



Департамент образования мэрии города Магадана
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "Гимназия № 30"**
(МАОУ «Гимназия № 30»)

ул. Якутская, д. 7, корп. 1. Магадан г., 685000 тел./факс 8 (4132) 65-49-27
E-mail: gymnasia30@mail.ru <http://gymn30-mgd.3dn.ru>

РАССМОТРЕНО

на заседании методического совета

3 июня 2024 г.

протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Гимназия № 30»

Т.В. Фризон

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
Физкультурно-спортивной направленности
«Киокусинкай»

Возраст обучающихся: 10 – 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Объем часов: 34 часа в год / 1 час в неделю

Автор-составитель программы:
Кушнир Д.С., учитель физической культуры

г. Магадан, 2024

Оглавление

I. Пояснительная записка	3
1. Направленность программы.....	3
2. Уровень освоения программы	3
3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы.....	3
5. Цель и задачи программы	4
6. Условия реализации программы	4
Срок реализации и категория обучающихся	4
Форма обучения и режим занятий.....	4
Кадровые условия	5
Материально-технические условия реализации программы	5
Учебно-методическое обеспечение	5
Список литературы	5
7. Планируемые результаты.....	7
Предметные результаты	7
1- й год обучения	7
2- й год обучения	7
Личностные результаты.....	7
Метапредметные результаты	7
II. Учебный план	8
Учебный план первого года обучения.....	8
Учебный план второго года обучения	9
III. Календарный учебный график	10
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1.....	11
Календарно-тематическое планирование первого года обучения.....	12
Содержание программы	15
^ .РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2.....	19
Календарно-тематическое планирование второго года обучения	20
Содержание программы	23
V. Формы контроля и оценочные материалы	27
Формы, приемы и методы контроля	27
Контрольные нормативы по показателям двигательной активности.....	28
Критерии уровня освоения программного материала	28

I. Пояснительная записка

1. Направленность программы

- физкультурно-спортивная¹.

2. Уровень освоения программы

- общекультурный²; стартовый³.

3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность. Каратэ является доступным средством физического и духовного развития детей в системе дополнительного образования. Одним из наиболее популярных стилей каратэ является киокусинкай. Удивительное сочетание гибкости и ловкости, быстроты и силы, смелости и решительности - все это характерно для данного стиля. Используемая в нем ударно-блокирующая техника является простой и доступной для детей младшего школьного возраста.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, утверждение в выборе специализации киокусинкай и овладение основами техники. Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на данном этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

Установка на всестороннее развитие личности средствами каратэ, предполагает овладение школьниками основами физической культуры и специальными упражнениями из киокусинкай, слагаемыми которых являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и способы (умения) осуществлять физкультурнооздоровительную и спортивную деятельность. На современном этапе развития общества каратэ оказывает существенное влияние на физическую подготовленность занимающихся, способствует развитию физических способностей и широко используется как в спортивных, так и в оздоровительных целях, а также является одной из форм воспитания личности.

4. Новизна и отличительные особенности программы

Здоровый образ жизни, отличное владение собственным телом, умение постоять за себя и своих близких, духовное совершенствование - вот самые основные причины популярности спортивных клубов и секций восточных единоборств. Занятия каратэ оказывают важное влияние на развитие человека. Во-первых, они самым положительным образом сказываются на его общем самочувствии и физической подготовке. Система дыхательных упражнений позволяет укрепить слабое здоровье, подтянуть вялые мышцы, сбросить лишний вес, улучшить координацию движений и многому другому. Регулярные физические нагрузки научат владеть собственным телом, сделают его сильным, ловким, энергичным, разовьют хорошую скорость реакции. Во-вторых, после посещения секции, приобретаешь уверенность в себе и своих силах, учишься уважать себя как личность. Значительно улучшается и психоэмоциональное состояние: исчезает нервозность, чувство страха и чрезмерная агрессивность. Каратэ приучает не пасовать перед трудностями, адекватно реагировать на нестандартные ситуации, а также повышает их чувство безопасности и защищенности. В-третьих, каратэ дисциплинирует и приучает к трудолюбию. Философия киокушинкай учит не тратить времени даром, вести здоровый образ жизни и придерживаться высоких моральных принципов. Один из важнейших моментов обучения, на которые делается особый упор - уважительное отношение к старшим и привычка отвечать за собственные слова и поступки. Наконец, каратэ дарит массу новых впечатлений и знакомств с другими людьми. Занятия в группах учат общительности, дружелюбию и раскрепощенности. Участия в соревнованиях открывают новые горизонты и помогают найти единомышленников среди сверстников из других городов и даже стран.

