Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования

 Детско - юношеская спортивная школа «Янтарь»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:на заседании педагогического совета«29» мая 2024г.протокол № 3 | УТВЕРЖДЕНОПриказом директораМАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» Приказ № 7 от 03.06.2024г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программе физкультурно- спортивной направленности

«Киокусинкай » (стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 8-9 лет

 Программу разработал:

 Тренер-преподаватель-

 Билалутдинов Радик Хилалутдинович

г. Зеленоградск, 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность (профиль программы) -** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай» (стартовый уровень) имеет физкультурно- спортивную направленность.

**Актуальность, новизна программы**

 Удивительное сочетание силы и ловкости, быстроты и координации, смелости и решительности – всё это характерно для восточных видов единоборств, вобравших в себя тысячелетний опыт физического развития человека. К восточным видам единоборств относится и каратэ стиля Киокусинкай.

Киокусинкай – это вид спорта, представляющий собой разновидность полно контактного каратэ и соединяющий в себе различные техники восточных единоборств, регламентированные официальными правилами соревнований. В отличии от других разновидностей спортивного каратэ, в которых нанесение удара в полную силу запрещено и строго наказывается, в Киокусинкай, в целях сохранения принципов традиционного боевого искусства и его частичной адаптации к соревновательной деятельности, проведение ударов с максимальной силой, приводящих к нокауту соперника или лишающих его боеспособности, разрешено и является основной целью обучающихся. При этом правилами запрещен значительный арсенал атакующих действий традиционного каратэ-до, потенциально опасных для жизни и здоровья соревнующихся, а также ограничены зоны нанесения определенных видов ударов.

Личные и командные соревнования в Киокушин проводятся по трем направлениям: кумитэ (спортивный бой), ката (демонстрация строго регламентированной комбинации приемов защиты и нападения) и тамэсивари (разбивание предметов).

Поединок в Киокушин проводится 2 минуты, а у спортсменов старше 18 лет спортсменов 3 минуты. При не выявленном победителе назначается дополнительная схватка 2 (1) минуты с возможностью продления на ещё одну схватку (1 минута).

 Критерием выявления победителя в кумитэ являются:

* Проведённая техника которая лишает возможность противника вести поединок совсем или на короткое время.
* По числе нарушений и штрафных очков.
* Проведенные техники более эффективные и эффектные.
* Более легкому спортсмену.

Критерием выявления победителя в ката являются -набранные очки за демонстрации ката.

Критерием выявления победителя в тамэсивари является – количество сумма разбитых предметов (досок).

Ход боя контролирует рефери на татами и четверо боковых судей. Рефери и судьи фиксируют разрешенную и запрошенную технику, и определяют победителя при помощи флажков или по запискам протокола взвешивания.

 Демонстрацию Ката контролирует рефери на татами и четверо боковых судей и определяют победителя при помощи флажков или табличек с указанием цифр (очков).

Разбивание твердых предметов Тамэсивари контролируют рефери на татами и боковые судей и определяют победителя указания числа разбитых предметов пальцами рук, как правило не более 8-9 досок.

При проведении турниров все техники, приемы, демонстрации, команды, а также решения судей произносится на японском языке. И в тренировочном процессе всегда используется японская терминология связанная с каратэ киокушин. И в данной программе также используется японские названия приемов, ударов, стоек, перемещении, защитных действий и пр.

Киокушинкай каратэ-до в настоящее время утвердился в качестве одной из самых надёжных систем самозащиты. Используемая в нем ударно-блокирующая техника является более простой и доступной, чем, например приёмы борьбы с болевыми и удушающими (жизненно и травма опасные), овладение которыми требует длительной подготовки.

Хотя в настоявшее время в правила поединков носятся изменения, дабы сделать поединки более зрелищными и понятными для судей и болельщиков. Появляются захватно-бросковые приёмы, и в отсутствие ударов руками в голову добавили имитацию подобных техник.

 В каратэ меньшее значение имеют такие преимущества противника, как вес и рост, которые при недостатке мастерства в выполнении захватов, бросков, удержаний могут стать для бойца серьезным препятствием. Высокая скорость ведения боя, стремительность перемещений, уходов, смены дистанции позволяют эффективно противостоять нескольким противникам, быстро пресекать опасные действия и решительно перехватывать инициативу.

Благодаря незаурядной личности создателя стиля Киокусинкай Масутацу Оямы, его фантастическому мастерству, усилиям его сподвижников, внёсших огромный вклад в поддержку каратэ как сильнейшего боевого искусства, и активной рекламе, стиль получил широчайшее распространение в мире.

 **Актуальность**

 Занятие спортом со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

**Новизна**

 Данная образовательная программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

 **Отличительные особенности программы -** является предметное изучение программы (освоение основных разделов программы), а также личностный духовный и физический рост обучавшегося, рост его спортивных результатов. Важен индивидуальный подход к занимающемуся для выявления у него особенностей и дальнейшего их развития.

