# Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования

## «Дом детского творчества» «Левобережный»

Невского района Санкт-Петербурга

Принята решением Педагогического совета протокол №1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО Приказом №303 от 30.08/2024 Директор В.Н. Васильева

## Дополнительная общеразвивающая программа «Ичигеки»

Срок освоения: 1 год Возраст обучающихся: 7-14 лет

Разработчик: Карпенко Роман Александрович, педагог дополнительного образования

#### Пояснительная записка

#### Направленность программы.

Программа является дополнительной общеобразовательной программой физкультурно-спортивной направленности.

#### Актуальность программы

Актуальность программы определяется ее направленностью на решение задач государственной политики в области развития физической культуры и спорта, физического и личностного развития обучающихся, воспитание ценностного отношения к здорового образа жизни.

#### Адресат программы

Программа предназначена для детей младшего и среднего школьного возраста 10-14 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

#### Отличительные особенности программы

Особенность программы обусловлена использованием в качестве общеразвивающих упражнений методов развития тела и комплексов упражнений кроссфита, адаптированных для детского возраста.

#### Уровень освоения

Уровень освоения: общекультурный.

Объем программы

Количество часов в год	Общий объем курса обучения
144	144

#### Срок освоения программы – 1 год.

#### Цель и задачи программы

#### Цель

Формирование всесторонне развитой личности. Укрепление здоровья детей посредством занятий спортом, физическое и нравственное воспитание, достижение спортивных результатов.

#### Залачи

#### Обучающиее:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития;
- -соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил гигиены;

#### Развивающие:

- формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта, обучение техническим действиям и приемам ведения боя в каратэ киокусинкай;
- изучение истории и современного развития каратэ, изучение истории, культуры, менталитета и исторических событий, способствующих развитию боевых искуств в Японии;
- совершенствование техники и тактики каратэ киокусинкай;

#### Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;

#### Планируемые результаты

#### Личностные:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- разовьют силу воли, самоконтроль, наглядно-образное мышление, внимание, память, воображение, упорство в достижении цели, умение не сдаваться;

#### Метапредметные:

- воспитают силу воли, самоконтроль, самостоятельность, ответственность, настойчивость и терпение;

#### Предметные:

- приобретут знания правил санитарно-гигиенических норм, знания правил техники безопасности при занятиях спортом;
- овладеют техникой и тактикой каратэ киокусинкай;
- приобретут навыки самозащиты и умение действовать в экстремальных ситуациях;

#### Организационно-педагогические условия реализации программы

#### Язык реализации программы

Государственный язык Российской Федерации - русский.

#### Форма обучения

Очная форма обучения.

#### Особенности реализации программы

При условии перехода всего образовательного учреждения на дистанционное обучение реализация программы происходит с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

#### Условия набора и формирования групп.

Группы формируются из учащихся, желающих заниматься каратэ киокусинкай, а также из учащихся, ранее обучавшихся каратэ киокусинкай в других образовательных учреждениях. Наполняемость учебной группы: 15 человек.

#### Формы организации и проведения занятий:

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач;

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 акад. часу (72 часа в год).

Продолжительность академического часа – 45 минут. Перерывы проводятся после каждого часа занятий.

#### Материально-техническое оснащение

Для реализации программы необходимы:

- спортивный зал
- раздевалки с душем и феном

- снарядная для хранения инвентаря
- специальное мягкое покрытие пола (татами)
- шведские стенки
- навесное оборудование для шведских стенок (турники, брусья, кольца)
- мешки, груши, пунктболы для отработки ударов
- макивары для отработки ударов руками и ногами
- лапы
- щиты
- «рыцари»
- гантели
- гири
- штанги, диски для штанги, грифы
- скамьи, стойки, рама для штанги
- медицинболы
- слэмболы
- резиновые жгуты, эспандеры, эспандеры лыжника
- гимнастические палки
- боксерские перчатки
- снарядные перчатки
- защита голени, наколенники, налокотники, шлемы

#### Кадровое обеспечение

Дополнительный узкопрофильный специалист не требуется.