¹ абз. 1 п. 9 Порядка, утв. [приказом Минпросвещения № 196](#)

² [Приложение 5](#) Распоряжения КО № 617-р

³ [Письмо МОиН](#) от 18.11.2015 № 09-3242

5. Цель и задачи программы

Цель программы - Сохранение и укрепление здоровья, повышение двигательной активности детей младшего школьного возраста, развитие физических способностей, воспитание патриотизма, ориентирование на здоровый образ жизни и на занятия киокусинкай.

Цель программы реализуется в процессе решения следующих задач:

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- обучить основным стойкам;
- обучить базовым техническим и тактическим действиям;
- обучить формальным упражнениям - ката;
- сформировать представление о спортивном поединке.

Развивающие:

- развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- развить физические способности (скорость, силу, координацию, выносливость, гибкость);
- развить пространственное мышление учащихся.

Воспитательные:

- привить стойкий интерес к занятиям спортом;
- сформировать у учащихся потребность в самостоятельном физическом развитии;
- сформировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни;
- привить учащимся внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции каратэ киокусинкай, соблюдать правила техники безопасности на занятиях;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

6. Условия реализации программы

Срок реализации и категория обучающихся

Срок освоения программы - 1 год.

Наполняемость групп: 15 человек -1 год обучения. В объединение принимаются обучающиеся в возрасте 7-8 лет, проявляющие интерес к занятиям каратэ, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

В 2021/2022 учебном году по данной программе планируется проведение занятий 2 групп учащихся.

Форма обучения и режим занятий

Форма обучения - очная с элементами дистанционного обучения.

Форма проведения учебных занятий - групповые занятия.

Периодичность занятий - 3 занятия в неделю по 1.5 академическому часу.

Для организации учебно-воспитательного процесса необходимы следующие условия:

Кадровые условия

Требуется педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника. Программу реализует педагог дополнительного образования - педагогический работник, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Материально-технические условия реализации программы Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, а в тёплое время года - на спортивной площадке лицея. Теоретические занятия проходят либо в учебном классе, оборудованном партами, стульями и электронной доской для демонстрации учебных видеофильмов либо с применением дистанционных технологий в режиме онлайн. Учебно-методическое обеспечение Спортивный инвентарь:

- перекладины для подтягивания в висе - 5 шт.;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- гимнастические маты - 10 шт.;

- скакалки - 15 шт.;
- набивные мячи - 10 шт.;
- канаты - 2 шт.;

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки - 5 шт.;
- гимнастическая стенка - 10 пролетов.

Персональная личная экипировка и защитное снаряжение:

- доги (кимоно) и пояс;
- борцовки кожаные или замшевые с мягкой подошвой (черные или черно-белого цвета);
- нун-чаки;
- скакалка;
- шлем белого цвета;
- накладки на руки белого цвета;
- накладки на ноги белого цвета (чулочного типа);
- защитный жилет.