**Адресат программы** – являются мальчики и девочки от 8 до 9 лет, годные по состоянию здоровья к занятиям каратэ. Прием на обучение по программе «Киокусинкай» (стартовый уровень) проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта) (предоставление справки).

 Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и уровня подготовки обучающихся.

Начало учебного года 01 сентября, окончание учебного года 31 августа

**Каникулярное время:** 28.10-03.11.24г., 01.01- 12.01.25г., 24.03.- 31.03.25г., 01.07.- 10.08.25г.

 **Форма учебно-тренировочного процесса:**

* очная занятия с группой;
* самостоятельная работа по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Разделы подготовки** | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | **Всего** |
| 1 | **Теоретические занятия** | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |
| 2 | **Практические занятия** | **122** |
| Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП) | 6 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 |  | 6 | 57 |
| Технико-тактическая подготовка | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 |  | 2 | 45 |
| Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 2 | 1 | 1 |  | 1 | 9 |
| Соревновательная деятельность |  |  | 1 | 2 | 1 | 1 |  | 2 |  | 2 |  |  | 9 |
| Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |
| **Всего за месяц** | 13 | 11 | 11 | 13 | 9 | 12 | 9 | 13 | 12 | 13 | 0 | 9 | **125** |

 **Содержание учебного плана на сентябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия | Часы |
| 2 | 4 | 6 | 9 | 11 | 13 | 16 | 18 | 20 | 23 | 25 | 27 | 30 |
| **Теоретические занятия** | **1** |
| Требования к технике безопасности при занятиях киокусинкай | 0,5 |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия** | **12** |
| **ОФП, СФП** | 0,5 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 0,5 |  | 1 |  |  | 1 | 6 |
| Развитие быстроты |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие силы |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |
| Развитие выносливости |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Развитие ловкости | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 5 |
| **Подвижные, спортивные игры и** **другие виды спорта** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |
| Итого | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **13** |

**Содержание учебного плана на октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия | Часы |
| 2 | 4 | 7 | 9 | 11 | 14 | 16 | 18 | 21 | 23 | 25 |
| **Теоретические занятия** | **1** |
| Гигиенические знания, умения и навыки | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия** | **10** |
| **ОФП, СФП** | 0,5 | 1 |  | 1 |  | 0,5 |  | 1 |  | 1 |  | 5 |
| Развитие быстроты | + |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |
| Развитие силы |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 4 |
| **Подвижные, спортивные игры и** **другие виды спорта** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| Итого | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **11** |

**Содержание учебного плана на ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия | **Часы** |
| 6 | 8 | 11 | 13 | 15 | 18 | 20 | 22 | 25 | 27 | 29 |
| **Практические занятия** | **11** |
| **ОФП, СФП** |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 4 |
| Развитие быстроты |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Развитие силы |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 5 |
| **Подвижные, спортивные игры и** **другие виды спорта** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |
| **Соревновательная деятельность** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| Итого | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **11** |

**Содержание учебного плана на декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия  | Часы |
| 2 | 4 | 6 | 9 | 11 | 13 | 16 | 18 | 20 | 23 | 25 | 27 | 30 |
| **Теоретические занятия** | **1** |
| Необходимые сведения о строении и функцияхорганизма | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |
| **Практические занятия** |  | **12** |
| **ОФП, СФП** | 0,5 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 0,5 |  |  |  | 5 |
| Развитие быстроты |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие силы |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 5 |
| **Соревновательная деятельность** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 |
| Итого | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **13** |

**Содержание учебного плана на январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия | Часы |
| 13 | 15 | 17 | 20 | 22 | 24 | 27 | 29 | 31 |
| **Практические занятия** |  | **9** |
| **ОФП,СФП** | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 5 |
| Развитие быстроты | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Развитие силы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие ловкости | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 3 |
| **Соревновательная деятельность** |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| Итого | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **9** |

**Содержание учебного плана на февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия | **Часы** |
| 3 | 5 | 7 | 10 | 12 | 14 | 17 | 19 | 21 | 24 | 26 | 28 |  |
| **Практические занятия** | **12** |
| **ОФП, СФП** | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 6 |
| Развитие быстроты | + |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  |
| Развитие силы |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие ловкости | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 4 |
| **Подвижные, спортивные игры и** **другие виды спорта** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |
| **Соревновательная деятельность** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| Итого | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **12** |

**Содержание учебного плана на март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия | **Часы** |
| 3 | 5 | 7 | 10 | 12 | 14 | 17 | 19 | 21 |  |
| **Практические занятия** | **9** |
| **ОФП, СФП** | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 5 |
| Развитие быстроты | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие силы | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| Развитие выносливости |  |  | + | + |  | + |  | + |  |  |
| Развитие ловкости |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 4 |
| Итого | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **9** |

