Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №5»

Подписан: Соловьев Олег Евгеньевич
DN: C=RU, OU=директор, O=МАУ ДО ДЮСШ № 5, CN=Соловьев Олег Евгеньевич, E=sch5s@city.tambov.gov.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2021.10.04 12:08:44+03'00'

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании педагогического совета 31.08.2021 протокол № 1

Утверждена
приказом МАУ ДО ДЮСШ №5
от 31.08.2021 № 155
Директор _____ О.В. Соловьев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОБУЧЕНИЕ ЕДИНОБОРСТВАМ: Киокусинкай»

(платные образовательные услуги)
Возраст учащихся – 6-10 лет
Срок реализации – 1 год

Авторы-разработчики:
М.С. Мухайкина, инструктор-методист,
К.В. Урусова, тренер-преподаватель

Тамбов 2021

Оглавление

Блок №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 3
1.1. Пояснительная записка 3
1.2. Методические условия реализации программы 5
1.3. Цель и задачи программы 7
1.4. Содержание программы 9
1.4.2.Учебно-тематическое планирование.Уровень «Новичок (начинающий)» 10
1.4.3. Содержание учебного плана. Уровень «Новичок (начинающий)» 11
1.5. Планируемые результаты 14
Блок №2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай» 15
2.1. Календарный учебный график 15
2.2. Условия реализации программы 15
2.3. Формы аттестации и представления образовательных результатов 16
2.4. Оценочные и диагностические материалы 17
2.5. Список литературы 22
Приложения 24

Блок №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Это разноуровневая программа, которая включает в себя три уровня: «Новичок (начинающий)», «Базовый (основной)», «Продвинутый», что позволяет организовать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности детей, обеспечить каждому ребенку индивидуальный темп освоения содержания программы и сориентировать детей в выборе спортивной специализации.

Актуальность программы.

Постоянно меняющийся социум ставит перед системой дополнительного образования новые задачи, решение которых сопряжено с необходимостью разработки и реализации программ, способных удовлетворить разнообразные запросы детей и их родителей (законных представителей) в сфере дополнительного образования, обеспечить его доступность и качество для различных возрастных групп.

Младший школьный возраст – важный период физического развития и личностного становления человека. В этом возрасте очень важно стимулировать естественную потребность детей в двигательной активности, создавать условия для их эффективного физического развития вне зависимости от способностей и уровня общего развития, формировать осознанное стремление заниматься физической культурой и спортом. Учитывая эти объективные факторы, а также растущий в среде потребителей услуг дополнительного образования интерес к единоборствам, в частности – киокусинкай, и ярко выраженную в последнее время тенденцию раннего приобщения детей к занятиям спортом, необходимость создания программы, удовлетворяющей запросам социума и отвечающей интересам личности представляется *актуальной*.

Программа «Киокусинкай» обеспечит ребенку 6-10 лет необходимую двигательную активность, поможет развиться физически, сформировать положительные личностные качества, определиться со спортивной специализацией.

Отличительные особенности программы.

Разрабатывая программу, мы исходили из того, что она одинаково успешно может осваиваться детьми с различными стартовыми возможностями, гарантируя каждому возможность достижения максимального личностного результата.

Её отличительной особенностью является то, что в основу её построения и отбора содержания образования положена идея единства следующих принципов:

1) принципа здоровьесбережения, здоровьеформирования и развития;

2) принципа развития;

Новизна программы.

Программа представляет принципиально новый подход к организации освоения содержания образования в области физической культуры и спорта детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Каждый ребенок получает возможность освоить программный материал, который наиболее полно отвечает его желаниям и возможностям на конкретном временном отрезке. Программа ориентирована на начинающих и соответствует уровню «Новичок (начинающий)»

Уровень «Новичок (начинающий)» предполагает освоение общих теоретических знаний, общую физическую подготовку, овладение основными средствами «Школы движения» и знакомство с азами техники киокусинкай.

Большое внимание в рамках настоящей программы уделяется мониторингу индивидуальных достижений учащихся и на этой основе разработке индивидуальных траекторий освоения программного материала.

