

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 41 им. М.Ю. Лермонтова города Липецка**

РАССМОТРЕНА на заседании педагогического совета МБОУ СШ №41 им. М.Ю. Лермонтова Протокол №1 от 29.08.2024г.	УТВЕРЖДАЮ Директор_____ О.В. Сошкина Приказ № 196-0 от 02.09.2024
---	--

**Дополнительная общеобразовательная программа
спортивной направленности «Белый тигр»**

Составитель: Саргсян Эдуард Араратович
педагог дополнительного образования
Возраст детей: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

2024 год

2. Пояснительная записка.

Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Предметом образования в области Киокушин каратэ является специальная двигательная техника восточного единоборства, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной техники человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности Киокушин каратэ структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и специальная техника Киокушин каратэ: ката, блоки, ударная техника и т. д. (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе техника Киокушин каратэ, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и собственно техника Киокушин каратэ. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «техника Киокушин каратэ» характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня умения детей обладать техникой Киокушин каратэ. В первом разделе «Знания» приводятся сведения по истории развития Киокушин каратэ в мире и в России, раскрываются основные понятия, теоретические и философские аспекты Киокушин каратэ как восточного единоборства (философия каратэ, понятие техники единоборства, моральные принципы, техника блоков, ударов, ката), даются представления об общей и специальной физической подготовке в Киокушин каратэ. Во втором разделе «Физическое совершенствование» приводятся двигательные действия из базовых основ Киокушин каратэ. В третьем разделе «Специальная техника Киокушин каратэ» раскрываются способы деятельности, необходимые для наиболее полноценного изучения восточного единоборства Киокушин каратэ.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна дополнительной образовательной программы по Киокушин каратэ заключается в:

- комбинировании известных техник Киокушин каратэ в ситуациях, не предполагающих

стандартного их применения;

- исследовании несложных практических ситуаций по применению техники Киокушин каратэ.

Актуальность дополнительной образовательной программы по Киокушин каратэ заключается в использовании современных методик по формированию психологической устойчивости детей и подростков в экстремальных ситуациях и умения применения навыков самообороны.

Для отслеживания результативности курса используется начальный контроль (в начале тренировочного процесса), текущий контроль (на каждой тренировке), промежуточный контроль (в середине учебного года), итоговый контроль (по окончании тренировочного года).

Цель программы.

Общей целью образования в области Киокушин каратэ является формирование у учащихся устойчивых мотивов в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и морально-волевых качеств личности, обучения детей техническим аспектам Киокушин каратэ и практическому применению изученного материала в соответствующих ситуациях. В соответствии с этим рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование владения техникой Киокушин каратэ;
- освоение теоретических знаний о Киокушин каратэ как о философии и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Для достижения цели ставятся следующие задачи:

- создать благоприятные условия для занятия Киокушин каратэ;
- воспитать морально-волевые качества учеников.

3. Тематический план.

Дата	№ Ур.		Модуль программы	Тип модулей	Цель модуля
	1		<u>1. Введение.</u> 1. Представление о Киокушин каратэ. Этикет додзе.	Смешанный (теория)	1. Дать первоначальные понятия о Киокушин каратэ. Объяснить роль спорта в жизни человека. Объяснить, что полученные в Киокушин каратэ знания нельзя применять во вред окружающим.
	2		2. Разминка. Введение в изучение основных стоек и ударов.	Изучение нового материала (практика)	2. Научить правильно одевать кимоно, завязывать пояс. 3. Научить правильно разминаться перед тренировкой.
	3		<u>2. Изучение основ Киокушин каратэ.</u> 1. Формирование основных ударов руками (мороте-цуки дзедан, чудан, гедан)	Изучение нового материала (практика)	1. Научить правильному формированию руки при отжиманиях и выполнениях блоков и ударов. 2. Дать представление об основных положениях тела (стойках) в Киокушин каратэ. 3. Сформировать понятие удара, блока и стойки в Киокушин каратэ. Объяснить необходимость выполнения классической техники в каратэ.
	4		2. Формирование основных ударов ногами (кин гири, мае гири)	Изучение нового материала (практика)	4. Сформировать понятие основных физических упражнений: приседаний, отжиманий, пресса.
	5		3. Формирование дополнительных ударных техник руками (локти)	Изучение нового материала	
	6		4. Формирование дополнительных ударных техник ногами (колени)	Изучение нового	