#### Учебный план

$N_{\underline{0}}$	Разделы/темы	Ко	личество	о часов	Формы контроля	
	газделы/темы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля	
1.	Вводные и теоретические	6	6	-	фронтальный опрос,	
	занятия. Техника				экзамен	
	безопасности.					
2.	Общая физическая	23	2	21	соревнование	
	подготовка					
3.	Базовая и боевая техника	60	3	57	соревнование	
4.	Подвижные игры и эстафеты	8	2	6	зачетное занятие	
5.	Учебно-тренировочные сборы	24	-	24	экзамен	
6.	Соревнования	17	-	17	зачетное занятие	
7.	Промежуточная аттестация	6	-	6	педагогическое	
					тестирование, зачетное	
					занятие, экзамен,	
					соревнование	
	Итого:	144	13	131		

#### Рабочая программа

#### Задачи

Обучающие:

- создать представление о боевом искусстве каратэ киокусинкай;
- познакомить с историей возникновения и развития каратэ киокусинкай;
- обучить базовой технике упражнений программного материала (11, 10 кю), боевой технике ведения свободного боя по правилам каратэ киокусинкай.

#### Развивающие:

- укрепить опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. *Воспитательные:*
- сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям каратэ киокусинкай.

#### Содержание обучения

#### 1. Вводные и теоретические занятия. Техника безопасности.

**Теория:** Содержание программы и режим занятий. Правила техники безопасности на занятиях. Правила противопожарной безопасности, дорожного движения, поведения в чрезвычайных ситуациях. История возникновения и развития боевого искусства каратэ киокусинкай. Основные понятия и особенности каратэ киокусинкай как вида боевого искусства. Этикет додзе, складывание кимоно и завязывание пояса в каратэ киокусинкай.

#### 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Правила подбора физических упражнений.

#### Практика:

#### Беговые и прыжковые упражнения

- бег (равномерный, приставными шагами, с забеганием ноги за ногу, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, с поворотами, с ускорением, с прыжками, с приседаниями, в полуприседе, с попеременным касанием руками пола);
- прыжки (вверх, в сторону, крестом, со сменой ног, с касанием коленями груди, в боевой стойке, с различными ударами ногами и руками).

#### Упражнения для мышц плечевого пояса

- отжимания в упоре лежа (на кулаках, на пальцах, на запястье, узким хватом, широким хватом, на одной руке, с хлопком);
- подтягивания в висе (прямым, обратным, широким, узким хватами);
- ходьба и прыжки на руках (с удержанием ног партнером);
- «суперсерии» ударов руками.

#### Упражнения для мышц ног

- 1. ходьба в приседе (лицом вперед, боком, спиной вперед, с ударами руками и ногами, с прыжками);
- 2. приседания (на одной ноге, с ударами ногами, с выпрыгиваниями);
- 3. «суперсерии» ударов ногами.

#### Упражнения для мышц брюшного пресса и спины

- поднимание туловища и ног (из положения, лежа на животе и на спине);
- набивка дозированными ударами рук и ног.

#### Упражнения для развития гибкости

- 1. наклоны (вперед, назад, в сторону, стоя и сидя, ноги вместе и ноги врозь);
- 2. «мост»;
- 3. «шпагаты».

4.

#### 3. Базовая и боевая техника.

Теория: Техника выполнения упражнений базовой и боевой техники каратэ киокусинкай.

#### Практика:

- 1. стойки (дзэнкуцу дачи, йой дачи, фудо дачи, сатин дачи, кокуцу дачи, мусуби дачи, камаэ дачи, дзию камаэ дачи, киба дачи);
- 2. подготовительные упражнения (для цуки);
- 3. удары руками (моротэ цуки, ой цуки, гяку цуки, тюдан гяку цуки, ой тюдан цуки, дзюн цуки, сита цуки, татэ цуки, сэйкен аго ути);
- 4. блоки руками (моротэ тюдан ути уке, сейкен мае гедан барай, сейкэн дзедан уке, сейкен тюдан ути уке, сэйкен тюдан сото уке, маваши гэдан барай);
- 5. удары ногами (хидза гери, кин гери, мае гери, маваши хидза гери, хидза ганмэн гери, маваши гэри, гедан, мае гери дзёдан, маваши гери тюдан);
- 6. техника перемещений (вперед, назад, в ранее изученных позициях с ударами и блоками руками, удары ногами при перемещениях);
- 7. ката (тайкёку сонно ичи, ни, сан);
- 8. комплекс стоек, блоков, ударов (кихон ката соно ичи, ни);
- 9. комбинации стоек, блоков, ударов (ренраку соно ичи, ни);
- 10. работа со снарядами (на «лапах», на «подушке», на «мешке»);
- 11. обусловленный спарринг (иппон кумитэ, ёхон кумитэ, самбон кумитэ, якусоку иппон кумитэ);
- 12. дыхательные упражнения (Шинкоку, ногарэ, Гяку ногарэ, ибуки).

13.

