

<p>Принята</p> <p>Педагогическим советом</p> <p>МБОУ СШ № 1 им. М.М. Пришвина</p> <p>30.08.2024 г. (протокол № 1)</p>	<p>Утверждаю</p> <p>Директор МБОУ СШ № 1</p> <p>им. М.М. Пришвина</p> <p>_____ О.В. Гришанова</p> <p>Приказ от 02.09.2024г № _____</p>
---	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

МБОУ СШ № 1 им. М.М. Пришвина

«КИОКУСИНКАЙ»

Направленность: спортивно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 8-16 лет

Срок реализации программы – 1 год

Содержание

Оглавление.

1.Целевой раздел.

- 1.1.Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Адресность программы .
- 1.4. Характеристика специфики предоставляемого образования.

2. Содержательный раздел.

- 2.1. Содержание предоставляемого образования по дополнительной общеобразовательной программе.
- 2.2. Планируемые результаты.
- 2.3. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.
- 2.4. Печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы.

3. Организационный раздел

- 3.1. Учебный план.
- 3.2. Календарный учебный график.
- 3.3. Контингент учащихся.
- 3.4. Характеристика педагогического потенциала работающих специалистов.
- 3.5. Требования к условиям работы с детьми с особыми образовательными потребностями

4. Приложение

- 4.1 Рабочие программы
- 4.2 Оценочные и методические материалы

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа (далее - Программа) представляет собой нормативно-управленческий документ, который определяет общее назначение, содержательную и организационную характеристики деятельности организации. В документе освещаются вопросы методического, кадрового, материального обеспечения деятельности Программы, приводятся механизмы отслеживания результатов реализации данной Программы.

В разработке Программы использованы следующие нормативно-правовые документы:

Конвенция ООН о правах ребенка,

Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,

Устав МБОУ СШ №1 им. М.М. Пришвина.

Программа направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Киокусинкай является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине XX века выдающимся японским мастером Масутацу Оямой.

Киокусинкай представляет собой вид единоборства, в котором для победы над противником применяются удары руками и ногами, а захваты и броски запрещены.

Цель киокусинкай – воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по совершенствованию техники и тактического мастерства, выполнению упражнений для развития физических качеств.

В соответствии с традициями дзэн-буддизма, который является духовной основой каратэ, любая тренировка должна проводиться с максимальной концентрацией внимания на выполняемом действии в сочетании со спокойным и невозмутимым состоянием духа. Тренировки не должны быть легкими и обязательно должны включать большое количество специальных

упражнений и испытаний, способствующих росту боевого духа и воспитанию силы и выносливости. К подготовке духа и тела спортсменов предъявляются исключительно высокие требования.

Традиционно важную роль во взаимоотношениях между членами школы киокусинкай играет соблюдение специально установленных правил поведения и норм морали (этикет и ритуал киокусинкай).

Кроме традиционных видов подготовки в киокусинкай существуют дополнительные: скоростно-силовая подготовка, тренировка выносливости, растяжка мышц, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей («набивание»), психологическая подготовка, изучение способов самообороны, изучение методов реанимации и др. Каратэ киокусинкай, являясь разновидностью рукопашного боя, давно и прочно обосновалось в России и хорошо соответствует русскому национальному характеру (достаточно вспомнить русскую традицию кулачных поединков).

1.2 Цель Программы.

Целью реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай» является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение занимающихся. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

1.3. Адресность Программы

Программа рассчитана на детей 8-16 лет, детей с ОВЗ.

1.4. Характеристика специфики предоставляемого образования.

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно - тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным

соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание предлагаемого образования по дополнительной общеобразовательной программе.

ТП. Теоретическая подготовка – 4 часа

Тема 1: Вводное занятие.

История спортивной школы, достижения и традиции. Киокусинкай как вид спорта. Права и обязанности обучающихся спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения обучающихся на отделении киокусинкай. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии киокусинкай.

Тема 2: Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей скорости, силы, ловкости у юных каратистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Тема 3: Правила поведения и техники безопасности на занятии. Оборудование и инвентарь.

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на тренировочном занятии. Перечень оборудования и инвентаря по киокусинкай, требования безопасности. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря.

Спортивная экипировка каратиста. Гигиенические требования к спортивной экипировке

Тема 4: История развития киокусинкай.