7		<u>3. Растяжка и её основные принципы.</u> 1. Изучение основных элементов растяжки.	Изучение нового материала (теория)	1. Сформировать понятие - растяжка связок. Научить правильно выполнять упражнения на растяжку связок рук, ног, мышц корпуса. 2. Показать последовательность выполнения упражнений на растяжку.
8		2. Общая растяжка.	Из. нов. мат (практика)	
9		3. Специальная растяжка ног, корпуса.	Из. нов. мат (практика)	
10		4. Совершенствование изученных элементов растяжки	Сов. Изуч. Материала (практика)	
11		<u>4. Изучение техники стоек, блоков, ударов на 10 кю.</u> 1. Изучение стойки дзенкуцу дати	Изучение нового материала (теория)	1. Сформировать понятие статической и динамической стойки. 2. Научить выполнять комбинации из стоек. Переходить из одной стойки в другую. 3. Сформировать понятие блока как защитной техники в Киокушин каратэ. 4. Дать понятие комбинации техник. 5. Научить выполнять ударные и защитные техники Киокушин каратэ и их различные комбинации
12		2. Изучение верхнего блока (сейкен дзедан уке).	Изуч. Нов. Материала	
13		3. Изучение нижнего блока (сейкен гедан барай).	Изуч. Нов. Материала	
14		4. Отработка блоков и ударов руками и ногами в стойке.	Изуч. Нов. Материала	
15		<u>5. Отработка перемещения в стойках.</u> 1. Отработка перемещения в стойке дзенкуцу дати.	Изуч. Нов. Материала	1. Сформировать понятие перемещения в стойках. 2. Научить перемещаться в стойках Киокушин каратэ с выполнением ударной и защитной техники.
16		2. Отработка перемещения в стойке дзенкуцу дати с ударами.	Изуч. Нов. Материала	
17		3. Перемещение в стойке с разворотами.	Из. нов. мат	
18		4. Совершенствование изученного материала	Сов. Изуч. Материала	
19		<u>6. Изучение техники ката на 10 кю.</u> 1. Изучение первого ката на 10 кю (кихон сонно ити ката). Изучение рисунка ката в перемещении в стойке дзенкуцу дати	Изуч. Нов. Материала	1. Сформировать понятие техники ката у учеников. 2. Объяснить необходимость выполнения техники ката в каратэ для улучшения координации движений. 3. Рассказать о разнообразии техники ката в Киокушин каратэ. 4. Научить выполнению двух первых ката Киокушин каратэ.
20		2. Изучение второго ката на 10 кю .	Изуч. Нов. Материала	
21		<u>7. Изучение элементов защиты и атаки.</u> 1. Изучение техники защиты.	Изуч. Нов. Материала	1. Объяснить отличие классической техники Киокушин каратэ от практической и прикладной.