#### 4. Подвижные игры и эстафеты.

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: Подвижные игры и эстафеты.

#### 5. Учебно-тренировочные сборы.

Практика: участие в учебно-тренировочных сборах.

#### 6.Соревнования.

Практика: участие в Часе Кумитэ и соревнованиях городского и регионального уровня.

#### 7. Промежуточная аттестация.

Практика: педагогическое тестирование, зачетные занятия, экзамены, соревнования.

#### Планируемые результаты

Личностные:

- сформируют устойчивый интерес к систематическим занятиям каратэ киокусинкай. *Метапредметные:*
- укрепят опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. Предметные:
- получат представление о боевом искусстве каратэ киокусинкай;
- приобретут знания по истории возникновения и развития каратэ киокусинкай;
- изучат базовую технику упражнений программного материала (11, 10 кю);
- овладеют боевой техникой ведения свободного боя по правилам каратэ киокусинкай.

### Оценочные и методические материалы

**Методические материалы**Приемы и

			Приемы и		
	Разделы		методы	Дидактический	Формал
$N_{\underline{0}}$		Формы	организации	материал,	Формы
	программы	занятий	учебно-	техническое	подведения итогов
			воспитательног	оснащение занятий	итогов
			о процесса		
1.	Вводные и	беседа,	Приемы:	Дидактический	фронтальный
	теоретические	лекция	устное	материал: научная и	опрос, экзамен
	занятия.		изложение,	специальная	
	Техника		беседа, диалог.	литература.	
	безопасности		Методы:	Техническое	
			словесный,	оснащение:	
			наглядный,	компьютер,	
			объяснительно-	проектор, экран,	
			иллюстративный	видеозаписи.	
			репродуктивный		
			фронтальный,		
			индивидуально-		
			фронтальный.		
2.	Общая	практическое	Приемы:	Оборудование	зачетное
	физическая	занятие,	беседа, показ	спортивного зала:	занятие,
	подготовка	комбинирован	педагогом;	гимнастические	педагогическое
		ное занятие,	работа по	стенки, маты;	тестирование,
		экзамен,	образцу,	Инвентарь:	экзамен,
		соревнование	самостоятельна	защитный костюм,	соревнование
			я работа	«лапы»; щит малый	
			учащихся.	– «подушка»,	
			Методы:	скакалки, гантели,	
			словесный,	утяжелители,	
			наглядный,	эспандеры, блины,	
			практический,	набивные и арабские	
			объяснительно-	мячи, тайские	
			иллюстративный		
			репродуктивный		
			фронтальный,	оснащение:	
			индивидуально-	компьютер, проектор,	
			фронтальный,	экран, видеозаписи.	
3.	Faranca	практиноское	групповой.	Оборудоромис	20HATHOO
٥.	Базовая и	практическое занятие,	Приемы: беседа, показ	Оборудование	зачетное
	боевая техника	занятие, комбинирован	педагогом;	спортивного зала: гимнастические	занятие,
		ное занятие,	работа по		педагогическое
		экзамен,	образцу,	стенки, маты; Инвентарь:	тестирование, экзамен,
		соревнование	самостоятельна	защитный костюм,	соревнование
		сорсьнование	я работа	защитный костюм, «лапы»; щит малый	сорсьпованис
			учащихся.	– «подушка»,	
			учащихся. <b>Методы:</b>	- «подушка», скакалки, гантели,	
			словесный,	утяжелители,	
			наглядный,	утяжелители, эспандеры, блины,	
			панлядный,	эспандсры, Олины,	

