Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 579
Приморского района Санкт-Петербурга

(ГБОУ школа № 579 Приморского района Санкт-Петербурга)

197373, Санкт-Петербург, проспект Авиаконструкторов, дом 21, корпус 2, литера А, тел/факс: 343-17-62; info.sch579@obr.gov.spb.ru; school579@yandex.ru; http://s579.ru

ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО

решением
Педагогического совета
ГБОУ школа № 579
Приморского района Санкт-Петербурга.
Протокол
от «24» июня 2025 г. № 10.
Председатель Педагогического совета
Махотина Г.Е.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ
от «25» июня 2025 г. № 122-од.

Директор _____ Г.Е. Махотина
подпись

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2006130516CDADD19BE6A8EB86EA3CE1
Владелец: Махотина Галина Евгеньевна
Действителен: с 23.07.2024 до 16.10.2025

Дополнительная общеразвивающая программа

объединения

«Каратэ Киокушинкай»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 5-14 лет

Разработчик:
Шолохова Екатерина Игоревна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе современных нормативно-правовых документов, указанных в п 1.1. Положения о Дополнительной общеразвивающей программе ГБОУ школа № 579.

Основные характеристики программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – углубленный.

Актуальность программы. Программа «Каратэ» является общекультурной, модифицированной дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности. Каратэ является доступным средством физического и духовного развития детей в системе дополнительного образования. Занятия этим видом спорта позволяет развить гармоничное сочетание силы и ловкости, быстроты и координации, смелости и решительности, стойкости духа и твердости характера.

Адресат программы. В учебные группы принимаются мальчики и девочки 5-14 лет только при наличии медицинской справки о допуске к занятиям. Начать занятия можно на любом возрастном этапе и в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями учащемуся будет предложена соответствующая группа.

Цель программы. Создание представления о боевом искусстве, развитие двигательных способностей и специальных качеств, организация досуга и самореализация детей и подростков посредством овладения основами Каратэ.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- сформировать у учащихся представление о Каратэ как о боевом искусстве;
- сформировать у детей и подростков навыки самообороны.

Развивающие задачи:

- укрепить опорно-двигательный аппарат, развить дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма учащихся;
- развить у учащихся двигательные способности (силу, быстроту, гибкость, ловкость, выносливость), обусловленные спецификой Каратэ.

Воспитательные задачи:

- сформировать устойчивый интерес учащихся к систематическим занятиям Каратэ;
- воспитать у детей и подростков трудолюбия и целеустремленность, культивировать дух товарищества и честного соперничества.

Планируемые результаты

В результате занятий по данной программе у учащихся:

- будут уметь выполнять упражнения разминки и физической подготовки;
- будут уметь выполнять боевую технику в объёме, необходимом для ведения свободного боя по правилам Каратэ;
- будут уметь выполнять техники 11 и 10 кю.
- сформируется представление о Каратэ, устойчивый интерес к занятиям спортом;
- укрепится опорно-двигательный аппарат, разовьются сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма.

Организационно-педагогические условия реализации программы

***Форма обучения*:** очная.

Условия реализации программы. Программа рассчитана на 36 учебных недели, по 3 часа в неделю.

Формы проведения занятий. Тренировки могут быть организованы в форме традиционных занятий, игровых, комбинированных, а также в форме зачётных уроков или соревнований.

Материально-техническое оснащение:

- спортивный зал;
- гимнастические стенки;
- маты;
- спортивный инвентарь (лапы, ракетки, макивары, скакалки, гантели, резина для ударов, рыцари, барьеры).

Формы подведения итогов

1. Программой предусмотрена аттестация (начальная, промежуточная, итоговая).
   - октябрь – в форме тестирования по ОФП;
   - январь – в форме зачетного занятия (сдача контрольных нормативов на 11 кю);
   - май – в форме тестирования по ОФП, зачетного занятия (сдача контрольных нормативов на 10 кю).
2. Участие в соревнования по Каратэ и в соревнованиях по физической подготовке.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретические занятия	2	2	-	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	40	-	40	Педагогические наблюдения
3.	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Педагогические наблюдения
4.	Изучение техники и тактики	28	-	28	Педагогические наблюдения
5.	Специальные подготовительные упражнения	18	-	18	Педагогические наблюдения
6.	**Спортивные мероприятия:** Аттестация на пояса по контрольно-экзаменационным нормативам. Соревнования, учебно-тренировочные сборы, выездные и городские лагеря.	8	-	8	Экзамены и соревнования
7.	Итоговое занятие	2	-	2	
	Итого:	**108**	**2**	**106**	

Оценочные и методические материалы

Система контроля результативности обучения

Входной контроль – проводится при наборе или на начальном этапе формирования группы – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

Текущий контроль. Общие физические параметры контролируются постоянно посредством выполнения серий физических и специальных упражнений (отжимания, пресс, приседания, удары руками и ногами и т.д.)

