноги 2.Паховая раковина 3.Накладки на руки 4.Шлем детский 5.Капа 6.Защита на грудь. 7.Зеркало настенное – 4 шт. 8.Мешок боксерский – 4 шт. 9.Макивара настенная –2 шт. 10.Лапа боксерская – 2 пары	300 подвижных игр для оздоровления детей. М.: Новая школа,2004. Контроль за физической подготовленностью школьников: Методические рекомендации./О.А.Сиротин, С.Б.Шраманова, Л.В.Пигалова.- Челябинск,2005.
3	Техническая подготовка	Тренировочное занятие	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Метод стандартно-		Преподавание боевых искусств. Путь мастера./серия Мастера боевых искусств.- Ростов-на-Дону: Феникс,2003.

			повторительного упражнения	12.Хлопушки 13.Мишени 14. Ноутбук	
4	Тактическая подготовка	Тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративный метод. Просмотр видеозаписей. Игровые и соревновательные упражнения		Это каратэ. – М.Ояма. М.,2007. Николаев В.А. Киокушинкай – базовая техника. Боевое искусство планеты, №4-6,2007.
5	Соревнования	Практическое занятие	Участие в соревнованиях и в судействе		

5.2. Оценочные материалы.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

- сдача текущих и итоговых нормативов общей физической подготовленности;
- внутренние и городские соревнования по ОФП и ката.

Промежуточная аттестация обучающихся (прием контрольных нормативов) проводится два раза в год: текущая - в конце первого полугодия (декабрь) и годовая - в конце учебного года (май). Итоговая аттестация проводится по окончании реализации программы.