Педагогическая целесообразность.

Настоящая программа отвечает интересам детей и их родителей (законных представителей), соответствует возрастным особенностям занимающихся, способствует их физическому, психическому и нравственному развитию и обеспечивает освоение программного материала в индивидуальном темпе, объеме и уровне сложности.

Адресат программы.

Программа адресована детям 6-10 лет, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как киокусинкай либо по результатам обучения по данной программе изберут иную спортивную специализацию.

В возрасте 6-10 лет происходит активный рост костной системы, развиваются и укрепляются опорно-двигательный аппарат, мышечная, сердечно-сосудистая, центральная нервная системы. Растет и развивается сама личность, её сознание, изменяется модель взаимодействия ребенка с окружающим миром.

В это время очень важно в разумных пределах поощрять инициативу и самостоятельность, воспитывать настойчивость, уверенность, смелость, предоставлять возможность общаться со сверстниками, формировать правильные, соответствующие возрасту, ценностные ориентации, обеспечивать оптимальную физическую активность. Все это во многом способна дать ребенку программа «Киокусинкай».

Условия набора в учебные группы.

Учебные группы комплектуются из числа детей 6-10 лет[1], желающих заниматься киокусинкай и не имеющих медицинских противопоказаний.

Количество учащихся в группе.

Наполняемость учебных групп: 15-18 человек.

Нормативный срок освоения программы – 1 год.

Общее количество учебных часов – 72 часа. Учебный план рассчитан на 36 учебных недель.

Форма обучения – очная.

Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах как с *постоянным, так и переменным составом*.

Режим занятий.

Периодичность занятий – 2 учебных занятия в неделю, не более 8 занятий в месяц.

Продолжительность одного учебного занятия – 45 минут.

1.2. Методические условия реализации программы

Программа «Киокусинкай» включает в себя следующие разделы: «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Школа движения», «Техника киокусинкай». Открывает программу «Введение в образовательную программу», завершает обучение заключительное занятие «Фестиваль спортивных достижений».

Формы организации образовательного процесса:

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

- тренировочное занятие;
- игра;
- соревнование;
- аттестация (входная диагностика, промежуточное и итоговое тестирование)
- фестиваль и др.

Ведущие педагогические технологии.

Комфортная развивающая среда, оказывающая благотворное влияние на личность ребенка, обеспечивается не только использованием технологий дифференцированного и индивидуального обучения, модульной организацией освоения программного материала, но и активным использованием в практике образовательной деятельности

[1] В исключительных случаях возраст зачисления может быть ниже установленного при условии специального разрешения медицинской организации

здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий. В программе представлены:

*1. Здоровьеформирующие технологии***.** Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

2. Здоровьесберегающие технологии. Обеспечивают создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся (6-17 лет).

3. Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

4. Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся и разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами киокусинкай) и физкультурно-оздоровительные (средствами профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Эффективное освоение программного материала обеспечивает использование *игровых технологий,* так как именно игра для детей 6-17 лет – это наиболее понятный и востребованный вид деятельности.

Основные методы:

− *словесные*: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия.

− *наглядные:* показ, демонстрация, визуализация.

− *практические:* метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

Алгоритм организации учебного занятий

Учебное занятие, как правило, включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную.

В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества.

Схема учебного занятия может выглядеть следующим образом:

1. Ходьба с различными заданиями, бег в среднем темпе, ходьба с восстановлением дыхания, общеразвивающие упражнения.

2. Выполнение основных движений (двух-трех). Они должны различаться по своему влиянию на организм занимающихся, например упражнения прыжковые, акробатические, упражнения в парах.

3. Подвижная игра, направленная на изучение и совершенствование ранее освоенных движений.

4. В заключении - бег в медленном темпе, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

В процессе занятия при рациональном планировании нагрузки в подготовительной части, частота сердечных сокращений увеличивается на 10-15% по сравнению с исходным уровнем. Во время основной части занятия, после выполнения основных видов упражнений - на 40-50% (в подвижной игре на 60-70%) от исходного уровня. В заключительной части занятия показатели частоты сердечных сокращений снижаются.

