

Муниципальное образовательное автономное учреждение дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества «Радуга»

города Кирова

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

Протокол №

От « » _____ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № от « » _____ 2020 г.

Директор ЦРТДЮ «Радуга»

_____ С.В.Бусоргина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«Карате Кёкусинкай»
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель:

Колупаева Ульяна Сергеевна,
тренер-преподаватель

2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Кёкусинкай известен как сильнейший вид карате, отличающийся атлетичностью, силой и характеризующийся простотой и эффективностью приёмов. Кёкушин – наука и философия рукопашного боя, которая включает дошедшие до нас из глубины веков завоевания человеческой мысли, таланта, опыта и труда. Кёкусинкай, в переводе означающий «Союз искателей абсолютной истины», – это скорее жизненный путь, чем спорт, целью которого является предельное развитие духовных и физических возможностей человека и освобождение от предрассудков. Школа Кёкушин не только хороша как вид единоборства, но и как целостная система развития человека, личности. В данном случае ребенка. Он начинает развиваться всесторонне. Через закалку тела и духа воспитанник готовит себя к жизненному Пути.

В программе ставятся следующие цели и задачи:

Цель: воспитание здоровых, всесторонне и гармонически развитых, готовых к высокому производительному труду и защите Родины молодых людей.

Задачи:

Образовательные:

- 1) Изучение истории и основных принципов каратэ Кёкусинкай;
- 2) Этикет Додзё;
- 3) Ознакомление со строением и БА точками человека;
- 4) Правильное планирование тренировок;
- 5) Правила соревнований.

Развивающие:

- 1) Способствовать развитию морально - психологических и физических качеств личности;
- 2) всестороннее и гармоническое развитие воспитанников;
- 3) духовно-нравственное воспитание;
- 4) укрепление здоровья;
- 5) развитие физических качеств;
- 6) формирование двигательных умений и навыков.

Воспитательные:

- 1) Воспитание патриотизма;
- 2) Формирование культуры общения;
- 3) Воспитание дисциплинированности, чувства товарищества, волевых качеств;
- 4) Воспитание моральных качеств;
- 5) Привитие навыков личной и общественной гигиены.

В объединение принимаются мальчики, желающие заниматься Кёкусинкай карате, прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятию врачом.

Начальный возраст занимающихся - мальчики с 6 лет.

В зависимости от уровня спортивной подготовленности подразделяются следующие группы:

- группы начальной подготовки, для детей 6 - 9 лет (1, 2, 3-й год обучения)
- учебно-тренировочные группы, для детей 10 – 15 лет (4, 5, 6, 7, 8-й год обучения)
- группа спортивного совершенствования , для старших школьников 16-17 лет(9, 10-й год обучения)

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.

В ходе реализации программы обучающиеся приобретут теоретические знания по основным разделам программы, получат практические умения и навыки по общей физической подготовке, начальной работе с оружием, овладеют приёмами самозащиты, знанием этикета Додзё, правила соревнования по кумитэ и ката.

У воспитанников объединения будут развиты физические качества, активность, самостоятельность, умения проявлять волевые качества в различных экстремальных ситуациях, работать в коллективе. В совместных мероприятиях обучающиеся познают чувство товарищества, гордости за своё объединение, за дело, которым занимаются. Нагрузка применяется в соответствии с подготовленностью и возрастом занимающихся воспитанников.

В реализацию программы в 2020-2021 уч. г. вовлечены дети 1 и 2 года обучения.

Возрастной состав: дети от 6 до 7 лет.

Состав групп: ГНП - 1 - 15чел. ГНП-2 – 15 чел.

Занятия проводятся: ГНП-2 – 3 раза в неделю по 2 часа, итого 216 часов.

ГНП – 1 – 3 раза в неделю по 2 часа, итого 216 часов.

Формы организации тренировочного занятия: индивидуальная, групповая, фронтальная.