		T			
			практический,	набивные и арабские	
			объяснительно-	мячи, тайские	
			иллюстративный	подушки.	
			репродуктивный	Техническое	
			фронтальный,	оснащение:	
			индивидуально-	компьютер,	
			фронтальный,	проектор, экран,	
			групповой.	видеозаписи	
4.	Подвижные	практическое	Приемы:	Оборудование	зачетное
	игры и	занятие,	беседа, показ	спортивного зала:	занятие,
	эстафеты	комбинирован	педагогом;	гимнастические	педагогическое
	•	ное занятие,	работа по	стенки, маты;	тестирование,
		экзамен,	образцу,	Инвентарь:	экзамен,
		соревнование	самостоятельна	защитный костюм,	соревнование
		1	я работа	«лапы»; щит малый	1
			учащихся.	– «подушка»,	
			Методы:	скакалки, гантели,	
			словесный,	утяжелители,	
			наглядный,	эспандеры, блины,	
			практический,	набивные и арабские	
			объяснительно-	мячи, тайские	
			иллюстративный	подушки.	
			репродуктивный	Техническое	
			фронтальный,	оснащение:	
			индивидуально-	компьютер,	
			фронтальный,	проектор, экран,	
			групповой.	видеозаписи	
5.	Учебно-	практическое	Приемы:	Оборудование	зачетное
٥.	тренировочные	занятие,	беседа, показ	спортивного зала:	занятие,
	сборы	комбинирован	педагогом;	гимнастические	педагогическое
	сооры	ное занятие,	работа по	стенки, маты;	тестирование,
		экзамен,	образцу,	Инвентарь:	экзамен,
		соревнование	самостоятельна	защитный костюм,	соревнование
		Сорсынование	я работа	«лапы»; щит малый	Соревнование
			учащихся.	– «подушка»,	
			Методы:	скакалки, гантели,	
			словесный,	утяжелители,	
			наглядный,	эспандеры, блины,	
			практический,	набивные и арабские	
			объяснительно-	мячи, тайские	
			иллюстративный	*	
			репродуктивный	Техническое	
			фронтальный,	оснащение:	
			фронтальный, индивидуально-	компьютер,	
			фронтальный,	проектор, экран,	
			групповой.	видеозаписи	

6.	Соревнования	практическое	Приемы:	Оборудование	зачетное
	•	занятие,	беседа, показ	спортивного зала:	занятие,
		комбинирован	педагогом;	гимнастические	педагогическое
		ное занятие,	работа по	стенки, маты;	тестирование,
		экзамен,	образцу,	Инвентарь:	экзамен,
		соревнование	самостоятельна	защитный костюм,	соревнование
		1	я работа	«лапы»; щит малый	1
			учащихся.	– «подушка»,	
			Методы:	скакалки, гантели,	
			словесный,	утяжелители,	
			наглядный,	эспандеры, блины,	
			практический,	набивные и арабские	
			объяснительно-	мячи, тайские	
			иллюстративный	подушки.	
			репродуктивный	Техническое	
			фронтальный,	оснащение:	
			индивидуально-	компьютер,	
			фронтальный,	проектор, экран,	
			групповой.	видеозаписи	
7.	Промежуточная	практическое		Оборудование	Педагогическое
	аттестация	занятие,		спортивного зала:	тестирование.
		комбинирован		гимнастические	Зачетное занятие
		ное занятие,		стенки, маты;	
		экзамен,		Инвентарь:	
		соревнование		защитный костюм,	
				«лапы»; щит малый	
				– «подушка»,	
				скакалки, гантели,	
				утяжелители,	
				эспандеры, блины,	
				эспандеры, блины, набивные и арабские	
				эспандеры, блины, набивные и арабские мячи, тайские	
				эспандеры, блины, набивные и арабские мячи, тайские подушки.	
				эспандеры, блины, набивные и арабские мячи, тайские подушки. Техническое	
				эспандеры, блины, набивные и арабские мячи, тайские подушки. Техническое оснащение:	
				эспандеры, блины, набивные и арабские мячи, тайские подушки. Техническое оснащение: компьютер,	
				эспандеры, блины, набивные и арабские мячи, тайские подушки. Техническое оснащение:	

# Методические материалы реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

No	Разделы	Электронные	Дидактический	Содержание	Формы контроля
110	программы	ресурсы	материал	обучения	Формы контроля
1.	Вводные и	ВКонтакте,	Описание	В соответствии	Контрольные
	теоретические	YouTube,	заданий,	с Рабочей	задания, фото- и
	занятия	WhatsApp	видеозаписи	программой	видеоматериалы

2.	Общая	ВКонтакте,	Описание	В соответствии	Контрольные	
	физическая	YouTube,	заданий,	с Рабочей	задания, фото- и	
	подготовка	WhatsApp	видеозаписи	программой	видеоматериалы	
3.	Базовая и боевая	ВКонтакте,	Описание	В соответствии	Контрольные	
	техника	YouTube,	заданий,	с Рабочей	упражнения,	
		WhatsApp	видеозаписи	программой	фото- и	
					видеоматериалы	
4.	Подвижные	ВКонтакте,	Описание	В соответствии	Контрольные	
	игры и эстафеты	YouTube,	заданий,	с Рабочей	задания, фото- и	
		WhatsApp	видеозаписи	программой	видеоматериалы	
5.	Учебно-	ВКонтакте,	Описание	В соответствии	Контрольные	
	тренировочные	YouTube,	заданий,	с Рабочей	упражнения,	
	сборы	WhatsApp	видеозаписи	программой	фото- и	
					видеоматериалы	
6.	Соревнования	ВКонтакте,	Описание	В соответствии	Контрольные	
		YouTube,	заданий,	с Рабочей	упражнения,	
		WhatsApp	видеозаписи	программой	фото- и	
					видеоматериалы	
7.	Промежуточная	ВКонтакте,	Описание	В соответствии	Контрольные	
	аттестация	YouTube,	заданий,	с Рабочей	упражнения,	
		WhatsApp	видеозаписи	программой	фото- и	
					видеоматериалы	

