



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №227 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ Гимназия №227 Санкт-Петербурга)**

Турку ул., д.30, лит.А Санкт-Петербург, 192241 т. (812) 573 97 09 т./ф. (812) 573 97 10 E-mail: gim227@yandex.ru

Рассмотрена:

на заседании МО

протокол от 01.06.2023 №5

Согласована:

на заседании МС

протокол от 02.06.2023 №10

Утверждена:

Приказ от 02.06.2023 №87

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

«ШАГ НАВСТРЕЧУ»

Каратэ киокусинкай

Срок реализации программы 5 лет

Возраст обучающихся 7-17 лет

Педагог дополнительного образования

Горбачев А.В.

Санкт-Петербург

2023

СОДЕРЖАНИЕ:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	Стр. 3
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	Стр. 13
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	Стр. 18
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	Стр. 20
ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ	Стр. 22

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика программы.

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Шаг навстречу» является частью Образовательной программы «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа» структурного подразделения Отделения дополнительного образования детей «Арт-трамвай» Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Гимназии № 227 Фрунзенского района Санкт-Петербурга. Программа разработана в соответствии с

- Федеральным законом «Об образовании» в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ,

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р,

- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,

- Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»,

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН

1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,

- Положением о структурном подразделении «Отделение дополнительного образования детей «Арт-трамвай»» Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Гимназии №227 Фрунзенского района Санкт-Петербурга,

- Уставом ГБОУ Гимназии №227 Санкт-Петербурга,

- Распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Направленность программы. Данная программа является модифицированной и классифицируется по уровню освоения – общекультурной, физкультурно-спортивной направленности.

Представленная ниже программа представляет собой педагогический процесс, направленный на физическое, умственное и нравственное совершенствование обучающихся, а также на овладение знаниями, умениями и навыками в технике самообороны на основе элементов восточных единоборств.

Актуальность программы.

Актуальность образовательной программы заключается в том, что она дает возможность обучающимся детям воспитывать в себе высокие морально-волевые качества, укрепляет здоровье, формирует жизненно важные двигательные навыки и умения, следовательно, и потребность в активном и здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни приобрёл новизну и актуальность в педагогической деятельности учебных заведений вследствие малой двигательной активности обучающихся (гиподинамии), которые выходят из стен образовательных учреждений со значительными отклонениями в здоровье. Занятия в рамках дополнительной образовательной программы «Шаг навстречу» значительно увеличивают объём двигательной активности детей во внеурочное время.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она способствует освоению обучающимися необходимых двигательных навыков, дает возможность уверенно чувствовать себя на уроках физической

культуры и среди одноклассников, а также улучшать показатели двигательной активности и побуждает к ведению здорового образа жизни.

Знания, навыки и умения, которые обучающиеся получают на дополнительных занятиях, являются хорошим дополнением к урокам физической культуры и самостоятельным занятиям после школы. Эти занятия позволяют обучающимся улучшать условия проведения своего отдыха, укреплять своё здоровье, большее время заниматься и пребывать на открытом воздухе, вовлекаться в спортивно-оздоровительную жизнь.

Основными компонентами развития обучающихся являются физическое совершенствование, воспитание высоких морально-волевых качеств и самостоятельности. Введение в школе физкультурно-оздоровительного режима, широкое развитие внеурочных форм, построенных в значительной степени на инициативе и самодеятельности обучающихся, вызывают необходимость формирования у них соответствующих знаний, навыков и умений.

В обучении и воспитании обучающихся руководящая роль принадлежит преподавателю. Обучая, он воспитывает черты, соответствующие высоким морально-этическим нормам. Развивает у него чувство патриотизма, любви к труду, к своему обществу, дружбе, товариществу, развивает волевые качества (смелость, решительность, инициативность, настойчивость, выдержку), черты характера - принципиальность, стойкость в преодолении трудностей, скромность. Преподаватель добивается от обучающихся сознательной дисциплины, воспитывает привычки в соблюдении спортивного режима, гигиены труда и другие полезные навыки. Личность обучающегося формируется в общей системе воспитания: в семье, школе и внешкольных организациях. Здоровый и сильный коллектив, в котором живет, трудится и тренируется обучающийся, помогает формированию личности спортсмена.