Возникновение вида спорта. Этапы развития киокусинкай. Роль технических действий в киокусинкай. Состояние и развитие киокусинкай в Оренбургской области и в России. История зарождения киокусинкай в мире, России. Президент федерации каратэ СССР Танюшкин А.И. и его деятельность. Первые соревнования каратистов в России. Международные соревнования каратистов с участием Российских спортсменов.

ОФП. Общая физическая подготовка – 31 час

1. Строевые упражнения – 5 часов

Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения. Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

2. Беговые упражнения – 5 часов

На короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

3. Прыжковые упражнения – 5 часов

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; тройной прыжок с места и с разбега; много скоки; пятикратный прыжок с места и др.

4. Упражнения без предметов – 5 часов

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных

положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны -

свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

5. Упражнения с предметами – 6 часов

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову,

между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверх, впереди, в стороне; поднятие гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверх); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

6. Гимнастические упражнения – 5 часов

а) на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднятие и опускание ног сидя углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднятие скамейки группой и переставленные ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднятие ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте

(«флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.

СФП. Специальная физическая подготовка – 31 час

1. Общеразвивающие упражнения – 5 часов

Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полу шпагат, шпагат). Повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на шведской стенке. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.

2. Упражнения для развития быстроты – 5 часов

Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.). Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол.

3. Упражнения для развития силы – 5 часов

Ходьба полувывадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

4. Упражнения для развития ловкости – 5 часов

Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

5. Упражнения для развития гибкости – 5 часов

Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

6. Упражнения для развития выносливости – 6 часов

Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

ТТП. Техничко-тактическая подготовка – 31 час

1. Стойка – 5 часов

В киокусинкай стойка означает положение нижней части тела бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела, это определённое положение тела спортсмена, позволяющее ему свободно перемещаться в ходе ведения боя, маневрировать, быстро переходить от защиты и атаки, от одного приема к другому, сохранять при этом устойчивое положение.

2. Удары руками – 5 часов

По направлению движения ударной поверхности к цели в каратэ различают четыре основных вида удара:

- прямой
- круговой
- сверху вниз
- снизу вверх

3. Удары ногами – 5 часов

Все удары ногами можно разделить по следующим признакам:

- по технике проведения удары делятся на проникающие, подбивающие и маховые;
- по уровням проведения удары делятся на низкие, средние и высокие;
- по направлению проведения: вперед, назад, в сторону, круговой вперед, круговой назад, по дуге наружу, по дуге внутрь;
- по способам проведения:
 - а. выполняемые из низкого положения: лежа, сидя, стоя на коленях б. выполняемые из положения стоя на одной ноге
 - в. выполняемые в прыжке
- по месту проведения удара – удары коленом, голенью, основанием пятки, внешней стороной пятки, основанием стопы, внешней стороной стопы, подъемом стопы, внутренней стороной стопы.

4. Блоки – 5 часов

5. Броски – 5 часов

В киокусинкай броски играют вспомогательную роль, являясь дополнением ударной техники рук и ног. Можно выделить несколько видов бросков: подножка, подсечка партнера по наружной стороне пятки, бросок противника после выполнения захвата ударной ноги противника и его последующим броском.

6. Формальные упражнения (ката) – 3 часа

Блоки, удары руками и ногами – основные приемы киокусинкай, логично записанные в ката, упражнения чистой формы, формальные упражнения, эти материнские основы каратэ. При выполнении ката отрабатываются различные задачи: техника стоек, ударов, блоков и перемещений, дыхания, острота реакции, ритмичность и точность движений вдоль заданной линии в пространстве.

Ката является универсальным методом специализированной подготовки и может рассматриваться как:

- средство технического обучения и совершенствования
- средство физической подготовки и физического совершенствования
- средство психологической подготовки
- источник информации и средство интегрального самосовершенствования.

7. Тренировочные схватки (кумитэ) – 3 часа

Кумитэ – это тренировочные бои, в которых обучающиеся используют все ранее изученные приемы в киокусинкай: удары, блоки и тд. Все множество видов тренировочных схваток распадается на три больших подразделения:

- трехступенчатое – самбон кумитэ,
- одноступенчатое – иппон кумитэ
- свободное – дзию кумитэ.

Самбон кумитэ. В таком бое один из партнеров защищается, другой – нападает. По отражении нападения в третий раз защищающийся проводит контратаку. Элементы этого упражнения:

- приемы нападения
- приемы защиты
- приемы контратаки
- работа ног

Иппон кумитэ. Состоит из одной атаки, отражаемой одним боком, и одной контратаки. Одноступенчатая схватка оказывается более развитой формой боя. Целью является изучение атакующих и оборонительных приемов.