**Содержание учебного плана на апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия  | Часы |
| 2 | 4 | 7 | 9 | 11 | 14 | 16 | 18 | 21 | 23 | 25 | 28 | 30 |  |
| **Практические занятия** |  | **13** |
| **ОФП, СФП** | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 4 |
| Развитие быстроты | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие силы |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 5 |
| **Подвижные, спортивные игры и** **другие виды спорта** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 2 |
| **Соревновательная деятельность** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 2 |
| Итого | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **13** |

**Содержание учебного плана на май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия | Часы |
| 2 | 5 | 7 | 12 | 14 | 16 | 19 | 21 | 23 | 26 | 28 | 30 |  |
| **Практические занятия** | **12** |
| **ОФП, СФП** | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 4 |
| Развитие быстроты | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие силы | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 5 |
| **Подвижные, спортивные игры и** **другие виды спорта** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| **Итоговая аттестация** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  | 2 |
| Итого | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **12** |

**Содержание учебного плана на июнь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия | Часы |
| 2 | 4 | 6 | 9 | 11 | 13 | 16 | 18 | 20 | 23 | 25 | 27 | 30 |
| **Практические занятия** |  |  | **13** |
| **ОФП, СФП** | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 6 |
| Развитие быстроты | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие силы | + | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  | + | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 4 |
| **Подвижные, спортивные игры и** **другие виды спорта** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |
| **Соревновательная деятельность** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  | 2 |
| Итого | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **13** |

**Содержание учебного плана на август**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия | Часы |
| 11 | 13 | 15 | 18 | 20 | 22 | 25 | 27 | 29 |
| **Практические занятия** | **9** |
| **ОФП,СФП** |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 6 |
| Развитие быстроты |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |
| Развитие силы |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |
| Развитие выносливости |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |
| Развитие ловкости |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |
| **Технико- тактическая подготовка** |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 2 |
| **Подвижные, спортивные игры и** **другие виды спорта** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Итого | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **9** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Теоретические занятия- 3 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Краткое содержание | Часы |
| 1. | Требования к технике безопасности при занятиях киокусинкай | Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. Правила поведения на соревнованиях. | 1 |
| 2. | Гигиенические знания, умения и навыки.  | Режим дня спортсмена: основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Профилактика травматизма при занятиях спортом. | 1 |
| 3. | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека | Строение костной, мышечной и дыхательной систем.  | 1 |
| Итого: |  | 3ч |

**Практические занятия- 122 часа**

**Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка(СФП) – 57 часов**

**Развитие быстроты**

Быстрота - комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

При оценке проявлений быстроты различают:

1. Латентное время двигательной реакции.

2. Скорость одиночного движения.

3. Частоту движений.

Быстрота двигательной реакции оценивается латентным временем /0,14 - 0,26 сек/. Различают простые и сложные реакции. Простая реакция - это ответ заранее известным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал / например - известная защита в ответ на известный удар партнера/.

В качестве средств воспитания быстроты движений используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим требованиям:

-Техника должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельных скоростях;

-Они должны быть освоены занимающимися настолько хорошо, чтобы во время движения волевые усилия были направлены на способ, а на скорость выполнения;

-Их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Скоростные упражнения относятся к работе максимальной мощности, продолжительность которой не превышает - 10 - 15 сек.

Для воспитания частоты движения (количества движений в ед. времени) рекомендуется задавать темп выполнения упражнения голосом (проговаривая - "та-та-та", "раз-два-три" и т.п.) чем спортсмен быстрее сможет проговорить, тем быстрее выполнит.

Быстрота в киокусинкай проявляется при выполнении одиночных ударов в атаке и контратаке, выполнении защит, серий ударов, соединении ударов и защит, подготовительных и ложных действиях, передвижениях и перемещениях, переключениях от одних действий к другим.

**Развитие силы**

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Принято выделять такие виды силовых способностей:

*1. Собственно силовые* (в статических и медленных режимах). В каратэ это могут быть захваты противника в ближнем бою, освобождение от захватов, напряжение мышц брюшного пресса при ударах по туловищу, давление противника и т.п.

*2. Скоростно-силовые способности*. При воспитании способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений широко используют метод повторно-прогрессирующего упражнения. В данном случае максимальное силовое напряжение создается посредством перемещения какого-то непредельного отягощения с наивысшей скоростью. Важную разновидность составляет "взрывная сила" - способность проявлять большие величины силы в наименьшее время (например - удар в каратэ). Таким образом, силовые качества у каратистов тесно связаны с быстротой и выносливостью. Силовые качества зависят от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немалая роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением - силовые упражнения. В зависимости от природы сопротивления силовые упражнения делятся на две группы Упражнения внешнего сопротивления обычно используют:

а) вес предметов;

б) противодействие партнера;

в) сопротивление упругих предметов;

г) сопротивление внешней среды;

Упражнения, отягощенные весом собственного тела.