Коллектив обучающихся в секции объединяется вокруг преподавателя и им направляется. Обучая самообороне, преподаватель воспитывает у обучающихся черты характера, присущие высокоорганизованному человеку, добивается, чтобы для обучающегося нормами поведения в жизни были правила морального кодекса.

Процесс обучения строится на основании общих закономерностей с применением специальных приемов, соответствующих особенностям изучаемого материала, задачам и целям обучения, возрасту обучающихся.

Адресат программы.

Программа рассчитана на обучающихся 7-17 лет.

Настоящая программа рассчитана на укрепление общефизической подготовки, обучение начинающих истории и технике самообороны с использованием элементов единоборств и рассчитана на 5 лет.

Если ребенка приобщить к занятиям восточными единоборствами, обучаться восточным единоборствам, то из него вырастет уравновешенный, сильный человек, который будет способен к жесткой самоорганизации и никогда не принесет намеренного вреда другим людям. Это все достигается посредством тренировок, которые требуют высокой самодисциплины. Посредством тренировок в человеке будет воспитываться умение сдерживаться в нужный момент, умение действовать четко и рассчитывать свои действия, а так же будет обретаться уверенность в себе, что является немаловажным фактором в современной жизни.

Основная цель дополнительной общеразвивающей программы:

- подготовка человека, имеющего высокие спортивные достижения и моральные качества, готового к защите себя, своих близких и своей Родины.

Эта общая цель в процессе обучения может конкретизироваться и иметь узкое направление: подготовка спортсмена-разрядника, тренера или судьи по единоборствам. В зависимости от поставленной конкретной цели и создается коллектив обучающихся, объединенных единым стремлением.

В коллективе преподаватель стремится передать, а обучающиеся усвоить знания, умения и навыки, необходимые для конкретной деятельности.

Конкретная цель обучения определяет сроки обучения, состав обучающихся, содержание, методы и формы обучения. Для достижения поставленной цели в процессе подготовки спортсмена, тренера или судьи обычно решаются следующие задачи:

Задачи программы:

Обучающие: - Формировать потребность в занятиях физической культурой и спортом;

- Содействовать формированию потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

- Привить детям знания, умения и навыки здорового образа жизни;

Воспитательные:

- Содействовать гармоничному развитию личности ребенка;

- Сформировать основные нормы личностного и общественного поведения;

- Совершенствовать нравственно-эстетические, моральные и физические способности;

Развивающие:

- Развить двигательные навыки и способности обучающихся, укрепить основные группы мышц: рук и ног, брюшного пресса, груди и спины;

- Развить координацию движений и скоростно-силовые качества.

- Укрепить физическое и психологическое здоровье.

- Овладеть общеразвивающими и специальными упражнениями, действиями и упражнениями из других видов спорта, приемами, защитами, сложными техническими и тактическими действиями.

- Овладеть техническими и тактическими действиями в единоборствах, обучиться судейству.

- Усовершенствовать полученные навыки.

Основные задачи обучения, в свою очередь, включают в себя целый ряд частных задач: приобретение знаний и умений по методике обучения и тренировки, по правилам соревнований профилактике травматизма и т. д.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Условия приема на первый год обучения: обучение проходят дети независимо от физических данных. Непременным условием для всех является медицинское заключение о допуске к занятиям.

Наполняемость группы:

В группах 1-ого года обучения – 15 человек;

2-ого года обучения – 12 человек;

3-его и далее годов обучения -10 человек.

Режим занятий:

1-ый год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа;

2-ой год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа;

3-й год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа.

4-й год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа

5-ый год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Форма организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий: тренировка, игровая деятельность, практические занятия, соревнования, экзамен.

Методы проведения занятий: беседа, объяснение, рассказ, практическое упражнение, показ.

Материально-техническое оснащение

Для занятий с обучающимися по укреплению общефизической подготовки и изучению приемов самообороны необходимо:

1. Просторный зал с возможностью проветривания в перерывах;
2. Раздевалки с оборудованными санузлами;
3. Инвентарь: ручные подушки – макивары, боксерские лапы, защитные накладки на руки и на ноги, баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастические маты (либо татами или борцовский ковер), гимнастические палки, волейбольная сетка и баскетбольные кольца, деревянные шесты – бо, парные предметы – тонфа, деревянные макеты ножей;
4. Футбольное поле или уличная спортивная площадка;
5. Видеопроектор с возможностью демонстрации учебных фильмов.
6. Компьютер с подключением к сети Интернет и возможностью ЭО и ДОТ с использованием конференции в ZOOM, а также обучающих фильмов и роликов: см. Использованные источники.