**Учебно-тематический план
группы начальной подготовки 2 года обучения**

Раздел	Тема занятий	Теория	Практика
1.	Введение в Кёкусинкай карате	3	
	1.1 Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	1	
	1.2 Кёкусинкай в древе боевых искусств.	1	
	1.3 Кёкусинкай карате – общее понятие о стиле.	1	
2.	Физическая подготовка	121	
	2.1 Общая физическая подготовка	2	78
	2.2 Специальная физическая подготовка	1	40
3.	Техническая подготовка	66	
	3.1 Кихон – отработка базовой техники.	2	20
	3.2 Ренраку – отработка боевых комбинаций	2	20
	3.3 Ката – технический комплекс.	2	20
4.	Тактическая подготовка	24	
	4.1 Основные элементы тактики свободного боя	2	12
	4.2 Техничко-тактические задачи свободного боя	2	8
5.	Участие в соревнованиях	Вне сетки часов	
	5.1 В соответствии с календарным планом спортивных соревнований		
6.	Контрольные испытания	2	
	6.1 Квалификационные экзамены		2

ИТОГО: 216 часов

Календарно-тематический план 2 года обучения (ГПП-2)

1.	Введение в Кёкусинкай карате	3	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	1	Сентябрь
			Кёкусинкай в древе боевых искусств.	1	Сентябрь
			Кёкусинкай карате – общее понятие о стиле	1	Сентябрь
2.	Физическая подготовка	121	Общая физическая подготовка	21 24 24 8	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь
			Специальная физическая подготовка	16 17	Декабрь Январь
3.	Техническая подготовка	66	Кихон – отработка базовой техники	7 15	Январь Февраль
			Ренраку – отработка боевых комбинаций	9 13	Февраль Март
			Ката – технический комплекс	11 11	Март Апрель
4.	Тактическая подготовка	24	Основные элементы тактики свободного боя	13 1	Апрель Май
			Технико-тактические задачи свободного боя	10	Май
5.	Участие в соревнованиях		В соответствии с календарным планом соревнований		В течении учебно-тренировочного сезона
6.	Контрольные испытания	2	Квалификационный экзамен	2	май
				216	

**ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, НАВЫКИ, ПОЛУЧЕННЫЕ
ЗА ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Знания	Умения, Навыки
1. Введение в Кёкусинкай карате	

<p>Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Кёкусинкай карате в древе боевых искусств. Спортивный инвентарь. Правила соревнований по ката и кумите.</p>	<p>Владеть терминами кёкусинкай карате (счёт, основные понятия, названия ударов, блоков, стоек, направлений).</p> <p>Соблюдать основные правила соревнований по ката и кумите.</p>
<p>2. Физическая подготовка</p>	
<p>Правила выполнения обще-развивающих и общефизических упражнений.</p>	<p>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, приседания, подъём корпуса, выпрыгивания из низкого приседа, перемещения ползком (на животе, на спине, «паучком»), прыжками (в низком приседе, «лягушкой»), подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке.</p>
<p>Основные акробатические элементы (кувырок вперёд, назад, через плечо, из боевой стойки, длинный кувырок, переворот в сторону, мостик)</p> <p>Основные элементы борьбы (партер, борцовский мост, удержание на лопатках, основные захваты, переходы из стойки в партер)</p>	<p>Выполнять основные акробатические элементы и элементы борьбы.</p> <p>Работать со специальными снарядами (пады, лапы, подушки, мешки).</p>
<p>3. Техническая подготовка</p>	
<p>Кихон-ката на 9 кю.</p>	<p>Удары руками (сейкенгяку цуки, сейкенаго-учи) Блоки (Учи-уке, Сото-уке) Удары ногами (Мае-геричусоку)</p>
<p>Ренраку – боевые комбинации. Санбон-кумите. Длина и ширина стоек.</p>	<p>Основные стойки (Санчин-дачи, мусуби-дачи, кокуцу-дачи,). Выполнение блоков и ударов в перемещении.</p>
<p>Ката. Тайкёкусон ни (знать «текст» ката, применение технических действий)</p>	<p>Повороты на 180 градусов в стойке санчин-дачи и кокуцу-дачи, уметь применять технические действия в парах.</p>
<p>Основные блоки и удары применяемые на соревнованиях.</p>	<p>Удары руками (ой, гяку-цуки, шита-цуки, маваши-цуки, каке-цуки). Блоки (сото-уке, суне-уке, защита от ударов в голову, накладки). Удары ногами (хидзагеричудан, мавашихидза-геричудан, мае-гери, маваши-гери, ороши-гери, ёко-гери, уширо-гери, кайтен-гери, «бразильский кик»)</p>