Дзию кумитэ. Свободная схватка. Базируется на основных приемах киокусинкай без предварительной договоренности партнеров.

КИ. Контрольные испытания – 2 часа

1. Входящие – 1 час

Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня физической подготовки обучающихся. Выполнение обучающихся контрольных упражнений в начале тренировочного года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение года, тренер-преподаватель может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех обучающихся или выборочно, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

2. Итоговые – 1 час

Итоговые испытания проводятся в конце тренировочного года:

СД. Соревновательная деятельность – 3 часа

Соревнования школьного и муниципального уровней.

2.2. Планируемые результаты.

Организация деятельности по программе создаст условия для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- навык сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; - умение наблюдать за своим самочувствием, самоконтроль;
- развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- развитие навыков анализа и объективного оценивания результатов собственного труда, нахождение возможностей и способов их улучшения;
- умение, направленные на ведение здорового образа жизни. - содействие правильному физическому развитию;
- развитие мотивов спортивной тренировки и личностного смысла занятий.

Метапредметные результаты - умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

- развитие жизненно важных двигательных навыков; - способность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- умение распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;

- потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Предметные результаты - знание правил техники безопасности; - знание правил ведения боя;

- знание терминологии киокусинкай;
- умение выполнять основные технические приемы;
- обладание тактикой нападения и защиты;
- владение техникой и тактикой работы в тренировочном бою;
- самостоятельное применение всех видов технических приемов в условиях боя.

2.3 Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

Спортивный зал – 2 (УК № 3)

2.4. Печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы.

1. Егорова А.В. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации/ А.В. Егоров, М.: Советский спорт, 2013. - 136 с.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/ Ю.Ф. Курамшин, М.: Советский спорт, 2014.- 464с.
3. Поляков А.В. Восточное боевое единоборство: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ и других учреждений дополнительного образования/ А.В.Поляков, Коломна: Аникс, 2013. - 74с.
4. Рот Д. Черный пояс каратэ / Д. Рот. - М.: АСТ, 2007. - 415 с.
5. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 1 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2013. - 224 с.
6. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 2 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2015. - 208 с.
7. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства: учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры/А.М.Якимов, М.: Терра-Спорт, 2013. - 176с.

Дополнительная литература:

1. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Подготовка каратистов/ Я.К.Коблев, Майкоп: Сфинкс, 2016. – 129 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: учебн. пособие для институтов физической культуры/ Л.П.Матвеев, М.: Физкультура и спорт, 2017. – 246 с.
3. Найдиффер Р.Н. Психология соревнующегося спортсмена/

Р.Н.Найдиффер, М.:ФИС, 2009. – 198 с.

4. Накаяма М. Лучшее каратэ/ М.Накаяма, М.: Ладомир, НСТ, 2008. – 147 с.

Организационный раздел

3.1 Учебный план

<i>Дополнительна я</i>	<i>Модули</i>	<i>Кол-во часов в неделю</i>	<i>Кол- во часов в год</i>
	«Киокусинкай» группа №1	3	102
	«Киокусинкай» группа №2	3	102

3.2.Календарный учебный график

<i>Компоненты КУГ</i>	<i>1 год обучения</i>
Начало учебного года	02.09.2024г.
Окончание учебного года	31.05.2025 г.
Продолжительность учебного года	34 учебные недели
Объём недельной образовательной нагрузки	3 часа

3.3.Контингент учащихся

Обучающиеся занимаются в группе до 25 человек. Количество групп ежегодно определяется по социальному заказу родителей. Работа в группах осуществляется на основании заявления родителей, на договорной основе.

3.4. Характеристика педагогического потенциала работающих специалистов.

Реализация Программы обеспечивается руководящими, педагогическими, учебно-вспомогательными, административно-хозяйственными работниками организации. Иные работники организации, в том числе осуществляющие финансовую и хозяйственную деятельность, охрану жизни и здоровья детей, обеспечивают реализацию Программы.

Квалификация педагогических и учебно-вспомогательных работников соответствует квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 г. №761н.

Должностной состав и количество работников, необходимых для реализации и обеспечения реализации Программы, определяются ее целями и задачами, а также особенностями развития детей.

Необходимым условием качественной реализации Программы является ее непрерывное сопровождение педагогическими и учебно-вспомогательными работниками в течение всего времени ее реализации.