Кадровое обеспечение: занятия по программе проводит один педагог дополнительного образования.

Планируемые результаты:

- первого года обучения:

Личностные	Предметные	Метапредметные
<p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Истории возникновения единоборств. • Эtiquette, ритуалов. • Элементов техники единоборств для своего уровня. • Основ гигиены спортсмена. • Приемов страховки и самостраховки при выполнении технических 	<p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Строиться в шеренги, колонны, перестраиваться. • Двигаться в заданном ритме. • Выполнять технические действия по команде. • Аккуратно и правильно складывать костюм для занятий (доги). 	<ul style="list-style-type: none"> • Повышение интереса к здоровому образу жизни. • Появление потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом. • Повышение интереса к изучению культуры и традиций различных стран. • Знание правил

действий.	<ul style="list-style-type: none">• Правильно повязывать пояс.• Выполнять технические элементы для своего уровня.• Произвольно напрягать и расслаблять отдельные группы мышц.	безопасности при проведении спортивных занятий.
-----------	---	---

- второго года обучения:

Личностные	Предметные	Метапредметные
<p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правил спортивного поединка. • Истории возникновения и распространения каратэ-до во всем мире. • Терминологии для своего уровня. • Технических элементов и комплексов ката для своего уровня. • Значение и содержание самоконтроля. 	<p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правильно выполнять упражнения общей физической подготовки спортсмена. • Правильно выполнять технические элементы и комплексы ката для своего уровня. • Пользоваться технической терминологией. • Выполнять упражнения специальной подготовки. • Использовать снаряды для отработки техники. 	<ul style="list-style-type: none"> • Повышение интереса к истории развития единоборств, потребность в чтении. • Повышение интереса к изучению культуры и традиций стран Дальнего Востока. • Уметь контролировать свои эмоции.

- третьего года обучения:

Личностные	Предметные	Метапредметные
<p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Технических элементов и комплексов ката для своего уровня. • Терминологии для своего уровня • Специфики соревнований по кумитэ и по ката. • Основных видов дыхания и их воздействие на 	<p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пользоваться терминологией . • Правильно выполнять все технические элементы для своего уровня. • Использовать защитное снаряжение. • Правильно выполнять 	<ul style="list-style-type: none"> • Повышение интереса к чтению, изучение достижений спортсменов мирового уровня. • Осознание роли собственных волевых качеств в достижении поставленной цели.

<p>организм.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Простых приемов восстановления и реанимации Каатсу. 	<p>технические комплексы (ката) для своего уровня.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вести учебный бой по определенному заданию. • Выполнять различные виды дыхания. 	
--	---	--

- четвертого года обучения:

Личностные	Предметные	Метапредметные
<p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Технических элементов и комплексов ката для своего уровня. • Терминологии для своего уровня • Основных видов дыхания и их воздействие на организм. • Правил соревнований по кумитэ, разрешенной и запрещенной техники. 	<p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пользоваться терминологией . • Правильно выполнять все технические элементы для своего уровня. • Использовать защитное снаряжение. • Правильно выполнять технические комплексы (ката) для своего уровня. • Вести бой с различными противниками по росту и весу. • Применять простейшие приемы восстановления физического состояния при утомлении. • Выполнять обязанности бокового судьи на турнирах по кумитэ. 	<ul style="list-style-type: none"> • Повышение интереса к чтению, изучение достижений советских и российских спортсменов. • Укрепление командного духа. • Умение высказывать и обосновывать свою точку зрения. • Способность учитывать интересы других членов коллектива, умение находить компромиссы.