Список литературы

Литература для педагога

1. Роберт Твиггер «Злые белые пижамы»
2. М. Накаяма «Лучшее каратэ» в шести частях (часть первая «Полный обзор», часть вторая «Основы», часть третья «Кумитэ 1», часть четвертая «Кумитэ 2», часть пятая «Хеаны, Текки», часть шестая «Бассай, Канку»).
3. Андрей Кочергин («Как закалялась сталь (части 1 и 2), «Мужик с топором», «Абсолютная беспощадность... К себе», «Введение в школу боевого каратэ» (Подробнее об Андрее Кочергине и его системе Koï no takinobori gyu- в статье Школа боевого каратэ Koï no takinobori gyu: Андрей Кочергин — равнодушный человек)
4. Ката Каратэ Шотокан (в рисунках и схемах — из книги А. Пфлюгера — на английском языке) (Подробнее о книге в статье —
5. Кейджи Томияма — Основы каратэ-до
6. Франтишек Шебэй — «Каратэ понятное всем» (подробнее в статье — Франтишек Шебэй — мастер Годзю рю)
7. Франтишек Шебэй — «Каратэ»
8. Роланд Хаберзетцер — Каратэ от азов до черного пояса — в шести частях (книга 1 «Основы», книга 2 «Техника сокрушающих ударов (Атэми Ваза)», книга 3 «Техника защиты» (Укэ Ваза), книга 4 «Занятия с партнером и спортивные соревнования» (Кумитэ самозащита) , книга 5 «Подготовка к черному поясу», книга 6 «Ката» (Ката, Техника и Дух) (подробнее о Роланде Хаберзетцере в статье — Легендарный Роланд Хаберзетцер)
9. Журнал Черный пояс (ознакомительная подборка 1997-2007 гг.) (Все выпуски журнала «Черный пояс на английском языке в статье — Все выпуски журнала Black Belt (Черный пояс) 1961-2015)
10. Школа Кёкусинкай (книга в 15 выпусках — подробнее можно посмотреть в статье — Система Подготовки в Кёкусинкай Каратэ-До (серия учебно-методических пособий))
11. Iain Abernethy «Arm-Locks for All Styles»
12. ЙЕН АБЕРНЕТИ. 55 ЭФФЕКТИВНЫХ ЗАХВАТОВ РЕАЛЬНОГО БОЯ
13. Йон Блюминг «От уличного хулигана до Десятого дана»
14. Dizdarevic Namik «Uechi ryu karate do kineskookinawljanski st»
15. Camps Meseguer, Hermenegildo; Cerezo Arias, Santiago «Estudo Tecnico Comparado de los Katas de Karate»
16. Масутацу Ояма «Это Каратэ»
17. Масутацу Ояма «Философия Каратэ» (Подробнее — статьи о Кёкушинкай)
18. Морио Хигаонна «Традиционное Каратэ — Окинавское Годзю-Рю» (Подробнее — статьи о Годзю Рю)
19. Iain Morris «Basic Karate»
20. Аксенов Э.И. «Каратэ. От белого пояса к черному»

21. Игнатов О. «Силовая подготовка каратиста»
22. Karate-do Koza. Lectures in Karate-do
23. Каратэ для всех. (Самооборона в фотографиях)
24. TIMO KLEMOLA 36 KUMITE GATAS OF
25. WADO-RYU (Подробнее — статьи по Каратэ Вадо-Рю)
26. Klyuchi K. «Karate»
27. Травников Александр «Оперативное каратэ — Полный курс боевых приемов без оружия»
28. Травников Александр «Оперативное каратэ. Школа ножевого боя. Хваты, боевые стойки, движения, удары, техники защиты и метания боевого ножа. По системе спецназа КГБ»
29. Травников Александр «Оперативное каратэ. Бой с использованием шеста, палки, трости. Боевые приемы прикладного раздела оперативного каратэ.»
30. Травников Александр «Оперативное каратэ. «Запрещенные» удушающие приемы, техники дыхания которые увеличивают силу, скорость и реакцию. По системе спецназа КГБ»
31. Ichikawa K «Zukai Setsumei_karatedo_nyumon»
32. Ieshiro kotake anata no mi o mamoru «Zukai setsumei karate go»
33. Motonobu Hironishi «Me de miru karate nyumon»
34. Nakahiko Maeha «Karate-do Kyohan»
35. Kenwa Mabuni «Nakasone genwa kobo kenpo karatedo nyumon» (про старинные японские книги по каратэ можно прочитать в статье — Старые японские книги по каратэ — на японском языке)
36. Валерий Алексеевич Натаров ВАДО-РЮ ПО-УНИВЕРСИТЕТСКИ
37. А.Ю.Новожилов Каратэ-до. Исследования. (главы из книги мастера)
38. Кук Д.Ч. «Сила Каратэ»
39. Маряшин Ю.Е. «Современное каратэ»
40. Ted Gambordella, 5th Dan «The 100 Deadliest Karate Moves»
41. Tsu Shin Gen «РУКОВОДСТВО ПО АТТЕСТАЦИИ»

Литература для обучающихся:

1. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. — Мн: БГУФК, 2005. - 100 с.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. - М.: ООО УИЦ ВЕК, 2013. - 72 с.
3. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы», 2010. - 157 с.

Интернет-ресурсы

Вся Литература на сайте srrb.ru [«Все о Боевых Искусствах»](#)

- www.superkarate.ru
- www.busido.ru
- www.iko-fkr.ru
- www.karateperm.ru

Видеохостинг YouTube

- <https://youtu.be/sJnXB43HlhA> ;
- <https://youtu.be/SouvhiQ7hAI>;
- <https://youtu.be/OHTb1kSxCw8>;
- <https://youtu.be/n4MagzdOxU0>;
- <https://youtu.be/wOsTu-EpqzA>

7. Планируемые результаты

Предметные результаты

Ребёнок должен знать, что:

- основы физиологии и гигиены спортсмена;
- основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- иметь представление о спортивном поединке.