В соответствии с концепцией развивающего обучения при построении учебного занятия важно учитывать то, что новый материал необходимо постоянно увязывать с изученным, достигать соответствующего уровня теоретических знаний (основ техники и тактики, требований к здоровому образу жизни) и физической подготовленности.

Для того чтобы учебное занятие прошло эффективно, необходимо доброжелательность педагога (тренера-преподавателя), активность и эмоциональный настрой занимающихся, активная воспитывающая среда. Педагогу должен формировать у занимающихся установку на наблюдение (умение выделять признаки у объекта наблюдения), развивать мышление (умение объяснить увиденное на основе имеющегося опыта, обобщить увиденное), учить высказывать свое мнение. И главное – обеспечивать ребенку эмоциональное, радостное восприятие процесса обучения, и занятия киокусинкай способны обеспечить это.

1.3. Цель и задачи программы

Цель настоящей программы – обеспечение максимально возможного уровня индивидуального физического развития детей, укрепление их здоровья и подготовка к выбору спортивной специализации на основе изучения техники киокусинкай.

Задачи:

1. *Образовательные:*

– обеспечить освоение начальных теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта, истории киокусинкай, его отличительных особенностей, гигиенической культуры и культуры здорового образа жизни;

– обучить основным жизненно важным двигательным умениям и навыкам (освоить содержание «Школы движения»);

– обеспечить овладение основами техники киокусинкай;

– сформировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;

– сформировать у занимающихся представления о здоровом образе жизни и гигиенической культуре;

– обучить навыкам здоровьеформирования и здоровьесбережения;

– обеспечить осознанный выбор спортивной специализации.

2. Развивающие:

– развить физические и личностные качества учащихся средствами физической культуры и спорта, в частности киокусинкай, на максимально возможном для конкретного ребенка уровне;

– привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, основам техники киокусинкай;

– развить и укрепить здоровье учащихся;

– развить физические качества и двигательные способности: быстроту движений, координацию, ловкость гибкости, силу выносливость и др.

3. Воспитывающие:

– воспитать в ребенке положительные качества личности: вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, волю, целеустремленность, трудолюбие, ответственность и др.

– сформировать позитивные ценностные ориентации: ориентации на здоровье и здоровый образ жизни, совершенствование, развитие, верность в дружбе, уважение к окружающим, любовь к родному краю и её истории, в том числе спортивной.

– обеспечить профилактику вредных привычек и девиантных проявлений.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план

	Уровень освоения программы	«Новичок (начинающий)»
№ п.п.	Разделы программы	Количество учебных часов в год
1.	Теоретическая подготовка	5
2.	Общая физическая подготовка	17
3.	«Школа движения»	18
4.	Основы техники киокусинкай	20
5.	Медицинский контроль	4
6.	Педагогический контроль (диагностика исходного уровня[2], промежуточная и итоговая[3] аттестация)[4]	6
7.	Вступительное, заключительное занятия	2
8.	Всего	**72**

[2] Входная диагностика осуществляются в форме тестирования уровня общей физической подготовленности, оценки морфофункционального состояния, оценки психоэмоционального состояния и уровня мотивации.
[3] Аттестация по итогам обучения по программе в конце учебного года.
[4] Промежуточная и итоговая аттестация осуществляются в форме тестирования уровня общей физической подготовленности, оценки техники исполнения элементов киокусинкай, оценки морфофункционального состояния, оценки психоэмоционального состояния и уровня мотивации.

1.4.2.Учебно-тематическое планирование.
Уровень «Новичок (начинающий)»