- пятого года обучения:

Личностные	Предметные	Метапредметные
<p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Технических элементов и комплексов ката для своего уровня. • Терминологии для своего уровня • Специфики соревнований по кумитэ и по ката. • Правил соревнований по ката, принципы начисления баллов за выступление. 	<p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пользоваться терминологией. • Правильно выполнять все технические элементы для своего уровня. • Правильно выполнять технические комплексы (ката) для своего уровня. • Вести бой с различными противниками, самостоятельно строя тактику действий. • Выполнять обязанности бокового судьи на турнирах по ката. • Контролировать физическое состояние свое и других спортсменов, подсчитывать пульс. 	<ul style="list-style-type: none"> • Осознание ответственности за вынесение решений (судейских). • Умение задавать вопросы. • Воспитание патриотизма и любви к Родине.

В результате освоения программы обучающиеся **первого года** обучения будут:

- осознавать свою значительность в коллективе;
- владеть техническими приемами единоборств для обучающихся 1-го года обучения;

- по физической кондиции, координации движений, силовым показателям – соответствовать обучающимся 1-го года обучения;
- уметь управлять своими эмоциями;
- знать правила использования спортивного инвентаря;
- а также будет формироваться система знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

В результате освоения программы **второго года** обучающиеся закрепят знания первого года обучения, а также будут:

- владеть техническими приемами единоборств в объеме двух лет изучения включительно;
- уметь технически правильно осуществлять действия в прикладном значении и использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- знать значение и содержание самоконтроля;
- принимать участие в судействе соревнований районного масштаба в качестве помощников судей при участниках;
- смогут разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

В результате освоения программы **третьего года** обучения обучающиеся закрепят программу первого и второго года обучения, а также будут:

- владеть техническими приемами единоборств в объеме трех лет изучения включительно;
- разработать индивидуальную манеру ведения спортивного поединка, либо индивидуальные особенности выполнения комплексов ката;
- знать простейшие приемы восстановления физического состояния при утомлении;
- принимать участие в судействе соревнований районного масштаба в качестве хронометристов и помощников боковых судей;

В результате освоения программы **четвертого года** обучения обучающиеся закрепят программу первого, второго и третьего года обучения, а также будут:

- владеть техническими приемами единоборств в объеме четырех лет изучения включительно;

- закреплять индивидуальную манеру ведения спортивного поединка либо индивидуальные особенности выполнения комплексов ката;
- знать простейшие приемы восстановления физического состояния при утомлении;
- принимать участие в судействе соревнований районного масштаба в качестве судей-информаторов и боковых судей;

В результате освоения программы **пятого года** обучения обучающиеся закрепят программу первого, второго, третьего и четвертого года обучения, а также будут:

- владеть техническими приемами единоборств в объеме пяти лет изучения включительно;
- Успешно применять индивидуальную манеру ведения спортивного поединка, либо индивидуальные особенности выполнения комплексов ката;
- знать простейшие приемы восстановления после полученных травм;
- принимать участие в судействе соревнований городского масштаба в качестве судей-информаторов и боковых судей;
- применять простейшие приемы самообороны с использованием подручных средств и макетов холодного оружия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Обучение самообороне складывается из теории и практики. Объем материала по теории и практике определяется программой.

Материал программы распределяется преподавателем по отдельным занятиям, составляет их содержание и предопределяет форму.

Обучающиеся первого года обучения изучают следующие разделы:

1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности и правилам внутреннего распорядка:

Теоретические сведения о единоборствах как о средстве физического и духовного развития.

Техника безопасности, этикет и ритуалы при занятиях в спортивном зале;

Простейшие приемы страховки партнера и само страховки;

Теоретические сведения о возникновении и развитии единоборств;

Правила гигиены, здоровый образ жизни;

Общая физическая подготовка (упражнения на развитие гибкости, координации, силы, скорости, укрепление и развитие мышц рук, пресса, ног);

Базовая техника единоборств:

- основные стойки (позиция ожидания, позиция готовности, передняя стойка, задняя стойка, боевая стойка);

- основные перемещения в единоборствах;

- удары руками (прямой толкающий удар рукой, «хлещущий» удар рукой вперед, удар перевернутым кулаком, круговой удар рукой на среднем уровне, удары обратной стороной кулака, удары основанием кулака);

- удары ногами (восходящий вверх прямой ногой, круговые удары прямой ногой снаружи-внутри и изнутри-наружу, удар коленом вперед, прямой удар вперед, круговой удар на нижнем уровне, удар назад, удары в суставы);

- блоки руками (блок кулаком на верхнем уровне, на нижнем уровне, снаружи-внутри и изнутри-наружу на среднем уровне);

- блоки ногами (голенью);

- простые комбинации ударов и блоков;

- технические комплексы «Великий предел -1,2,3»;

Специальная физическая подготовка (упражнения на развитие специальных качеств для единоборств, «взрывной силы», скорости, точности, функциональной выносливости);

Спарринговая техника (удары и блоки в боевом и прикладном применении, работа в паре с партнером, отработка ударов по снарядам, учебные спарринги с заданием и свободные бои);

Различные подвижные и спортивные игры;

Участвуют два раза в год в технических тестах-экзаменах для проверки изученного материала.