Упражнения с тяжестями удобны своей универсальностью: с их помощью можно воздействовать как на самые мелкие, так и на самые крупные мышечные группы; эти упражнения легко дозировать.

Наряду с приведенной классификацией силовых упражнений нужно учитывать деление их по степени избирательности воздействия, а также по режиму функционирования мышц - статические и динамические, собственно силовые и скоростно-силовые, преодолевающие и уступающие. Максимальное силовое напряжение может быть создано различными путями:

1. Преодолением непредельных отягощений с предельным числом повторений.

2. Предельным увеличением внешнего сопротивления.

3. Преодолением сопротивлений с предельной скоростью.

По мере развития силы величина сопротивления соответственно изменяется, если ученик отжимается в упоре лежа с опорой о гимнастическую скамейку и его сила возрастает настолько, что он выполняет упражнение 10-12 раз, то упражнение нужно усложнить так, чтобы его можно было выполнить лишь 4-7 раз (скажем, делать сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу, затем тоже с опорой ногами о гимнастическую скамейку и т.п.).

Второе направление - использование предельных и около предельных отягощений. Предельный тренировочный вес, это тот наибольший вес, который можно поднять без значительного эмоционального возбуждения (это вес обычно на 10-15 % меньше максимального).

**Развитие выносливости**

Методика развития выносливости называется способность противостоять утомлению и поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего боксерского поединка. Одним из критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способами. При прямом способе испытуемому предлагают вести бой в высоком темпе в течение всех пяти раундов. Для поддержания высокой плотности поединка партнеры боксируют по одному раунду (всякий раунд - "свежий" партнер). Но этот способ практически не всегда удобен.

В процессе воспитания выносливости требуется решить ряд задач по всестороннему развитию функциональных свойств организма, определяющих общую выносливость и специальные виды выносливости. Решение этих задач немыслимо без объемной, довольно однообразной и тяжелой работы, в процессе которой обязательно приходиться продолжать упражнение, несмотря на наступившее утомление. В связи с этим возникают особые требования к волевым качествам занимающихся. Воспитание выносливости осуществляется в единстве с воспитанием трудолюбия, готовности переносить большие нагрузки и весьма тяжелые ощущения утомления. В бою боксер испытывает высокую эмоциональную нагрузку (особенно в длительных турнирах) ему приходиться решать тактические задачи, все время фиксируя движения противника. Во время боя работают активно не менее 2/3 мыши, что вызывает большой расход энергии и предъявляет высокие требования к органам дыхания и кровообращения. О состоянии и возможности развития выносливости можно сулить по таким показателям: как минутный объем дыхания, максимальная легочная вентиляция, жизненная емкость легких, минутный и ударный объем сердца, частота сердечных сокращений, скорость кровотока, содержание гемоглобина в крови.

Основой выносливости у боксеров является хорошая общефизическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными "взрывными" действиями и совершенствование технических приемов, т.к. чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц участвует в выполнении движения.

На процесс утомления боксера влияют несколько факторов:

1)Интенсивность действий;

2)Частота их повторений;

3)Продолжительность действий;

4)Характер интервалов между ними;

5)Стиль и манера ведения боя противником;

6)Действие свивающих факторов, в том числе и полученных ударов.

**Развитие ловкости**

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений. В киокусинкай ловкость проявляется в быстроте преобразования (перестройки) движений в соответствии с требованиями изменившихся условий поединка. По мере углубления спортивной специализации ведущей линией методики воспитания координационных способностей становится введение фактора необычности при выполнении привычных действий, с тем, чтобы обеспечить возрастающие требования к координации движений. Уже на первых занятиях новичок должен овладевать определенным кругом разнообразных движений, способствующих быстрым и точным действиям как в атаках, так и в активных защитах. Начинать следует с простых форм движений, постепенно переходя к более сложным. Чем лучше будут координированы движения бойца, чем быстрее он сможет выполнять сложные движения, тем быстрее станет расти его мастерство.

**Методика развития ловкости.**

Упражнения, направленные для развития ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости используют интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, а сами упражнения следует выполнять, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

Проявление ловкости во многом зависит от умения спортсмена расслаблять мышцы. Напряженность, скованность движений отрицательно сказывается на результат. Мышечная напряженность проявляется в трех формах: 1. повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя /тоническая напряженность/; 2. недостаточная скорость расслабления /скоростная напряженность/; 3. в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации /координационная напряженность/.

Для борьбы с тонической напряженностью применяют упражнения на расслабление в виде свободных движений конечностями и туловищем /типа потряхиваний, свободных махов и т.п./, упражнения на растягивание, плавание, массаж. Для увеличения скорости расслабления мышц используют упражнения, такие как: метание, броски и ловля набивных мячей, рывок и толчок штанги, сильные удары на снарядах.