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
I.	**Введение в образовательную программу**	1	0,4	0,6	**Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации**
II.	**Общая физическая подготовка**	**17,6**	**0,6**	**17**	**Тестирование**
2.1	Ходьба	**4,2**	0,2	4	Текущий контроль
2.2	Бег	**4,2**	0,2	4	Текущий контроль, соревнования
2.3	Общеразвивающие упражнения	**4,2**	0,2	4	Текущий контроль
2.4	Самостоятельная работа по общей физической подготовке	**5**	0	5	Текущий контроль
III.	**Школа движения**	**20**	**2**	**18**	**Тестирование**
3.1	Прыжки	**2,25**	0,25	2	Текущий контроль, соревнования
3.2	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	**1,25**	0,25	1	Текущий контроль
3.3	Акробатика	**2,25**	0,25	2	Текущий контроль
3.4	Висы и упоры	**2,25**	0,25	2	Текущий контроль
3.5	Лазание	**2,25**	0,25	2	Текущий контроль
3.6	Равновесия	**2,25**	0,25	2	Текущий контроль
3.7	Подвижные игры	**7,5**	0,5	7	Текущий контроль
IV.	**Основы техники киокусинкай**	**22**	**2**	**20**	**Педагогическая оценка техники исполнения элементов**
4.1	Изучение стойки	**3,3**	0,3	3	Текущий контроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
4.2	Кихон	**3,3**	0,3	3	Текущий контроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
4.3	Иппон-кумитэ	**3,3**	0,3	3	Текущий контроль, фестиваль, соревнования
V.	**Медицинский контроль**	**3,3**	0,3	3	**Медицинское обследование**
VI.	**Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)**	**4,4**	0,4	4	**Тестирование общей физической подготовленности, оценка техники исполнения элементов**

					киокусинкай, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации
VII	**Заключительное занятие**	**4,4**	0,4	4	**Фестиваль спортивных достижений**
ИТОГО		**72**	**5**	**67**	

1.4.3. Содержание учебного плана. Уровень «Новичок (начинающий)»

Раздел 1.Введение в образовательную программу

Тема *«Введение в образовательную программу»*

Теория: «Киокусинкай – традиционное японское боевое искусство каратэ до». Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Кодекс юного каратиста. Техника безопасности на занятиях.

Практика: входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1. Тема *«Ходьба»*

Теория: Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

2.2. Тема *«Бег»*

Теория: Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках.

2.3. Тема *«Общеразвивающие упражнения»*

Теория: Назначение общеразвивающих упражнений Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения: без предметов и с предметами; упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка и стенка, бревно, перекладина, кольца, козёл, конь и др.).

2.4. Тема *«Самостоятельная работа по общей физической подготовке*

Теория: Роль самостоятельной работы для физического развития.

Практика: Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой

Раздел 3. Школа движения

3.1. Тема *«Прыжки»*

Теория: Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см)

3.2. Тема *«Ориентирование в пространстве и строевые упражнения»*

Теория: Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений.

Практика: Ориентирование в пространстве и строевые упражнения (ориентирование в спортивном зале). Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!».

3.3. Тема «*Акробатика*»

Теория: Роль акробатических упражнений в подготовке каратистов. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

3.4.Тема *«Висы и упоры»*

Теория: Техника выполнения висов и упоров.

Практика: подтягивание на перекладине; простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь).

3.5. Тема *«Лазание»*

Теория: Техника выполнения различных видов лазания.

Практика: лазание по канату, лестнице.

3.6. Тема *«Равновесия»*

Теория: Роль равновесия и координации в киокусинкай. Техника выполнения упражнений на равновесие.

Практика: Упражнения на равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.

3.7. Тема *«Подвижные игры»*

Теория: Значение подвижных игр в освоении киокусинкай. Правила проведения подвижных игр.

Практика: «Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай

смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Раздел 4. Основы техники киокусинкай.

4.1. Тема *«Стойки в киокусинкай»*

Теория: Понятие «техника киокусинкай». Терминология киокусинкай: Йой-дати - стойка готовности, Фудо-дати - стойка непоколебимости, Дзэнкуцу-дати - передняя наклонная стойка, Утихатидзи-дати - стойка японской цифры «восемь». Техника выполнения стойки Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати.

Практика: Освоение техники выполнения стойки Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати.

4.2. Тема *«Кихон»*

Теория: Техника выполнения удары руками, удары ногами (Кихон).

Практика: Освоение техники выполнения удары руками: сэйкэн моротэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан), сэйкэн ой-цуки (дзедан, тюдан, гэдан); удары ногами: Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри.