Ребёнок должен уметь выполнять:

- основные стойки;
- базовые технические и тактические действия;
- формальные упражнения - ката

1- й год обучения

Знать: технику безопасности на тренировках; терминологию и название базовых технических действий; краткую историю каратэ киокушинкай.

Уметь: выполнять атакующие и защитные действия руками и ногами на месте (движении); выполнять три простейших формальных комплекса - ката; выполнять контрольные упражнения общефизической подготовки, выполнять несложные физические упражнения.

2- й год обучения

Знать: технику безопасности и страховку на тренировках; терминологию и название технических действий; историю каратэ киокушинкай, правила соревнований по киокушинкай каратэ.

Уметь: применять атакующие и защитные действия в условиях спортивного поединка и самозащиты; выполнять формальные комплексы - ката; анализировать и применять технико-тактические действия на соревнованиях; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Личностные результаты

- привить стойкий интерес к занятиям спортом;
- сформировать потребность в самостоятельном физическом развитии;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни;
- привить внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции каратэ киокусинкай;
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Метапредметные результаты

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- уметь критически мыслить, находить ошибки при выполнении заданий и стремиться их исправлять;
- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ориентироваться в пространстве, выполнять несложные физические упражнения;
- умение вести наблюдение за показателями своего развития.

II. Учебный план

Учебный план первого года обучения

№ темы	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Набор группы. Оценка физической подготовленности.	9		3	Собеседование
2.	Вводное. Правила безопасности при проведении занятий	6	2	-	Опрос
3.	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие каратэ киокусинкай	12	4	-	Тест. Опрос
4.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	12	4	-	Тест
5.	Профилактика заболеваемости и травматизма	6	2	-	Опрос
6.	Общая физическая подготовка	90	2	28	Контрольные нормативы, итоговое занятие по разделу
7.	Специальная физическая подготовка	39	2	11	Контрольные нормативы, итоговое занятие по разделу. Аттестация на ученические пояса
8.	Техническая подготовка	36	2	10	Контрольные нормативы, итоговое занятие по разделу. Аттестация на ученические пояса
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	6		2	Контрольные нормативы и квалификационные тесты
	Итого:	225	18	54	

Учебный план второго года обучения

№ темы	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Набор группы. Оценка физической подготовленности.	9		3	Собеседование
2.	Вводное. Правила безопасности при проведении занятий	6	2	-	Опрос
3.	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие каратэ киокусинкай	12	4	-	Тест. Опрос
4.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	12	4	-	Тест
5.	Профилактика заболеваемости и травматизма	6	2	-	Опрос
6.	Общая физическая подготовка	39		13	Контрольные нормативы, итоговое занятие по разделу
7.	Специальная физическая подготовка	42		14	Контрольные нормативы, итоговое занятие по разделу. Аттестация на ученические пояса
8.	Тактическая и техническая подготовка	39		13	Контрольные нормативы, итоговое занятие по разделу. Аттестация на ученические пояса
9.	Учебно-тренировочные спарринги	42		14	Наблюдение. Выявление и исправление ошибок, участие в соревнованиях
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	9		3	Контрольные нормативы и квалификационные тесты
	Итого:	225	12	60	

III. Календарный учебный график

Календарный учебный график
на 2022/2023 учебный год

Год обучения	Группа, педагог дополнительного образования	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	Группа 1 (первый год обучения)	01.09.2022	31.05.2022	50	225	3 раза в неделю по 1.5 часа
1	Группа 2 (первый год обучения)	01.09.2022	31.05.2022	50	225	3 раза в неделю по 1.5 часа
2	Группа 3 (второй год обучения)	01.09.2022	31.05.2022	50	225	3 раза в неделю по 1.5 часа
2	Группа 4 (второй год обучения)	01.09.2022	31.05.2022	50	225	3 раза в неделю по 1.5 часа