По желанию участвуют в соревнованиях про ОФП два раза в год.

Обучающиеся второго года обучения изучают следующие разделы:

Вводный инструктаж, правила поведения в спортивном зале, техника безопасности;

Теоретические сведения о восточных единоборствах как средстве духовного и физического развития, биографии ярких представителей единоборств;

Общая физическая подготовка (упражнения на развитие гибкости, силы, координации, выносливости);

Базовая техника единоборств:

- повторение и закрепление изученной техники первого года обучения;

- удары руками (вертикальным кулаком, круговые удары кулаком на разных уровнях, ребром ладони, удары локтем на среднем и верхнем уровне и назад);

- удары ногами (прямой удар в верхний уровень, круговой удар подъемом стопы на среднем и верхнем уровне, боковой удар ребром стопы, обратный круговой удар ногой);

- блоки руками (ребром ладони на верхнем, нижнем и среднем уровне снаружи-внутри и изнутри-наружу);

- Комбинации из нескольких ударов и блоков, атака и защита;

- Технический комплекс «Пинъан-1,2»;

Специальная физическая подготовка (упражнения на развитие скорости реакции, координации, функциональной выносливости, «взрывной силы»);

Спарринговая техника (отработка комбинаций ударов и блоков с партнером в паре, отработка ударов по снарядам, закалка ударных поверхностей, понятие о дистанции в бою, различные виды перемещений в бою, обманные движения и «финты», условный учебный спарринг, свободный спарринг);

Подвижные и спортивные игры для укрепления командного духа и развития скоростно-силовых качеств;

Участвуют два раза в год в технических тестах-экзаменах для проверки усвоенного материала.

По желанию участвуют в соревнованиях по ОФП, по ката и по кумитэ.

Обучающиеся третьего года обучения изучают следующие разделы:

Вводный инструктаж, правила техники безопасности при проведении спортивных занятий, приемы оказания доврачебной помощи при травмах;

Теоретические сведения о возникновении и развитии единоборств на территории России, выдающиеся спортсмены и тренеры в Российской Федерации;

Общая физическая подготовка (упражнения для развития и укрепления всех мышц тела, упражнения на гибкость, растяжку, координацию);

Базовая техника единоборств:

- повторение и закрепление техники, изученной на первом и втором годах обучения;

- удары руками (основанием ладони, тыльной стороной ладони, двойные удары, запястьем);

- удары ногами (круговой удар с разворотом на 360 градусов, пяткой сверху вниз);

- блоки (основанием ладони – 3 уровня, давящая накладка рукой сверху вниз, останавливающее движение стопой);

- усложненные комбинации ударов и блоков в перемещениях;

- технический комплекс «Пинъан-3,4»;

Специальная физическая подготовка (упражнения на развитие функциональной выносливости, «взрывной силы», скорости и точности);

Спарринговая подготовка (отработка нескольких «коронных» ударов по снарядам и в паре с партнером, работа против нескольких противников, спарринги с постоянно меняющимися противниками, понятие о различных углах атаки, уходы, «нырки», условный учебный спарринг, свободный спарринг);

Спортивные игры, подвижные игры для развития командного духа, увеличения выносливости и скоростных качеств;

Участвуют два раза в год в техническом тесте-экзамене для проверки усвоенного материала.

По желанию участвуют в соревнованиях по ОФП, по ката и по кумитэ.