Координационная напряженность постепенно преодолевается следующими путями:

1. Разъяснение необходимости выполнять движения на напряженнее, легко, свободно.

2. Применение специальных упражнений на расслабление: упражнения, в процессе выполнения которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному; упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетаются с напряжением других; упражнения, в которых требуется поддерживать движение по инерции расслабленной части тела за счет движения других частей; упражнения, по ходу которых занимающимся предлагают самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслаблять мышцы. При выполнении упражнений на расслабление напряжение мышц должно сочетаться со вдохом и задержкой дыхания, расслабление - с активным вдохом. Для того, чтобы движение было свободным, не напряженным рекомендуется при его выполнении петь, улыбаться, закрыть на мгновение глаза, следить за мимикой /напряженность четко выражается в мимике/. При выполнении движений нужно напрячь мышцы всего тела /с задержкой дыхания/, потом резко расслабится /с форсированным выдохом/ и немедленно начать движение. Полезно выполнять упражнение в состоянии утомления, т.к. утомление заставляет концентрировать усилия лишь в необходимые моменты. Проявление ловкости обуславливается и способностью боксера поддерживать равновесие.

**Технико- тактическая подготовка - 45 часа**

 При изучении материала технической подготовки основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, туловище, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Применение и совершенствование изучаемого материала в условных и вольных боях.

**Техническая подготовка:**

Техника нападения:

* Положение кулака
* Боевая стойка
* Боевые дистанции

Техника перемещения

* Передвижения в боевой стойке

Техника удара

* Прямые удары левой и правой в голову
* Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)
* Боковые удары в голову и защита от них

Техника защиты:

* Защита от прямых ударов
* Защита подставкой
* Защита сведением рук
* Защита отбивами
* Защита уклонами
* Контратаки одиночными ударами

 **Тактическая подготовка**

Изучение тактической подготовки ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить каратистов пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боец, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

 **Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта - 9 часов**

**Подвижные игры и эстафеты**сбегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей.

 **Регби на коленях**

Игра проводится в борцовском зале. Оптимальное количество игроков в каждой команде - 3 человека. Используется набивной мяч. Задача игроков каждой команды - приземлить мяч в «зоне» противника, прижав его к полу телом. Перемещаться можно только на коленях или кувырками. Разрешаются любые захваты, кроме болевых и удушающих приёмов, и удержания. На одного игрока могут нападать сразу несколько противников. Игрока, не владеющего мячом, можно атаковать только на той половине площадки, на которой находится мяч. Запрещается отдавать пас вперед. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера!

**«Грубый» баскетбол**

Игра проводится на баскетбольной площадке с баскетбольным или набивным мячом. Задача каждой команды - забросить мяч в корзину противника. Ведение мяча, как в настоящем баскетболе, не обязательно, то есть можно бежать, не выпуская мяч из рук. Разрешаются захваты рук и корпуса противника, теснения, оттаскивания. Запрещается атаковать противника, не владеющего мячом. Запрещаются толчки в спину, подножки, захваты за ноги. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера!

**Салочки**

Основная задача участников - как можно большее число раз коснуться оговоренных участков тела противника в течение заданного времени, позволив ему коснуться себя как можно меньшее число раз. При этом оба противника активно перемещаются, выполняют уклоны и уходы, прикрываются руками, лавируют, маневрируют и т. п.

Условия:

- оба противника выполняют одно и то же задание;

- каждый выполняет индивидуальное задание;

- назначаются усложненные комбинированные задания (например, касаться головы, корпуса и бёдер);

- один только нападает, другой защищается;

- по сигналу происходит быстрая смена партнеров;

- по первому сигналу противники прекращают салочки и начинают быстро вращаться с закрытыми глазами (на месте), по второму сигналу необходимо быстро вернуться к своему противнику и продолжить салочки. Варианты:

* коснуться макушки пальцами;
* коснуться ушей пальцами;
* коснуться лба основанием ладони;
* коснуться плеч пальцами;
* коснуться груди ладонью;
* коснуться области нижних ребер ладонью;
* коснуться бедра, колена или подколенной впадины пальцами;
* выполнить захват и резкий рывок за шею;
* наступить на ногу (вариант: противники держаться за руки);
* выполнить подсечку;
* в положении упор от пола на ладонях сбить или выдернуть руку противника за запястье, вынудив его упасть на пол;
* задания на касание головы и тела в положении сидя на корточках;
* задания на касание головы и тела в положении сидя на пятках;
* задания на касание головы и тела в положении стоя на коленях;
* задания на касание головы и тела, выполняемые одной рукой, другая рука находится за спиной;
* задания на касание головы и тела, наступание на ногу, захват шеи.
* пальцами;
* выполнить захват и резкий рывок за шею;
* наступить на ногу (вариант: противники держаться за руки);
* выполнить подсечку;
* в положении упор от пола на ладонях сбить или выдернуть руку противника за запястье, вынудив его упасть на пол;
* задания на касание головы и тела в положении сидя на корточках;
* задания на касание головы и тела в положении сидя на пятках;
* задания на касание головы и тела в положении стоя на коленях;
* задания на касание головы и тела, выполняемые одной рукой, другая рука находится за спиной;
* задания на касание головы и тела, наступание на ногу, захват шеи.