4.3. Тема *«Иппон - кумитэ»*

Теория: Техника выполнения атак 1 и атак 2.

Практика: основные положения: иппон-кумитэ выполняется из фудо-дати, с последующими выходом (отходом) в дзэнкуцу-дати и возвратом в фудо-дати. Дистанция - вытянутая рука до партнера. Атака, как правило, правой рукой, блок, соответственно, левой.

1 атака сэйкэн ой-цуки дзедан.

Защита и контратака - сэйкэн дзедан-укэ + кин-гэри.

2 атака сэйкэн ой-цуки тюдан.

Защита и контратака - сэйкэн маэ гэдан-барай + хидза-гэри.

Раздел 5. Медицинский контроль

5.1 Тема *«Углубленный медицинский осмотр»*

Теория: Назначение медицинских осмотров юных спортсменов. Правила поведения в медицинском учреждении.

Практика: Углубленное медицинское обследование.

Раздел 6. Педагогический контроль

6.1 Тема *«Промежуточная и итоговая аттестация»*

Теория: Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика: Тестирование по общей физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники киокусинкай. Психолого-

педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

Заключительное занятие

Тема *«Фестиваль спортивных достижений»*

Теория: Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: Показательные выступления учащихся.

1.5. Планируемые результаты

Основной результат – достижение учащимся максимально возможного уровня индивидуального физического развития, рост показателей здоровья и физического развития, правильный выбор спортивной специализации.

Учащийся в зависимости уровня освоения программы должны:

№ п. п.	Уровень «Новичок (начинающий)»
1	*Знать:* – сведения из истории киокусинкай, особенности этого вида спорта; – правила техники безопасности на занятиях; – терминологию киокусинкай; – технические требования к выполнению физических упражнений и приемов киокусинкай; – правила гигиены, сохранения и укрепления здоровья, ценности ЗОЖ
2	*Развить физические качества:* быстроту, координацию, ловкость гибкость, силу выносливость и д.
3	*Освоить* – комплексы физических упражнений – основные двигательные умения и навыки; – технологии здоровьесбережения и здороьеформирования – основы техники киокусинкай
4	*Выполнять* технические элементы киокусинкай раздельно
5	*Соблюдать* требования безопасности и Кодекс юного каратиста. *Демонстрировать* положительные качества личности: вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, волю, целеустремленность, трудолюбие, ответственность и др.
6	*Выполнять* контрольные нормативы одного из трех уровней либо *демонстрировать рост* индивидуальных показателей физической и технической подготовленности
7	*Повысить* морфофункциональные показатели
8	*Выбрать* спортивную специализацию. *Проявлять* устойчивое желание продолжить занятия спортом.

Блок №2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.
Количество учебных дней – 72.
Дата начала занятий – 1 сентября.
Дата окончания занятий – 30 мая.

.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, площадь которого рассчитывается, исходя из 4 кв. м на одного занимающегося. Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице 1.

Таблица 1

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий киокусинкай

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели	комплект	3
2.	Лапа боксерская	штук	5
3.	Мат гимнастический	штук	5
4.	Напольное покрытие татами	комплект	1
5.	Секундомер	штук	1
6.	Скакалка гимнастическая	штук	15
7.	Скамейка гимнастическая	штук	1
8.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
9.	Свисток судейский	штук	1

2.2.2. Информационное обеспечение программы

Научно-методическая литература.
Тематические медиапрезентации.
Ресурсы Интернет.

2.2.3. Кадровое обеспечение и взаимодействие с родителями

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Кроме того, педагог должен иметь специальные курсы повышения квалификации по работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Педагогическая позиция: тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы, тьютора.

Взаимодействие с родителями: совместное формирование образовательной политики, консультирование родителей, взаимодействие при разработке индивидуальных маршрутов, очное участие в образовательной деятельности (соревнования, фестивали и др.)

2.3. Формы аттестации и представления образовательных результатов

Формы промежуточной и итоговой аттестации: тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка теоретических знаний, оценка техники исполнения элементов киокусинкай, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой.

Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справках.

Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме Фестиваля спортивных достижений.