Обучающиеся четвертого года обучения изучают следующие разделы:
Вводный инструктаж, правила техники безопасности при проведении спортивных занятий, приемы оказания доврачебной помощи при травмах;

Теоретические сведения о развитии единоборств на территории России, обзоры проводимых мероприятий различными Федерациями единоборств;
Общая физическая подготовка (упражнения для развития и укрепления всех мышц тела, упражнения на гибкость, растяжку, координацию);

Базовая техника единоборств:

- повторение и закрепление техники, изученной на первом, втором и третьем годах обучения;

- удары руками (обратным ребром ладони, удары с разворотом на 360 градусов);

- удары ногами (двойные удары, удары в падении);

- блоки (блоки двумя руками, блоки запястьем на 3-х уровнях);

- сложные комбинации ударов и блоков в перемещениях;

- технические комплексы «Пинъан-5», «Янцу»;

Специальная физическая подготовка (упражнения на развитие функциональной выносливости, «взрывной силы», скорости и точности);

Спарринговая подготовка (отработка нескольких «коронных» ударов по снарядам и в паре с партнером, работа против нескольких противников, спарринги с постоянно меняющимися противниками, применение различных углов атаки, уходы, «нырки», условный учебный спарринг, свободный спарринг);

Спортивные игры, подвижные игры для развития командного духа, увеличения выносливости и скоростных качеств;

Участвуют два раза в год в техническом тесте-экзамене для проверки усвоенного материала.

По желанию участвуют в соревнованиях по ОФП, по ката и по кумитэ.

Обучающиеся пятого года обучения изучают следующие разделы:

Вводный инструктаж, правила техники безопасности при проведении спортивных занятий, приемы оказания доврачебной помощи при травмах;

Теоретические сведения о биомеханике, векторах силы при выполнении различных действий;

Общая физическая подготовка (упражнения для развития и укрепления всех мышц тела, упражнения на гибкость, растяжку, координацию);

Базовая техника единоборств:

- повторение и закрепление техники, изученной на первом, втором, третьем и четвертом годах обучения;

- удары руками (суставами и кончиками пальцев, сложенных в различных комбинациях);

- удары ногами (различные удары в прыжках, комбинации ударов ногами);

- блоки (различные давящие накладками руками и ногами);

- сложные комбинации ударов и блоков в перемещениях;

- работа с подручными вещами (короткая и длинная палка, макет ножа и пистолета и т.д.);

- технические комплексы: «Гэкисай Сё»; «Гэкисай Дай», «Сайха».

Специальная физическая подготовка (упражнения на развитие функциональной выносливости, «взрывной силы», скорости и точности);

Спарринговая подготовка (отработка нескольких «коронных» ударов по снарядам и в паре с партнером, работа против нескольких противников, спарринги с постоянно меняющимися противниками, понятие о различных углах атаки, уходы, «нырки», условный учебный спарринг, свободный спарринг);

Спортивные игры, подвижные игры для развития командного духа, увеличения выносливости и скоростных качеств;

Участвуют два раза в год в техническом тесте-экзамене для проверки усвоенного материала.

По желанию участвуют в соревнованиях по ОФП, по ката и по кумитэ.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Дополнительная образовательная программа по развитию общефизической подготовки и изучению приемов самообороны базируется на учебно-методической литературе по физическому воспитанию детей, нормативах восточных единоборств по изучению техники на соответствующие разряды, материалах семинаров ведущих специалистов по восточным единоборствам.

Методическое обеспечение программы:

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техн. оснащение занятия
1	Инструктажи по ТБ. Теория, история единоборств.	Групповое	<u>Словесные:</u> -рассказ -беседа -лекция	Инструкции по ТБ. Учебные видеоролики, книги, рисунки, географические карты.	Опрос	Видеопроектор; Экран; Компьютер; Географические карты.