**Раскручивание веревки**

Играющие располагаются но периметру круга лицом внутрь. Водящий находится в центре и быстро раскручивает над головой длинную веревку (или два связанных пояса) с узлом на конце, стараясь попасть по ногам играющих, которые, оставаясь на своих местах, должны перепрыгивать через веревку. Игрок, не успевший перепрыгнуть через веревку, занимает место водящего.

Вариант: водящий раскручивает веревку на высоте головы, игроки при этом приседают.

**Конный бой**

Играют в борцовском зале. Все игроки разделяются на пары. В каждой паре один участник («наездник») садится на спину другого («коня»), обхватывая его бедра своими ногами. По сигналу «наездники» начинают стаскивать друг друга на ковер. Пара, «наездник» которой оказался на ковре или «конь» которой коснулся пола более чем тремя точками, выбывает из игры. Игра продолжается до определения пары - абсолютной победительницы. В эту игру можно также играть и командой против команды. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера-преподавателя!

**Спортивные игры**

Рекомендуется также играть в футбол, водное поло, регби, волейбол, баскетбол, настольный теннис, водное поло. Правила спортивных игр могут изменяться в зависимости от конкретных задач занятия. Так, для более успешного развития быстроты и ловкости спортсмена целесообразно уменьшать размер площадки, увеличивать темп игры и время отдыха между укороченными таймами; для развития выносливости полезно увеличивать размер площадки, продолжительность таймов и игры в целом, уменьшать время, отводимое на отдых; для развития силы можно заменить легкий надувной мяч тяжелым — набивным, использовать определенные силовые приемы и т. д.

**Легкая атлетика** (бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжковые упражнения, метание снарядов).

**Плавание** (проплывание отрезков определенной длины с заданием и без задания, проплывание длинных дистанций на выносливость).

**Соревновательная деятельность - 9 часов**

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. В процессе обучения изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

Участие обучающихся в соревнованиях: групповых, районных, городских, областных.

По окончанию соревнований педагог проводит анализ прошедших встреч участников соревнований. Проводит объяснение и показ техники, учит находить ошибки и пути их исправления. Выявляет положительные и отрицательные стороны участия в соревнованиях, причины неудач.

Обучающиеся приобретают на занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера- преподавателя и судьи.

**Аттестация**

**Итоговая аттестация -2 часа**

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай» (стартовый уровень).

2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай» (стартовый уровень), является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Киокусинкай» (стартовый уровень).

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК- 125 часов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь**  | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** |
| Неделя | 1 | 2-8 | 9-15 | 16-22 | 23-30 | 1-6 | 7-13 | 14-20 | 21-27 | 28-31 | 1-3 | 4-10 | 11-17 | 18-24 | 25-30 | 1- | 2-8 | 9-15 | 16-22 | 23-31 | 1-5 | 6-12 | 13-19 | 20-26 | 27-31 | 1-2 | 3-9 | 10-16 | 17-23 | 24-28 |  |
| Учебные дни |  | 246 | 91113 | 161820 | 23252730 | 24 | 7911 | 141618 | 212325 |  |  | 68 | 111315 | 182022 | 252729 |  | 246 | 91113 | 161820 | 23252730 |  |  | 131517 | 202224 | 272931 |  | 357 | 101214 | 171921 | 242628 |  |
| Выходные дни | 1 | 3578 | 10121415 | 17192122 | 24262829 | 1356 | 8101213 | 15171920 | 24262829 |  |  | 457910 | 12141617 | 19212324 | 262830 | 1 | 3578 | 10121415 | 17192122 | 2426282931 |  |  | 14161819 | 21232526 | 2830 | 12 | 4689 | 11131516 | 18202223 | 2527 |  |
| Каникулы |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 28-31 | 1-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1-5 | 6-12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кол-во дней- 13Продолжительность занятия-1 чИтого часов в месяц - 13 | Кол-во дней- 11Продолжительность занятия-1 чИтого часов в месяц - 11 | Кол-во дней- 11Продолжительность занятия-1чИтого часов в месяц - 11 | Кол-во дней- 13Продолжительность занятия-1чИтого часов в месяц - 13 | Кол-во дней- 9Продолжи-ностьзанятия-1чИтого часов в месяц - 9 | Кол-во дней- 12Продолжительность занятия-1чИтого часов в месяц - 12 |
|  | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** |
| Неделя | 1-2 | 3-9 | 10-16 | 17-23 | 24-3031 | 1-6 | 7-13 | 14-20 | 21-27 | 28-30 | 1-4 | 5-11 | 12-18 | 19-25 | 26-31 | 1- | 2-8 | 9-15 | 16-22 | 23-2930 | 1-6 | 7-13 | 14-20 | 21-27 | 28-31 | 1-3 | 4-10 | 11-17 | 18-24 | 25-31 |  |
| Учебные дни |  | 357 | 101214 | 171921 |  | 24 | 7911 | 141618 | 212325 | 2830 | 2 | 57 | 121416 | 192123 | 262830 |  | 246 | 91113 | 161820 | 23252730 |  |  |  |  |  |  |  | 111315 | 182022 | 252729 |  |
| Выходные дни | 12 | 4689 | 11131516 | 18202223 |  | 1356 | 8101213 | 15171920 | 22242627 | 29 | 134 | 6891011 | 13151718 | 20222425 | 272931 | 1 | 3578 | 10121415 | 17192122 | 24262829 |  |  |  |  |  |  |  | 12141617 | 19212324 | 26283031 |  |
| Каникулы |  |  |  |  | 24-31 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1-6 | 7-13 | 14-20 | 21-27 | 28-31 | 1-3 | 4-10 |  |  |  |  |
|  | Кол-во дней- 9Продолжительность занятия-1 чИтого часов в месяц - 9 | Кол-во дней- 13Продолжительность занятия-1 чИтого часов в месяц - 13 | Кол-во дней- 12Продолжительность занятия-1 чИтого часов в месяц - 12 | Кол-во дней- 13Продолж-ность занятия- 1 чИтого часов в месяц - 13 | Кол-во дней – 0Итого часов в месяц- 0 | Кол-во дней- 9Продолж-ность занятия- 1 чИтого часов в месяц -9 |