2.4. Оценочные и диагностические материалы

2.4.1. Нормативы для оценки физической подготовленности

Физические качества	Показатель значимости для киокусинкай (в баллах[5])	Контрольные упражнения	Уровень «Новичок (начинающий)»	Базовый уровень	Продвинутый уровень	Примечания
			Мальчики / Девочки	Мальчики / Девочки	Мальчики / Девочки	
Сила	**3**	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	ниже 13 / ниже 8	13 / 8	выше 13 / выше 8	Качество результатов освоения программы определяется не только достижением количественных показателей того или иного уровня, но и ростом **индивидуальных** показателей физической подготовленности учащихся относительно их предшествующих
Координация	**3**	Челночный бег 3 х 10 м, с	11,2 и выше / 11,7 и выше	10,8-10,3 / 11,3-10,6	9,9 и ниже / 10,2 и ниже	
Силовая выносливость	**3**	Вис на перекладине, с	ниже 9 / ниже 6	9 / 6	выше 9 / выше 6	
Гибкость	**2**	Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже / 2 и ниже	3-5 / 6-9	+9 и выше / +12,5 и выше	
Скорость	**3**	Бег 30 м, с	7,5 и выше / 7,6 и выше	7,3-6,2 / 7,5-6,4	5,6 и ниже / 5,8 и ниже	

[5] 1 балл - незначительное влияние на результат
2 балла – среднее влияние на результат
3 балла - значительное влияние на результат

						результатов

2.4.2. Нормативы оценки теоретических знаний

Учащемуся предлагается 5 вопросов из раздела «Теоретическая подготовка». Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок.

«4» - допущена 1 ошибка.

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

2.4.3. Нормативы оценки технических умений и навыков

Учащемуся предлагается выполнить 4 технических элемента из раздела «Основы техники киокусинкай» соответствующего уровня. Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок.

«4» - допущена 1 ошибка.

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

2.4.4. Морфофункциональные показатели и критерии их оценки

Морфофункциональные показатели	**Показатель значимости для киокусинкай (в баллах[1])**	**Индексы морфофункциональных показателей**	**Результат**
Телосложение	**2**	Индекс двигательного развития	Измеряется ростом индивидуальных показателей воспитанников относительно их предшествующих результатов
		Индекс крепости телосложения	
		Индекс пропорциональности телосложения	
		Индекс стройности	
Вестибулярная устойчивость	**3**	Испытуемый стоит на одной ноге, пяткой касается коленного сустава. В течение 10 секунд испытуемый должен устоять на одной ноге; другая нога согнута,	Измеряется ростом индивидуальных показателей воспитанников относительно их предшествующих результатов в

		приставлена стопой к колену и отведена под углом 90. Руки вперёд, глаза закрыты После 30 секунд отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.	секундах (N=10 с)

Индекс двигательного развития

$$\frac{\text{длина прыжка с места (см)}}{\text{рост испытуемого (см)}} = \text{индекс двигательного развития}$$

Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно
Мальчики	1,5	1,3	1,1
Девочки	1,3	1,1	1,0

Индекс крепости телосложения

Длина тела - (вес тела + окружность грудной клетки) = индекс крепости телосложения

Телосложение	слабое	среднее	хорошее	крепкое
Оценка	26 и более	21 - 25	16 – 20	11 -15

Индекс пропорциональности телосложения:

$$\frac{\text{окружность талии (см)}}{\text{оружность груди}} \times 100 = \text{индекс пропорциональности телосложения}$$

Пропорциональность телосложения	ниже среднего	средняя	хорошая
Мальчики	85	83	80
Девочки	87	85	82

Индекс стройности:

$$\frac{\text{окружность талии (см)}}{\text{длина тела (см)}} \times 100 = \text{индекс стройности}$$

Стройность	неудовлетворительная	удовлетворительная	хорошая
Мальчики	56	50	45
Девочки	48	45	40

2.4.5. Методики диагностирования психоэмоционального состояния и мотивации к занятиям спортом (адаптированные)

1) Диагностика мотивации посещения занятий Л.Г. Орловой;
2) Диагностика психологического климата в группе А.Л. Реан (Методика «Человечек»);
3) Методика оценки уровня спортивной мотивации младших школьников Н.Г. Лускановой.