2	Общезачисленная подготовка	Групповое Тренировка Подвижные игры Упражнения	<u>Практические:</u> -упражнение -тренинг	Нормативы по общей физической подготовке	Тест-экзамен Контрольные упражнения Диагностика Соревнования по ОФП	Скакалки, гантели, резиновые эспандеры, секундомер, свисток.
3	Специальная физическая подготовка	Групповое Тренировка Упражнения Подвижные и спортивные игры	<u>Практические:</u> - показ - упражнение - тренинг - игра <u>Эмоциональные методы:</u> - поощрение - порицание <u>Познавательные:</u> -игры <u>Словесные:</u> -рассказ -беседа	Нормативы по специальной физической подготовке	Контрольные упражнения; Диагностика	Скакалки, гантели, резиновые эспандеры, секундомер, свисток, боксерские мешки.
4	Основы классической техники	Групповое Упражнения Тренировка	<u>Практические:</u> -упражнение -тренинг -игра -наблюдение <u>Эмоциональные методы:</u> - поощрение - порицание <u>Познавательные:</u> -игры	Учебные видеоролики; Технические нормативы; Описания выполнения техники, рисунки.	Открытый урок; Контрольные упражнения; Диагностика; Технический тест-экзамен; Соревнования.	Видеопроектор; Экран; Компьютер; Таймер; Гонг.
5	Спарринговая техника	Групповое Упражнения Тренировка	<u>Словесные:</u> -лекция -рассказ <u>Практические:</u> -упражнение -тренинг -игра -наблюдение	-Учебные видеоролики; - рисунки и фотографии по изучению спарринговой техники.	Открытый урок; Контрольные упражнения; Диагностика; Технический тест-экзамен; Соревн-ия.	Проектор; Экран; Компьютер; Гонг; Таймер; Свисток.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В начале учебного года, в середине и в конце учебного года проводится тестирование по спортивной подготовке путем выполнения соответствующих нормативов (подтягивания, прыжки с места, бег на короткие и длинные дистанции, количество отжиманий, упражнений на пресс за единицу времени). Знания по правилам поведения в спортивном зале, технике безопасности, этикету, по истории единоборств, биографиям великих мастеров, достижениям выдающихся российских спортсменов проверяются путем опроса. Знания по правилам судейства турниров по кумитэ и по ката проверяются путем опроса и тестирования.

Два раза в год (в середине учебного года и в конце) проводится тестирование по теории и технике самообороны, а также по физической кондиции обучающихся в виде экзамена. Также 2 – 4 раза в год проводятся соревнования по кумитэ и ката.

Критерии оценки результативности:

- ✓ изменения в координированности, ловкости, скоростно-силовых качествах обучающихся;
- ✓ способность запоминать порядок и правила технических действий;
- ✓ уровень способности контролировать свое физическое состояние;
- ✓ уровень физической кондиции.

Формы подведения итогов:

По мере проведения занятий в группе по укреплению общефизической подготовки и изучению приемов самообороны проводится анализ проделанной работы и проверка уровня физической подготовленности обучающихся. Регулярно проводятся контрольные испытания (тесты), которые помогают педагогу и самим обучающимся вести контроль состояния своего здоровья.

Уровень освоения материала обучающимися и результативность программы оценивается в середине и конце учебного года в форме проведения заключительного тестирования (экзамена).

К концу учебного года материал тестирования систематизируется, анализируется и на основании результатов тестирования обучающиеся получают рекомендации и задания на каникулы с целью дальнейшего совершенствования своего физического развития, технического арсенала,

двигательных навыков и умений. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования, где обучающиеся наглядно и объективно могут оценить свои физические и технические качества. На эти соревнования приглашаются все желающие. Они могут по достоинству оценить пользу от дополнительных занятий и сами стать членами групп по укреплению общефизической подготовки и изучению приемов самообороны.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Ашмарин Б.А. и др. «Теория и методика физического воспитания» – М.: «Просвещение», 1986;
2. Вайнбаум Я.С. «Гигиена физического воспитания». – М.: «Просвещение», 1986;
3. Дашинский В.Э. «Секреты каратэ-до, практическое руководство». – М.: «ФАИР», 2008.
4. Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания». – М.: «Просвещение», 1989;
5. Найминова Э. «Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры». - Ростов на Дону.: «Феникс», 2001;
6. Научно методический журнал «Физическая культура в школе» 2002-2008 г.г.
7. Портных Ю.И., Гурович Л.И. и др. «Спортивные и подвижные игры» – М.: «Просвещение», 1989.
8. Ояма Масутацу «Это каратэ» - Токио, 1968 г.
9. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера: Наука побеждать. Профессия – тренер» - М.: «АСТ»: «Астрель»: «Полиграфиздат», 2011
10. Интернет-ресурс: <http://www.kyokushinkan.ru/kyokushinkan/school/>
11. Интернет-ресурс: https://www.youtube.com/channel/UCGOrdqwEk_sTKBw5vPv4WrQ