3.5. Требования к условиям работы с детьми с особыми образовательными потребностями

Среди обучающихся МБОУ СШ №1 им. М.М. Пришвина присутствуют дети с ОВЗ:

- с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА) – 5 человек,
- с нарушением ССС – 1 человек,
- с нарушением эндокринной системы – 3

Учитывая вышеизложенное, инклюзивное обучение детей с ОВЗ в МБОУ СШ №1 им. М.М. Пришвина имеет обязательный предваряющий подготовительный этап и сопровождается в течение всего периода обучения. Для успешного включения детей с ОВЗ в образовательную и социокультурную среду, дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Общая физическая подготовка» предусматривает изучение детьми с ОВЗ исключительно теоретической и практической части, не требующих активных действий со стороны обучающихся. Так, Программа необходима для формирования комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков, развития основных физических и психических качеств.

Условия получения образования детьми с ОВЗ представляют собой интегративное описание совокупности условий, необходимых для реализации ДОП, и структурируются по сферам ресурсного обеспечения. Интегративным результатом реализации указанных требований является создание комфортной коррекционно-развивающей образовательной среды для детей, построенной с учётом их особых образовательных потребностей.

**Рабочая программа по курсу
«Киокусинкай» первого года обучения
к дополнительной общеразвивающей образовательной программе
физкультурно-оздоровительной направленности**

Планируемые результаты.

Организация деятельности по программе создаст условия для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- навык сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; - умение наблюдать за своим самочувствием, самоконтроль;
- развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- развитие навыков анализа и объективного оценивания результатов собственного труда, нахождение возможностей и способов их улучшения;
- умение, направленные на ведение здорового образа жизни. - содействие правильному физическому развитию;
- развитие мотивов спортивной тренировки и личностного смысла занятий.

Метапредметные результаты - умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

- развитие жизненно важных двигательных навыков; - способность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- умение распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Предметные результаты - знание правил техники безопасности; - знание правил ведения боя;

- знание терминологии киокусинкай;
- умение выполнять основные технические приемы;
- обладание тактикой нападения и защиты;
- владение техникой и тактикой работы в тренировочном бою;
- самостоятельное применение всех видов технических приемов в условиях боя.

Содержание

ТП. Теоретическая подготовка – 4 часа

Тема 1: Вводное занятие.

История спортивной школы, достижения и традиции. Киокусинкай как вид спорта. Права и обязанности обучающихся спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения обучающихся на отделении киокусинкай.

Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии киокусинкай.

Тема 2: Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных каратистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Тема 3: Правила поведения и техники безопасности на занятии. Оборудование и инвентарь.

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на тренировочном занятии. Перечень оборудования и инвентаря по киокусинкай, требования безопасности. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка каратиста. Гигиенические требования к спортивной экипировке

Тема 4: История развития киокусинкай.

Возникновение вида спорта. Этапы развития киокусинкай. Роль технических действий в киокусинкай. Состояние и развитие киокусинкай в Оренбургской области и в России. История зарождения киокусинкай в мире, России. Президент федерации каратэ СССР Танюшкин А.И. и его деятельность. Первые соревнования каратистов в России. Международные соревнования каратистов с участием Российских спортсменов.

ОФП. Общая физическая подготовка – 31 час

7. Строевые упражнения – 5 часов

Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения. Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с

выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

8. Беговые упражнения – 5 часов

На короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

9. Прыжковые упражнения – 5 часов

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; тройной прыжок с места и с разбега; много скоки; пятикратный прыжок с места и др.

10. Упражнения без предметов – 5 часов

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев

рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями {скалками}, то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги

на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

11. Упражнения с предметами – 6 часов

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднятие гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

12. Гимнастические упражнения – 5 часов

а) на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и

разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднятие и опускание ног сидя углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднятие скамейки группой и переставленные ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднятие ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.

СФП. Специальная физическая подготовка – 31 час

7. Общеразвивающие упражнения – 5 часов

Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полу шпагат, шпагат). Повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание,

«выкруты» и круги. Упражнения на шведской стенке. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.

8. Упражнения для развития быстроты – 5 часов

Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.). Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаки по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол.

9. Упражнения для развития силы – 5 часов

Ходьба полувывпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

10. Упражнения для развития ловкости – 5 часов

Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

11. Упражнения для развития гибкости – 5 часов

Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

12. Упражнения для развития выносливости – 6 часов

Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

ТТП. Техничко-тактическая подготовка – 31 час

8. Стойка – 5 часов

В киокусинкай стойка означает положение нижней части тела бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела, это определённое положение тела спортсмена, позволяющее ему свободно перемещаться в ходе ведения боя, маневрировать, быстро переходить от защиты и атаки, от одного приема к другому, сохранять при этом устойчивое положение.