2.5. Список литературы

2.5.1. Литература для тренера-преподавателя

1. Степанов С.В. Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, федерации, спортивные клубы и другие юридические организации занимающиеся дополнительным образованием). Кафедра спортивных видов единоборств, ИФКССиТ, ГОУ ВПО УГТУ-УПИ
2. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Советский спорт, 2003. – 912 с.
3. Ипатов А.А., Степанов С.В. Педагогические условия формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение в процессе занятий с юными каратистами. Екатеринбург, 2001.
4. Каратэ от белого пояса к черному.- Э.И. Аксёнов, 2007
5. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты. «Боевое искусство планеты», № 2-3, 2007 г., с.40-43.
6. Мацуи Шокей Каратэ киокушинкай. Екатеринбург, 2002.
7. Николаев В.А. Киокушинкай – базовая техника. «Боевое искусство планеты», № 4-6, 1997 г.
8. Преподавание боевых искусств. Путь мастера./серия «Мастера боевых искусств».-Ростов-н/Д: «Феникс», 2003
9. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. - М.: Лептос. 1994. — 368 с
10. Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев на примере рукопашного боя [Текст] /: Автореф. дис…. канд.пед. наук (13.00.04) / Астахов Сергей Александрович. - М., ВНИИФК, 2002 – 23с.
11. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б.А Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.
12. Бурцев, Г.А. Основы ведения рукопашного боя [Текст] / Г.А. Бурцев. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 166 с.
13. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика [Текст] / А.Н Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 95 с.
14. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки

детей школьного возраста [Текст] / А.А. Гужаловский. - М.: ГЦОЛИФК, 1979. – 23с.

15. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.

16. Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания школьников // Школьное воспитание. – 2009. №4. – С.37-38

17. Сиротин О.А. Контроль за физической подготовленностью школьников: Методические рекомендации./ О.А. Сиротин, С.Б. Шраманова, Л.В. Пигалова.- Челябинск, 2005.

18. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Бура А.В., Яицкий С.И. Школа Киокусинкай. Традиционная методика обучения каратэ. М, 2001г

19. Рояма Хацуо, Окадзаки Хирото. Ката-кара манабу каратэдо. Каратэ-до дзётацу манюару (Каратэ-до, которому можно научиться с помощью ката. Пособие по совершенствованию технического мастерства в каратэ-до). Токио, «Китэнся», 2005, с. 124-126.

Аудиовизуальные средства

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня
2. Тематические презентации

Интернет-ресурсы

1. Российский Союз Каратэ Киокусинкай www.kyokushinkarate.ru
2. Международный союз боевого каратэ www.koicombat.org
3. Интернет-журнал о Киокусинкай каратэ www.atemi.org.ru

Приложения

Приложение 1

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма

Тренер несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности следующие: довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждение; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

– перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

– обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

– по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;

– прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя; иметь

справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, тренировочных, внетренеровочных и соревновательных занятий.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях киокусинкай:

1) все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
2) вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
3) занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера;
4) после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;
5) проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
6) строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;
7) во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение.

Приложение 2

Протокол промежуточной (итоговой) аттестации

Наименование программы _____Учебная группа_____ Дата проведения _____

№ п.п.	Ф.И.О.	Возраст (лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре	Уровень	Челн. бег 3х10	Уровень	Вис на перекладине	Уровень	Наклон вперед из положения сидя	Уровень	Бег 30 м	Уровень	Теоретическая подготовка (пед. оценка)	Техническая подготовка (пед. оценка)	Результат

Председатель аттестационной комиссии _____ Ф.И.О

Члены комиссии _____ Ф.И.О.