 **Организационно- педагогические условия реализации программы**

**Материально- техническое обеспечение программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Материально-техническое инвентарь оборудование | Материально-техническое оснащение |
|  | Стенка гимнастическая- 1 шт. |  | Стадион с легкоатлетическими дорожками- 1 шт. |
|  | Скамья гимнастическая- 4 шт. |  | Зал игровой- 1 шт. |
|  | Секундомер- 1 шт. |  | Бассейн 25м- 1 шт. |
|  | Мяч набивной (1кг) – 5 шт. |  | Тренажёрный зал- 1 шт. |
|  | Мяч набивной (2 кг) - 5 шт. |  | Футбольное поле- 1шт. |
|  | Гантели разно весовые- 2 комп. |  | Стадион для пляжных видов спорта- 1 шт. |
|  | Ворота футбольные- 1 компл. | 7. | Зал для занятий киокушин каратэ - 1 шт. |
|  | Мяч футбольный- 1 шт. | 8. | Мягкое покрытие, татами – от 60 кв.м. |
|  | Конус- 20 шт. |  |  |
|  | Боксерские мешки- 2-более шт. |  |  |
|  | Боксерские лапы- 10 пар и более |  |  |
|  | Макивары- 10 шт. |  |  |
|  | Жгут резиновый- 10 шт. |  |  |
|  | Скакалка резиновая – 20шт. |  |  |
|  | Консоли- 2 шт. |  |  |

**Кадровое обеспечение**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О. тренера-преподавателя | Направление работы | Должность | Образование | Квалификация | Категория |
| Билалутдинов Радик Хилалутдинович | Физкультурно- спортивное | Тренер- преподаватель | Высшее.Образованиепедагога соответствует профилю программы | Квалификацияпедагога соответствует профилю программы |  б/к |

**ФОРМА АТТЕСТАЦИИ**

**Итоговая аттестация -2 часа**

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай» (стартовый уровень).

2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай» (стартовый уровень), является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Киокусинкай» (стартовый уровень).

Формой **итоговой аттестации** в ДЮСШ являются:

* сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

 **Программа тестирования:**

* Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
* Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
* Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши), низкой перекладине(девочки-девушки) кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.
* Бег 30м.(сек). Тест проводится на ровной дорожке. Бег выполняется с высокого старта. Учитывается время преодоления дистанции.
* Поднимание туловища из положения лежа. Упражнение выполняется за 30 секунд. Ноги зафиксированы в голеностопном суставе, руки в замке за головой, грудью касаться калений. Фиксируется количество раз.

|  |  |
| --- | --- |
| **ЮНОШИ** | **9-10 лет** |
| **Контрольные нормативы / оценка**  | **5** | **4** | **3** |
| **ОФП** | Челночный бег 3х10м(сек) | 9,8 | 10,1 | 10,4 |
| Прыжок в длину с места(см) | 160 | 140 | 120 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 3 | 1 |
| Бег 30 м (сек) | 5,5 | 5,8 | 6,2 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30сек) | 18 | 15 | 12 |
| **ДЕВУШКИ** | **9-10 лет** |
| **Контрольные нормативы / оценка** | **5** | **4** | **3** |
| **ОФП** | Челночный бег 3х10м(сек) | 10,2 | 10,4 | 10,6 |
| Прыжок в длину с места(см) | 150 | 135 | 120 |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 9 | 7 | 5 |
| Бег 30 м (сек) | 5,8 | 6,0 | 6,5 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30сек | 17 | 15 | 12 |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Методика работы по программе:

1.Особенности организации образовательного процесса- очно.