Технические параметры оцениваются в ходе аттестаций на пояса (квалификационных экзаменов). При этом ученики выполняют насыщенную техническими элементами и физическими упражнениями программу требований к соответствующей квалификации.

Боевые параметры оцениваются в ходе учебных боев и соревнований по кумитэ различного уровня.

Итоговый контроль. Результативность занятий определяется анализом следующих параметров:

- развитие двигательных навыков, координации движений;
- развитие силы, скорости, выносливости, гибкости;
- освоение технического арсенала;
- освоение спортивной техники кумитэ.

Формы фиксации

Параметры	1 спортсмен	2 спортсмен	3 спортсмен	…
развитие двигательных навыков, координации движений				
развитие силы, скорости, выносливости, гибкости				
освоение технического арсенала				
освоение спортивной техники кумитэ				

Критерии оценки

Вид испытаний	Критерии оценки
Пресс	«плохо» - неполное поднятие туловища менее 10 раз «хорошо» - долгое поднятие туловища до вертикали 20 раз «отлично» - полное поднятие туловища до вертикали в быстром темпе 30 раз
Сила спины	«плохо» - неполное поднятие туловища менее 15 раз «хорошо» - долгое поднятие туловища до вертикали 30 раз «отлично» - полное поднятие туловища до вертикали в быстром темпе 40 раз
Гибкость	«плохо» - проблематичное выполнение продольного и поперечного шпагатов (более 20 см до пола) «хорошо» - выполнение продольного и поперечного шпагатов (до пола 5-10 см) «отлично» - выполнение продольного и поперечного шпагатов с касанием пола
Взаимодействия	«плохо» - проблематичное выполнение взаимодействий

	из соревновательной программы «хорошо» - выполнение взаимодействий из соревновательной программы с незначительными ошибками «отлично» - безошибочное выполнение взаимодействий из соревновательной программы
Координация	«плохо» - проблематичное координирование связок элементов «хорошо» - выполнение связок элементов с незначительными проблемами в координации «отлично» - выполнение связок элементов без проблем в области координации

Учебно-методический комплекс

Для педагога:

1. Алексеев А.В. Психологическая подготовка в спорте Преодолей себя! – Ростов-на-Дону, 2006.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – Москва, 2010.
3. Киселев Ю.Я. Психологическая готовность спортсмена пути и средства достижения. – Москва, 2009.
4. Кузьменко Г.А. Психологические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет. – Москва, 2008.
5. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев. – Москва, 2011.
6. Озолин Н.К. Настольная книга тренера. – Москва, 2002.
7. Степанов С.В., Киокушинкай каратэ-до. Философия, теория, практика. – Екатеринбург, 2003.
8. Степанов С.В., Головихин Е.В. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в кекусин каратэ. – Екатеринбург, 2007.
9. Степанов С.В., Головихин Е.В. Организация и методика обучения спортивным видам единоборств. – Екатеринбург, 2007.
10. Талага Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – Москва, 1998.
11. Танюшкин А.И., Фомин В.М. Учебно-методическое пособие «Технические нормативы Кёкусин IFK». – Москва, 2006.

Для учащихся:

1. Материалы сайта www.superkarate.ru
2. Брюс Ли. Путь опережающего кулака. – Москва, 1996.
3. Коваль С.Н., Холин Ю.Е. Дух воина. – Ростов-на-Дону, 2004.
4. Кук Д.Ч. Сила каратэ. – Москва, 1994.
5. Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай. – Москва, 2002.
6. Ояма М. Каратэ высшей истины «Kyokushin». – София, 1998.
7. Ояма М. Классическое каратэ. – Москва, 2006.
8. Ояма М. Основы каратэ. – Москва,1992.
9. Ояма М. Путь каратэ Кекусинкай. – Москва, 1992.

10. Ояма М. Философия каратэ. – Москва, 1992.
11. Рояма Х. Моя жизнь – каратэ, часть 1. – Москва, 2003.
12. Рояма Х. Моя жизнь – каратэ, часть 2. – Москва, 2005.
13. Табата К. Секреты тактики. – Москва – Санкт-Петербург, 2006.