Календарно-тематическое планирование первого года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1.	Презентация программы	3.5		
2.	Набор группы. Оценка физической подготовленности	3.5		
3.	Набор группы. Оценка физической подготовленности	3.5		
4.	Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях спортом	3.5		
5.	Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях спортом	3.5		
6.	Физическая культура и спорт в России	3.5		
7.	Физическая культура и спорт в России	3.5		
8.	Состояние и развитие каратэ киокусинкай	3.5		
9.	Состояние и развитие каратэ киокусинкай	3.5		
10.	Понятие о гигиене и санитарии	3.5		
11.	Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма	3.5		
12.	Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим дня для спортсмена	3.5		
13.	Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек	3.5		
14.	Профилактика заболеваемости и травматизма	3.5		
15.	Профилактика заболеваемости и травматизма	3.5		
16.	ОФП. Физические способности. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростносиловые. Строение и функции мышц	3.5		
17.	ОФП. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений	3.5		
18.	ОФП. Строевые упражнения	3.5		
19.	ОФП. Строевые упражнения	3.5		
20.	ОФП. Строевые упражнения	3.5		
21.	ОФП. Упражнения для брюшного пресса	3.5		
22.	ОФП. Упражнения для брюшного пресса	3.5		
23.	ОФП. Упражнения для брюшного пресса	3.5		
24.	ОФП. Упражнения для развития силовых способностей	3.5		
25.	ОФП. Упражнения для развития силовых способностей	3.5		
26.	ОФП. Упражнения для развития силовых способностей	3.5		
27.	ОФП. Упражнения для развития быстроты	3.5		
28.	ОФП. Упражнения для развития быстроты	3.5		
29.	ОФП. Упражнения для развития быстроты	3.5		
30.	ОФП. Упражнения для развития быстроты	3.5		
31.	ОФП. Упражнения для развития гибкости	3.5		
32.	ОФП. Упражнения для развития гибкости	3.5		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
33.	ОФП. Упражнения для развития гибкости	3.5		
34.	ОФП. Упражнения для развития гибкости	3.5		
35.	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	3.5		
36.	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	3.5		
37.	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	3.5		
38.	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	3.5		
39.	ОФП. Упражнения для развития выносливости	3.5		
40.	ОФП. Упражнения для развития выносливости	3.5		
41.	Итоговое занятие по разделу ОФП	3.5		
42.	Итоговое занятие по разделу ОФП	3.5		
43.	СФП. Значение СФП в каратэ киокусинкай	3.5		
44.	СФП. Значение СФП в каратэ киокусинкай	3.5		
45.	СФП. Упражнения для развития быстроты движения	3.5		
46.	СФП. Упражнения для развития быстроты движения	3.5		
47.	СФП. Упражнения для развития быстроты движения	3.5		
48.	СФП. Упражнения для развития быстроты движения	3.5		
49.	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости	3.5		
50.	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости	3.5		
51.	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости	3.5		
52.	Итоговое занятие по разделу СФП	3.5		
53.	Итоговое занятие по разделу СФП	3.5		
54.	ТП. Техническая и тактическая подготовка в каратэ киокусинкай	3.5		
55.	ТП. Техническая и тактическая подготовка в каратэ киокусинкай	3.5		
56.	ТП. Техника нанесения ударов руками и ногами на месте	3.5		
57.	ТП. Техника нанесения ударов руками и ногами на месте	3.5		
58.	ТП. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении	3.5		
59.	ТП. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении	3.5		
60.	ТП. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении	3.5		
61.	ТП. Передвижения в базовых стойках	3.5		
62.	ТП. Передвижения в базовых стойках	3.5		
63.	ТП. Защитные, атакующие и контратакующие действия без партнера	3.5		
64.	ТП. Защитные, атакующие и контратакующие действия без партнера	3.5		
65.	ТП. Изучение формальных упражнений - ката	3.5		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
66.	ТП. Изучение формальных упражнений - ката	3.5		
67.	ТП. Изучение формальных упражнений - ката	3.5		
68.	Учебные спарринги	3.5		
69.	Учебные спарринги	3.5		
70.	Учебные спарринги	3.5		
71.	Итоговое занятие	3.5		
72.	Итоговое занятие	3.5		
	ИТОГО:	225		

Содержание программы

Практика

Привлечение учащихся к занятиям в объединении. Сверка медицинских противопоказаний. Оценка физической подготовленности.

2. Вводное. Правила безопасности при проведении занятий

Теория

Знакомство с программой и планом работы на год. Режим проведения занятий. Инструктаж по технике безопасности.

3. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие каратэ киокусинкай

Теория

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по каратэ киокусинкай.

История развития каратэ киокусинкай в мире и в нашей стране. Достижения каратистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд на соревнованиях по каратэ.