	22		2. Изучение техники атаки.	Изуч. Нов. Материала	2. Сформировать понятие боевой техники Киокушин каратэ. 3. Научить практически применять технику Киокушин каратэ.
	23		<u>8. Отработка защитных и атакующих связок с партнером.</u> 1. Отработка защитных приемов с партнером	Изуч. Нов. Материала	1. Сформировать понятие работы в паре на тренировке. 2. Научить отрабатывать технику Киокушин каратэ в парах.
	24		2. Отработка атакующих приемов с партнером	Изуч. Нов. Материала	
	25		3. Отработка комбинации защиты и атаки с партнером	Сов. Изуч. Материала	
	26		4. Закрепление изученного	Сов. Изуч. Материала	
	27		<u>9. Условные бои.</u> 1. Условный бой с партнером	Изуч. Нов. Материала	1. Сформировать понятие тренировочного спарринга. 2. Научить работе в парах при тренировочном спарринге. 3. Научить аккуратной работе в спарринге.
	28		2. Совершенствование изученного	Сов. Изуч. Материала	
	29		<u>10. Освоение боевых комбинаций.</u> 1. Отработка боевых комбинаций из атаки только руками и только ногами	Изуч. Нов. Материала	1. Сформировать понятие - боевая комбинация. 2. Научить выбирать из арсенала техник Кекусинкай каратэ наиболее подходящие лично каждому и применять их в учебном спарринге.
	30		2. Отработка смешанных боевых комбинаций из атак руками и ногами	Сов. Изуч. Материала	
	31		<u>11. Отработка ударов по макиварам.</u> 1. Отработка силы удара руками по макиваре	Сов. Изуч. Материала	1. Научить отрабатывать технику Киокушин каратэ на макиваре (снаряд для отработки ударов). 2. Объяснить как формируется силовые и скоростные качества выполнения техник.
	32		2. Отработка ударов ногами по макиваре	Сов. Изуч. материала	
	33		<u>12. Свободные боевые комбинации по заданию</u> 1. Отработка боевых комбинаций с партнером		1. Научить самостоятельно уметь применять полученные знания, умения и навыки. 2. Научить вырабатывать собственные комбинации из атакующих и защитных техник.
	34		2. Выработка личных боевых комбинаций		
	35		<u>13. Экзамен на 10 кю.</u> 1. Проверка базовой техники и ката на 10 кю	Контроль и коррекция	1. Проверить степень усвоения полученных знаний. 2. Скорректировать недоработки. 3. Присвоить первую ученическую степень Киокушин каратэ ученикам, успешно освоившим обучение.
	36		2. Проверка физических кондиций		

Всего часов: 102; из них: теория – 60 часа, практика – 62 часа.

4. Содержание программы.

1. Введение
1.1. Первые представления о Киокушин каратэ как о восточном единоборстве 2 ч.
теоретический блок, используются методы диалога, устного рассказа, демонстрации наглядных видео и фото материалов.
2. Изучение основ Киокушин каратэ 4 ч.
Практический и теоретический блоки. Используются методы обучения владения новыми навыками, наглядной демонстрации, показа.
3. Растяжка и её основные принципы 4 ч.
Практический блок. Реализуется посредством использования комплекса упражнений на растяжку основных групп мышц, упражнений пилатеса и йоги.
4. Изучение техники стоек, блоков и ударов на 10 кю 4 ч.
Теоретический и практический блок. Применяются методики наглядного показа, методы обучения двигательным действиям, методы стандартного упражнения.
5. Отработка перемещения в стойках.
Практический блок. Применяются методы специфические и общепедагогические: методы обучения двигательным действиям, игровой и соревновательный, диалога, разъяснения и рассказа.
 - 5.1. Отработка перемещения в стойках с блоками и ударами 6 ч.
 - 5.2. Отработка перемещения в стойках по рисунку ката 6 ч.
6. Изучение техники ката на 10 кю Киокушин каратэ 12 ч.
7. Изучение и отработка элементов защиты и атаки на месте и в перемещении 12 ч.
8. Отработка защитных и атакующих связок с партнером на месте и в перемещении 12 ч.
9. Условные бои, совершенствование техники атаки и защиты 12 ч.
10. Освоение и совершенствование различных боевых комбинаций 6 ч.
11. Отработка ударов на макиварах 6 ч.
12. Свободные боевые комбинации по заданию 12 ч.
13. Экзамен на 10 кю 4 ч.

5. Результаты программы

В результате освоения программы учащиеся должны:

- Уметь вырабатывать собственные комбинации из атакующих и защитных техник
- Уметь выбирать из арсенала техник Кекусинкай каратэ наиболее подходящие лично каждому и применять их в учебном спарринге

Присвоить первую ученическую степень Киокушин каратэ ученикам, успешно освоившим обучение.

6. Список литературы.

А.И.Танюшкин, О.В.Игнатов, В.П.Фомин. Система подготовки в Киокусинкай каратэ-до. М.: Федерация Киокушин России, 1992, 200 с.

А.И.Танюшкин, В.П.Фомин и В.И.Слуцкер. Киокушин – боевое каратэ. М.: Орбита-М, 2000, 64 с.

Евгений Головихин, Сергей Степанов. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в кёкусин каратэ. М.: СДЮСШОР, 2006, 320 с.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2005, 234 с.