9. Удары руками – 5 часов

По направлению движения ударной поверхности к цели в каратэ различают четыре основных вида удара:

- прямой
- круговой
- сверху вниз
- снизу вверх

10. Удары ногами – 5 часов

Все удары ногами можно разделить по следующим признакам:

- по технике проведения удары делятся на проникающие, подбивающие и маховые;
- по уровням проведения удары делятся на низкие, средние и высокие;
- по направлению проведения: вперед, назад, в сторону, круговой вперед, круговой назад, по дуге наружу, по дуге внутрь;
- по способам проведения:
 - а. выполняемые из низкого положения: лежа, сидя, стоя на коленях б. выполняемые из положения стоя на одной ноге
 - в. выполняемые в прыжке
- по месту проведения удара – удары коленом, голенью, основанием пятки, внешней стороной пятки, основанием стопы, внешней стороной стопы, подъемом стопы, внутренней стороной стопы.

11. Блоки – 5 часов

12. Броски – 5 часов

В киокусинкай броски играют вспомогательную роль, являясь дополнением ударной техники рук и ног. Можно выделить несколько видов бросков: подножка, подсечка партнера по наружной стороне пятки, бросок противника после выполнения захвата ударной ноги противника и его последующим броском.

13. Формальные упражнения (ката) – 3 часа

Блоки, удары руками и ногами – основные приемы киокусинкай, логично записанные в ката, упражнения чистой формы, формальные упражнения, эти материнские основы каратэ. При выполнении ката отрабатываются различные задачи: техника стоек, ударов, блоков и перемещений, дыхания, острота реакции, ритмичность и точность движений вдоль заданной линии в пространстве.

Ката является универсальным методом специализированной подготовки и может рассматриваться как:

- средство технического обучения и совершенствования
- средство физической подготовки и физического совершенствования
- средство психологической подготовки
- источник информации и средство интегрального самосовершенствования.

14. Тренировочные схватки (кумитэ) –3 часа

Кумитэ – это тренировочные бои, в которых обучающиеся используют все ранее изученные приемы в киокусинкай: удары, блоки и тд. Все множество видов тренировочных схваток распадается на три больших подразделения:

- трехступенчатое – самбон кумитэ,
- одноступенчатое – иппон кумитэ
- свободное – дзию кумитэ.

Самбон кумитэ. В таком бое один из партнеров защищается, другой – нападает. По отражении нападения в третий раз защищающийся проводит контратаку. Элементы этого упражнения:

- приемы нападения
- приемы защиты
- приемы контратаки
- работа ног

Иппон кумитэ. Состоит из одной атаки, отражаемой одним боком, и одной контратаки. Одноступенчатая схватка оказывается более развитой формой боя. Целью является изучение атакующих и оборонительных приемов.

Дзию кумитэ. Свободная схватка. Базируется на основных приемах киокусинкай без предварительной договоренности партнеров.

КИ. Контрольные испытания – 2 часа

3. Входящие – 1 час

Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня физической подготовки обучающихся. Выполнение обучающихся контрольных упражнений в начале тренировочного года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение года, тренер-преподаватель может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех обучающихся или выборочно, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

4. Итоговые – 1 час

Итоговые испытания проводятся в конце тренировочного года:

СД. Соревновательная деятельность – 3 часа

Соревнования школьного и муниципального уровней.

Тематическое планирование

№, п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/или аттестации
		всего	теория	практика	
1.	ТП. Теоретическая подготовка	4	2	2	Тестирование
2.	ОФП. Общефизическая подготовка	31	0	31	Сдача контрольно-переводных нормативов
3.	СФП. Специальная физическая подготовка	31	0	31	
4.	ТП. Техничко-тактическая подготовка	31	0	31	
5.	КИ. Контрольные испытания	2	0	2	
6.	СД. Соревновательная деятельность	3	0	6	Участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней
Итого		102	2	100	

4.2. Оценочные и методические материалы

Организация образовательного процесса осуществляется в очно- заочной форме. В заочной форме осуществляются часы, отведенные на самостоятельную подготовку обучающихся в период зимних и летних каникул.

Используемые методы обучения:

1. Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);

2. Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

3. Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

4. Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся