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

5. Профилактика заболеваемости и травматизма.

Теория.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.

Травматизм в процессе занятий спортивными единоборствами и каратэ киокусинкай. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

6. Общая физическая подготовка

Теория

Физические способности. Виды силовых способностей: собственно силовые,

скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.

Практика

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для брюшного пресса

- поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями по 15-40 раз. Доводя общее число за тренировку - 100-200 раз.
- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.
- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.
- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.
- поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Также следует применять соревновательные упражнения в необычных условиях (на

укороченной площадке, на углу татами, работа в последние 30, 20, проигрышном и выигрышном состоянии), техника исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180, 360, 270 градусов, можно с исполнением каких-то несложных ударов. Или после выполнения кувырков вперед или назад после 30 сек - 10 - 20 сек поработать ката или бой с тенью упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменившейся обстановке

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные и подвижные игры на время.

7. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория

Значение СФП в каратэ киокусинкай

Практика

Упражнения для развития быстроты движения. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, достигающей максимума. Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет. Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью передвижения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Учебные спарринги с увеличением временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой.

8. Техническая и тактическая подготовка (ТПП)

Теория

Основные сведения о технике, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приемов и тактических действий, показатели надежности, активности технических действий, вариативность техники и тактики.

Практика

1. Техника нанесения ударов руками и ногами на месте: прямые удары руками и ногами, боковые удары руками и ногами, круговые удары руками и ногами;

2. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении: то же самое в боевой стойке со смещениями вперед, назад, влево, вправо;

3. Передвижения в базовых стойках: санчин дачи, киба дачи, дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, камаэ дачи;

4. Защитные, атакующие и контратакующие технические действия без партнера: комбинирование технических действий руками и ногами в единое целое, быстрый переход от защитных технических действий к атакующим действиям;

5. Защитные, атакующие и контратакующие действия с партнером: блоки, отводы, подставки от наносимых ударов партнером, работа на опережение;

6. Техника выполнения формальных упражнений - ката: Тайкиоку сонно ичи, тайкиоку сонно ни, тайкиоку сонно сан, пинан сонно ичи, пинан сонно сан;

7. Отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером: вариативная самостоятельная работа в парах, работа по заданиям в парах и тройках, работа в ограниченном пространстве и с ограниченным арсеналом технических действий.

8. Учебно-тренировочные спарринги

Практика

Отработка изученного материала и применение в условиях спортивного поединка (спарринга). Моделирование соревновательных поединков. Выезды на спарринговые тренировки в другие клубы и секции. Участие в соревнованиях муниципального, районного и городского уровнях, а также выезды на региональные, всероссийские и международные турниры.

Итоговое занятие

Практика

Подведение итогов. Диагностика. Анкетирование. Награждение лучших спортсменов.