2.Методы обучения – словесный, наглядный практический и объяснительно-иллюстративный, игровой.

3.Методы воспитания - убеждение, поощрение, упражнение.

**Формы организации образовательного процесса -** индивидуально-групповая.

**Формы организации учебного занятия** - беседа, лекция, практическое занятие, соревнование.

**Педагогические технологии -** индивидуализация обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

**Краткое описание структуры занятия:**

1. Подготовительная часть

2. Основная часть

3. Заключительная часть

**В подготовительной части**

Подготовительная часть начинается с разминки. Разминка обеспечивает преодоление периода врабатывания организма. Она переводит организм занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, готовое к выполнению повышенных физических нагрузок. Разминка делится на две части – общую и специальную.

Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных частей организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части от 10 до 20 минут.

**Основная часть** занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). К ним относятся: формирование знаний в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма; воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств. Продолжительность основной части составляет 80–85 % времени, отводимого на занятие.

**Заключительная часть** направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние.

В заключительной части применяется медленный бег, ходьба, упражнение на расслабление с глубоким дыханием и т.п. В конце заключительной части рекомендуется провести анализ проделанной на занятии тренировочной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки.

**Информационно-методические условия реализации Программы**

**Нормативные документы**

**Нормативные документы:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021г. № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональных программам в области физической культуры и спорта».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09.11.2018г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
6. Постановление от 04.07.2014г. об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Методическая литература:**

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Под ред. Барчуков И.С. - М.: КноРус, 2018. - 288 c.
2. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб, пособие для студ. Высших педагогических учеб, заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. -192 с.
3. Болтиков Ю. В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореферат дис. канд. пед, наук. – М.: МОГИФК, 2015. – 23 с.
4. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 2015. -241с.
5. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2051. - 40 с.
6. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М.М. Боген. - М.: КД Либроком, 2019. - 226 c.
7. Волков В.М. Филин В.П. Спортивный отбор. -М.: Физкультура и спорт, переизд. 2015г.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок,-М.: Физкультура и спорт, 2020.
9. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера- М.: Физкультура и спорт,переизд. 2015.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.: ООО « Издательство Астрель»; ООО « Издательство АСТ», 2014.
11. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Учебное пособие- Малаховка: МГАФК, 2019.
12. Платонов В.П. Подготовка квалифицированных спортсменов. М Физкультура и спорт, 2016.Степанов С.В. Кёкусин каратэ-до: Учебное пособие. - Екатеринбург, Изд-во УГГУ, 2017.
13. Степанов С.В. Учебно- образовательная программа по Кёкусин кан каратэ- Екатеринбург, Изд-во УГГУ, 2017.
14. Степанов А.И. Обучение боксера-новичка. М., Фис, 2014 г.
15. Бауэр В.Г. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ. - М., 2015 г.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия тренера. - М., 2015 г.

**Дополнительная литература:**

1. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2015
2. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2015
3. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом - М.: ФИС, 2017.
4. Фомин Н.А., Фолин В.Е. Возрастные основы физического воспитания М.: Физиология и спорт. - 2014.
5. Стрельников В.А. Воспитание выносливости. –Москва ФИС, 2015
* **Интернет ресурсы:**
* **Министерство спорта РФ** [**https://www.minsport.gov.ru/**](https://www.minsport.gov.ru/)
* Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
* Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>
* Общероссийская Общественная организация Федерация Кёкусинкай России <http://kyokushinkaraterussia.ru/>
* Российская Национальная Федерация Каратэ Киокушинкай <http://rnfkk.ru/>
* Основы построения процесса спортивной тренировки <https://studopedia.ru/7_28162_osnovi-postroeniya-protsessa-sportivnoy-podgotovki.html>
* Основы гигиены при занятиях физической культурой <https://studopedia.ru/21_27582_osnovi-gigieni-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy.html>
* Физиологические основы занятий по физической культуре и спортивной тренировке <https://studopedia.su/10_56366_fiziologicheskie-osnovi-zanyatiy-po-fizicheskoy-kulture-i-sportivnoy-trenirovke.html>
* Принципы базовой тренировки киокушин https://kyokushin48.ru/poleznye-materialy/printsipi-kihona
* Терминология киокусинкай каратеhttps://sibkarate.ru/blog/terminologiya-kiokushinkay-karate/
* Общая физическая подготовка каратистов стиля киокусинкай <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2007N6/p42-44.htm>