#### Информационные источники

#### Список литературы для педагога:

- 1. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника: Пособие для учителя. М.: Владос, 2002.
- 2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: «Издательство Астрель», 2002.
- 3. Санг X. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. Ростов: Изд. «Феникс», 2003.
- 4. Степанов С.В. Киокушинкай каратэ-до: Философия. Теория. Практика. Екатеринбург: «Издательство Уральского университета», 2003.
- 5. Страковская В.П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М.: Новая школа, 1994.
- 6. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Ярославль: Изд. «Академия Развития», 2000.
- 7. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. М.: «ИНСАН», 2000.
- 8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Уч. пособие для студ. высш. уч. заведений. М.: Изд. центр «Академия», 2000.

#### для родителей и учащихся:

- 1. Литвинов Е. Ура, физкультура: Учебник 2-4 кл. М.: Просвещение, 1996.
- 2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний: Учебное пособие. М.: Советский спорт. 2005.
- 3. Масутацу Ояма. Путь к истине. М. «Изд. Дом «Кислород», 2001.
- 4. Мир человека. Анатомия и физиология. Смоленск: Русия, 2001. (Детская энциклопедия в картинках).
- 5. Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай. М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2002.
- 6. Ояма М. Это каратэ. М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2000.
- 7. Ротенберг Р. Энциклопедия здоровья. М., Физкультура и спорт, 1993.

- 8. Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах. Ростов: Изд. «Феникс», 2003.
- 9. Ямамото Цунетомо. Хагакурэ. Юкио Мисима. Хагакурэ нюмон. Самурайская этика в современной Японии. СПб.: «Евразия», 1996.

#### Интернет-источники:

- 1. Методические материалы <a href="http://infourok.ru/">http://infourok.ru/</a>.
- 2. Официальный сайт Росссийской организации каратэ киокусинкай http://rnfkk.ru/
- 3. Новостной сайт каратэ киокусинкай и других БИ https://superkarate.ru/
- 4. Официальная группа Санкт-Петербургской федерации каратэ киокусинкай https://vk.com/ikospb

#### Оценочные материалы

#### Перечень и краткое описание форм контроля и их периодичность

- текущий контроль за прохождением программного материала обучающихся осуществляется через наблюдение, устный опрос, практические упражнения;
- начальная диагностика (сентябрь) в форме опроса учащихся, выполнения тестовых упражнений и заданий:
- промежуточная аттестация (декабрь) в форме контрольного занятия, зачета, экзамена, турнира;
- промежуточная аттестация (май) в форме контрольного занятия, зачета, экзамена, турнира;

Подведение итогов реализации программы проводится через участие детей в соревнованиях различного уровня (районных, городских, международных) и квалификационных экзаменах.

#### Формы и методы отслеживания результатов

Оценка творческих работ учащихся проводится по критериям:

- владение элементами базовой и боевой техники;
- владение комбинациями базовой и боевой техники;
- качество исполнения ката;
- владение навыками свободного боя и его составляющими перемещения, уходы, атака, защита, контратака;
- уровень развития физических качеств через выполнение упражнений ОФП и СФП;
- развитие интереса к истории Японии через призму развития каратэ;

Данные фиксируются в диагностических картах оценки результативности освоения программы.

#### Формы фиксации, критерии оценивания

#### Диагностическая карта

Коллектив:	Педагог:
Группа №	1 год обучения

			Базовая техника	Комбинации	Боевая	Общаи и	Общее
N <u>o</u>	Ф.И.	(Кихон)	(Идо-гейко)	базовой техники	техника, кумитэ	специальная физическая	колличес тво
	Ŧ.II.			(Рэнраку)		подготовка	баллов

1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

Диагностическая карта предназначена для подведения итогов реализации Оценка знаний, умений, навыков проводится по конкретным критериям из 10 баллов: 7, 8, 9, 10 – отлично; 5, 6, 7 – хорошо; 3, 4 – удовлетворительно; 1, 2 – плохо. программы.