Приложение 3

Индивидуальная карта учащегося

Ф.И.О_____				Дата рождения _____			
№ п.п.	**Наименование теста**	Входная диагностика		Промежуточная аттестация		Итоговая аттестация	
1.	**Морфофункциональные показатели**	индекс	оценка	индекс	оценка	индекс	оценка
2.	**а: Телосложение**						
3.	Двигательное развитие						
4.	Крепость телосложения						
5.	Пропорциональность телосложения						
6.	Стройность						
7.	**б. Вестибулярная устойчивость**						
8.	**Показатели физической подготовленности:**						
9.	а.: Сила						
10.	б: Быстрота						
11.	в: Силовая выносливость						
12.	г :Гибкость						
13.	д: Координация						
Рекомендации по спортивной специализации							

Приложение 4

Подвижные игры и игры с элементами единоборств

Подвижные игры

«Рыболовная верша»

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока-«рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь, эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

«Борьба с поясами»

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо, или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться до лежащего позади него пояса или схватить его. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать очко.

Примечания: начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии; повторить игру, сменив руку; игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека, и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов»

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.

Преподаватель называет один номер, и два игрока под этим номером выходят на середину дохе. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания: платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться; ограничить время игры; можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга, и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком.

Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко.

Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Чертов мост»

Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок.

По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удается схватить платок, то он становится на место «черта», и игра продолжается с участием исключенных игроков.

«Преграды»

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего.

Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца.

Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который, в свою очередь, садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

Примечания: садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча; можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

«Ушастый тюлень»

Каждая команда делится на две группы, которые становятся лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные – с другой.

Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

«Эстафета – игра в классики»

Игроки разбиваются на команды, которые, в свою очередь, делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки.

По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д.

Сыграть еще раз, но на другой ноге.

«Эстафета с мячом»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией.

С другой стороны площадки начерчена линия финиша.

Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который, в свою очередь, пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока. Сыграть еще раз, подавая мяч левой рукой.

Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

«Игра с мячом в центре круга»

Игроки становятся в круг лицом к центру. Там, в маленьком круге, стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках.

По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок.

Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

«Мяч в корзине»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по пять теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы тот собирал мячи.

По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т.д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков.

Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках – в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью.

Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, когда мяч предназначался не ему, должен сесть.

Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в круге, может заменить преподавателя.

«Игра в волейбол набивным мячом»

В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4х6 м с нейтральной зоной – 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек.

Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне.

Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».

Игры с элементами единоборств

«Перетягивание в парах»

В парах необходимо перетянуть противника на свою сторону через условную черту. Пары меняются через одну минуту. Можно проводить в командах.

«Выведение из равновесия»

Взяться за руки, образую круг. Необходимо по свистку вывести из равновесия рядом стоящих игроков-партнеров. Можно двигаться в стойке борца, а по сигналу выводить из равновесия вперед или назад.

«Теснение»

На обусловленном месте (прямоугольник 2х1 метр) необходимо по свистку вытеснить стоящего напротив игрока-партнера. Можно брать обусловленный захват.

«Атакующий захват»

В парах надо взять обусловленный захват за определенное время, со сменой партнеров. Можно добавлять последующее техническое действие (удержание, бросок).

«Перетягивание каната» (в командах, в парах)

Игроки делятся на команды, начинать по свистку. Можно добавлять разные исходные положения: сидя, стоя спиной и лицом к канату.

«Вместо каната - палка»

Игроки делятся на команды, держат друг друга за пояс, а капитаны, стоя впереди и держат палку. По свистку надо перетянуть команду противника через условную черту.

«Касание противника»

В парах по заданию надо коснуться плеча, локтя, кисти (или обусловленной части кимоно).

«Салки кувырками»

Входящий и все остальные играющие передвигаются по татами только при помощи кувырков (вперед, назад, со страховкой).

«Салки с мячом»

Используется набивной мяч. Входящий должен дотронуться до осаленного игрока мячом, не выпуская мяч из рук. Можно ввести в игру 2-3 мяча.

«Регби на коленях»

Занимающиеся делятся на две команды. Все передвигаются по татами только на коленях и передавая мяч друг другу стремятся положить его в ворота соперников.

«Борьба за мяч»

Играют в командах. Каждая команда имеет у себя на «поле» набивной мяч. Задача игроков – отобрать мяч у противников и «защитить» свой.