Календарно-тематическое планирование второго года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1.	Набор группы. Оценка физической подготовленности	3.5		
2.	Набор группы. Оценка физической подготовленности	3.5		
3.	Набор группы. Оценка физической подготовленности	3.5		
4.	Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях спортом	3.5		
5.	Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях спортом	3.5		
6.	Физическая культура и спорт в России	3.5		
7.	Физическая культура и спорт в России	3.5		
8.	Состояние и развитие каратэ киокусинкай	3.5		
9.	Состояние и развитие каратэ киокусинкай	3.5		
10.	Понятие о гигиене и санитарии	3.5		
11.	Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма	3.5		
12.	Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим дня для спортсмена	3.5		
13.	Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек	3.5		
14.	Профилактика заболеваемости и травматизма	3.5		
15.	Профилактика заболеваемости и травматизма	3.5		
16.	ОФП. Строевые упражнения	3.5		
17.	ОФП. Упражнения для брюшного пресса	3.5		
18.	ОФП. Упражнения для развития силовых способностей	3.5		
19.	ОФП. Упражнения для развития силовых способностей	3.5		
20.	ОФП. Упражнения для развития быстроты	3.5		
21.	ОФП. Упражнения для развития быстроты	3.5		
22.	ОФП. Упражнения для развития гибкости	3.5		
23.	ОФП. Упражнения для развития гибкости	3.5		
24.	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	3.5		
25.	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	3.5		
26.	ОФП. Упражнения для развития выносливости	3.5		
27.	ОФП. Упражнения для развития выносливости	3.5		
28.	Итоговое занятие по разделу ОФП	3.5		
29.	СФП. Значение СФП в каратэ киокусинкай	3.5		
30.	СФП. Упражнения для развития быстроты движения	3.5		
31.	СФП. Упражнения для развития быстроты движения	3.5		
32.	СФП. Упражнения для развития быстроты движения	3.5		
33.	СФП. Упражнения для развития быстроты движения	3.5		
34.	СФП. Упражнения для развития быстроты движения	3.5		
35.	СФП. Упражнения для развития быстроты движения	3.5		
36.	СФП. Упражнения для развития специальной	3.5		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
	выносливости			
37.	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости	3.5		
38.	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости	3.5		
39.	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости	3.5		
40.	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости	3.5		
41.	Итоговое занятие по разделу СФП	3.5		
42.	Итоговое занятие по разделу СФП	3.5		
43.	ТТП. Техника нанесения ударов руками и ногами на месте.	3.5		
44.	ТТП. Техника нанесения ударов руками и ногами на месте.	3.5		
45.	ТТП. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении.	3.5		
46.	ТТП. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении.	3.5		
47.	ТТП. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении.	3.5		
48.	ТТП. Передвижения в базовых стойках.	3.5		
49.	ТТП. Передвижения в базовых стойках.	3.5		
50.	ТТП. Защитные, атакующие и контратакующие действия без партнера.	3.5		
51.	ТТП. Защитные, атакующие и контратакующие действия с партнером.	3.5		
52.	ТТП. Техника выполнения формальных упражнений - ката.	3.5		
53.	ТТП. Техника выполнения формальных упражнений - ката.	3.5		
54.	ТТП. Отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером.	3.5		
55.	ТТП. Отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером.	3.5		
56.	Итоговое занятие по разделу ТТП	3.5		
57.	Учебно-тренировочные спарринги	3.5		
58.	Учебно-тренировочные спарринги	3.5		
59.	Учебно-тренировочные спарринги	3.5		
60.	Учебно-тренировочные спарринги	3.5		
61.	Учебно-тренировочные спарринги	3.5		
62.	Учебно-тренировочные спарринги	3.5		
63.	Учебно-тренировочные спарринги	3.5		
64.	Учебно-тренировочные спарринги	3.5		
65.	Учебно-тренировочные спарринги	3.5		
66.	Учебно-тренировочные спарринги	3.5		
67.	Учебно-тренировочные спарринги	3.5		
68.	Учебно-тренировочные спарринги	3.5		
69.	Учебно-тренировочные спарринги	3.5		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
70.	Учебно-тренировочные спарринги	3 5		
71.	Итоговое занятие	3 5		
72.	Итоговое занятие	3 5		
	ИТОГО:	225		

Содержание программы

Практика

Привлечение учащихся к занятиям в объединении. Сверка медицинских противопоказаний. Оценка физической подготовленности.

2. Вводное. Правила безопасности при проведении занятий

Теория

Знакомство с программой и планом работы на год. Режим проведения занятий. Инструктаж по технике безопасности.

3. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие каратэ киокусинкай

Теория

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по каратэ киокусинкай.

История развития каратэ киокусинкай в мире и в нашей стране. Достижения каратистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд на соревнованиях по каратэ.

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

5. Профилактика заболеваемости и травматизма.

Теория.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.

Травматизм в процессе занятий спортивными единоборствами и каратэ киокусинкай. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

6. Общая физическая подготовка

Теория

Физические способности. Виды силовых способностей: собственно силовые,

скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.

Практика

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для брюшного пресса

- поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями по 15-40 раз. Доводя общее число за тренировку - 100-200 раз.
- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.
- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.
- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.
- поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Также следует

применять соревновательные упражнения в необычных условиях (на укороченной площадке, на углу татами, работа в последние 30, 20, проигрышном и выигрышном состоянии), техника исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180, 360, 270 градусов, можно с исполнением каких-то несложных ударов. Или после выполнения кувырков вперед или назад после 30 сек - 10 - 20 сек поработать ката или бой с тенью упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменившейся обстановке

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные и подвижные игры на время.

7. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория

Значение СФП в каратэ киокусинкай

Практика

Упражнения для развития быстроты движения. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, достигающей максимума. Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет. Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью передвижения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Учебные спарринги с увеличением времени, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой.

8. Техническая и тактическая подготовка (ТПП)

Теория

Основные сведения о технике, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приемов и тактических действий, показатели надежности, активности технических действий, вариативность техники и тактики.

Практика

1. Техника нанесения ударов руками и ногами на месте: прямые удары руками и ногами, боковые удары руками и ногами, круговые удары руками и ногами;

2. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении: то же самое в боевой стойке со смещениями вперед, назад, влево, вправо;

3. Передвижения в базовых стойках: санчин дачи, киба дачи, дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, камаэ дачи;

4. Защитные, атакующие и контратакующие технические действия без партнера: комбинирование технических действий руками и ногами в единое целое, быстрый переход от защитных технических действий к атакующим действиям;

5. Защитные, атакующие и контратакующие действия с партнером: блоки, отводы, подставки от наносимых ударов партнером, работа на опережение;

6. Техника выполнения формальных упражнений - ката: Тайкиоку сонно ичи, тайкиоку сонно ни, тайкиоку сонно сан, пинан сонно ичи, пинан сонно сан;

7. Отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером: вариативная самостоятельная работа в парах, работа по заданиям в парах и тройках, работа в

ограниченном пространстве и с ограниченным арсеналом технических действий.

8. Учебно-тренировочные спарринги

Практика

Отработка изученного материала и применение в условиях спортивного поединка (спарринга). Моделирование соревновательных поединков. Выезды на спарринговые тренировки в другие клубы и секции. Участие в соревнованиях муниципального, районного и городского уровнях, а также выезды на региональные, всероссийские и международные турниры.

Итоговое занятие

Практика

Подведение итогов. Диагностика. Анкетирование. Награждение лучших спортсменов.

V. Формы контроля и оценочные материалы

Формы, приемы и методы контроля

№ п/п	Раздел	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное. Техника безопасности	Беседа	Словесные, наглядные	анкеты	Анализ анкет
2	Физическая культура и спорт в России	Беседа	Словесные, наглядные	Презентация, видеофильмы	Опрос
3	Состояние и развитие баскетбола в России	Беседа	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Опрос
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	Беседа	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Опрос
5	Профилактика заболеваемости и травматизма	Беседа	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Опрос
6	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	Беседа, диспут	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Анкетирова ние
7	Общая физическая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры, учебные спарринги	Словесные, наглядные, практические	Скакалка, баскетбольные мячи, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч,	Наблюдение, контрольные нормативы
8	Специальная физическая подготовка	Беседа, тренинги, игры, диагностики	Словесные, наглядные	резиновые и набивные мячи, сетка, т/мячи	Наблюдение, контрольные нормативы
9	Техническая подготовка	Практические занятия, тренинги, соревнования	Словесные, наглядные, практические	лапы, макивары, средства индивидуальной защиты	Соревнования, экзамен (кю- тест)
10	Тактическая подготовка	Практические занятия, тренинги, соревнования	Словесные, наглядные, практические	лапы, макивары, средства индивидуальной защиты	Соревнования, экзамен (кю- тест)

№ п/п	Раздел	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
11	Контрольные спарринги и ката	Практические занятия, соревнования	Словесные, наглядные, практические	лапы, макивары, средства индивидуальной защиты	Экзамен (кю- тест)
12	Итоговое занятие	Сдача контрольных нормативов	Словесные, практические	гимнастические скамейки, шведская стенка, перекладина	Анализ диагностики умений и навыков

Контрольные нормативы по показателям двигательной активности

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			Уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м/сек/	8,8	9,4	9,9	9,4	9,9	10,4
Прыжок в длину с места/см/	150	140	120	150	130	110
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа/раз/	3	2	1	8	5	3
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	20	17	14	20	17	14
Прыжки через скакалку /30 сек/	40	35	30	45	40	35
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.50	6.10	6.40	6.00	6.30	7.00
Бросок н/мяча 1кг/см/	600	500	400	500	400	350

Критерии уровня освоения программного материала

**Критерии оценки показателей обучающихся по освоению программы
(процентное соотношение, освоенных учащимися и предусмотренных программой
теоретических знаний и практических умений, физической подготовленности)**

Кол-во баллов	Требования по теоретической подготовке	Требования по практической подготовке	Результат
от 100 до 75%	Освоил в полном объеме все теоретические знания, предусмотренных программой	Освоил в полном объеме практические умения, сдал все нормативы физической подготовки	Программа освоена в полном объеме
От 74 до 50%	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил больше половины практических умений, сдал большую часть нормативов физической подготовки	Программа освоена частично
менее 50%	Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений, сдал часть нормативов физической подготовки	Не освоил программу