4. Тактическая подготовка	
Основные элементы тактики свободного боя.	Дальняя, средняя, ближняя(клинч) дистанция. Арсенал ударов для каждой дистанции. «Чувство татами»- контролировать площадку
Технико-тактические задачи свободного боя	Работа по трём точкам (нога, центр, печень). Перевод в голову после акцентированной работы по одной из трёх зон. Вход и выход на дистанцию. Обманные маневры. Работа первого и второго номера.
5. Соревнования	
Соревнования по кумите и ката. Правила соревнований. Знать запрещённые действия. Этикет.	Выполнять правильный выход натами, нормы этикета, поклон. Уметь слушать тренера во время боя. Выполнять основные элементы тактики в свободном бою.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ КОНТРОЛЯ

Теория	Практика
1. Введение в Кёкусинкай карате	
Зачёт по терминологии (устный)	
2. Физическая подготовка	
	Тестирование основных физических показателей (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, прыжок в длину с места, кросс 600м, бег на 30 м, челночный бег 3х10, поперечный шпагат, наклон вперёд из седа, подтягивания на перекладине, подъём туловища за 30 с, бросок набивного мяча, кистевая динамометрия)
	Зачёт по работе на снарядах.
3. Техническая подготовка	
Зачёт по терминологии на белый пояс с синей полосой (9 кю)	Квалификационный экзамен на 9 кю. Первенство Нововятского района по ката. Первенство города по ката.

4. Тактическая подготовка	
	Учебные соревнования в группе. Первенство с/к «Панда»
5. Соревнования	
	Первенство Нововятского района по кумите. откр. Первенство Нововятского района по кумите.

**Учебно-тематический план
группы начальной подготовки 1 года обучения**

Раздел	Тема занятий	Теория	Практика
1.	Введение в Кёкусинкай карате	3	
	1.1 Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	1	
	1.2 Кёкусинкай в древе боевых искусств.	1	
	1.3 Кёкусинкай карате – общее понятие о стиле.	1	
2.	Физическая подготовка	121	
	2.1 Общая физическая подготовка	2	78
	2.2 Специальная физическая подготовка	1	40
3.	Техническая подготовка	66	
	3.1 Кихон – отработка базовой техники.	2	20
	3.2 Ренраку – отработка боевых комбинаций	2	20
	3.3 Ката – технический комплекс.	2	20
4.	Тактическая подготовка	24	
	4.1 Основные элементы тактики свободного боя	2	12
	4.2 Техничко-тактические задачи свободного боя	2	8
5.	Участие в соревнованиях	Вне сетки часов	
	5.1 В соответствии с календарным планом спортивных соревнований		

6.	Контрольные испытания	2	
	6.1 Квалификационные экзамены		2

ИТОГО: 216 часов

Календарно-тематический план 1 года обучения (ГПП-1)

1.	Введение в Кёкусинкай карате	3	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	1	Сентябрь
			Кёкусинкай в древе боевых искусств.	1	Сентябрь
			Кёкусинкай карате – общее понятие о стиле	1	Сентябрь
2.	Физическая подготовка	121	Общая физическая подготовка	21 24 24 8	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь
			Специальная физическая подготовка	16 17	Декабрь Январь
3.	Техническая подготовка	66	Кихон – отработка базовой техники	7 15	Январь Февраль
			Ренраку – отработка боевых комбинаций	9 13	Февраль Март
			Ката – технический комплекс	11 11	Март Апрель
4.	Тактическая подготовка	24	Основные элементы тактики свободного боя	13 1	Апрель Май
			Технико-тактические задачи свободного боя	10	Май
5.	Участие в соревнованиях		В соответствии с календарным планом соревнований		В течении учебно-тренировочного сезона
6.	Контрольные испытания	2	Квалификационный экзамен	2	май
				216	

**ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, НАВЫКИ, ПОЛУЧЕННЫЕ
ЗА ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Знания	Умения, Навыки
1. Введение в Кёкусинкай карате	
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Этикет Додзё. Правила гигиены. Кёкусинкай карате – общее понятие о стиле. Спортивный инвентарь. Правила соревнований по ката и кумите.	Владеть терминами кёкусинкай карате (счёт, основные понятия, названия ударов, блоков, стоек, направлений). Соблюдать основные правила соревнований по ката и кумите.
2. Физическая подготовка	
Правила выполнения обще-развивающих и общефизических упражнений.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, приседания, подъём корпуса, выпрыгивания из низкого приседа, перемещения ползком (на животе, на спине, «паучком»), прыжками (в низком приседе, «лягушкой»), подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке.
Основные акробатические элементы (кувырок вперёд, назад, через плечо, из боевой стойки, длинный кувырок, переворот в сторону, мостик) Основные элементы борьбы (партер, борцовский мост, удержание на лопатках, основные захваты, переходы из стойки в партер)	Выполнять основные акробатические элементы и элементы борьбы. Работать со специальными снарядами (пады, лапы, подушки, мешки).
3. Техническая подготовка	
Кихон-ката 10 кю.	Удары руками (сейкенмороте цуки, сейкен ой-цуки) Блоки (Дзёдан-уке, гедан-барай) Удары ногами (Хидзагаммен -гери, кин-гери)
Ренраку – боевые комбинации. Иппон-кумите ити, ни. Длина и ширина стоек.	Основные стойки (фудо-дачи, учи хатсидзи-дачи, йой-дачи, дзенкуцу-дачи). Выполнение блоков и ударов в перемещении.

Ката. Тайкёкусонити (знать «текст» ката, применение технических действий)	Повороты на 180 и 270 градусов в стойке дзенкуцу-даци, уметь применять технические действия в парах.
Основные блоки и удары применяемые на соревнованиях.	Удары руками (ой, гяку-цуки, шита-цуки, маваши-цуки, каке-цуки). Блоки (сото-уке, суне-уке, защита от ударов в голову, накладки). Удары ногами (хидзагеричудан, мавашихидза-геричудан, мае-гери, маваши-гери, ороши-гери, ёко-гери, уширо-гери, кайтен-гери)
4. Тактическая подготовка	
Основные элементы тактики свободного боя.	Дальняя, средняя, ближняя(клинч) дистанция. Арсенал ударов для каждой дистанции. «Чувство татами»- контролировать площадку
Технико-тактические задачи свободного боя	Работа по трём точкам (нога, центр, печень). Перевод в голову после акцентированной работы по одной из трёх зон. Вход и выход на дистанцию. Обманные маневры.
5. Соревнования	
Соревнования по кумите и ката. Правила соревнований. Знать запрещённые действия. Этикет.	Выполнять правильный выход нататами, нормы этикета, поклон.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ КОНТРОЛЯ

Теория	Практика
1. Введение в Кёкусинкай карате	
Зачёт по терминологии (устный)	
2. Физическая подготовка	
	Тестирование основных физических показателей (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, прыжок в длину с места, кросс 600м, бег на 30 м, челночный бег 3x10, поперечный шпагат, наклон вперёд из седа, подтягивания на перекладине, подъём туловища за 30 с, бросок набивного мяча, кистевая динамометрия)

	Зачёт по работе на снарядах.
3. Техническая подготовка	
Зачёт по терминологии на белый пояс (10 кю)	Квалификационный экзамен на 10 кю. Первенство Нововятского района по ката
4. Tактическая подготовка	
	Учебные соревнования в группе. Первенство с/к «Панда»
5. Соревнования	
	Первенство Нововятского района по кумите.

Материально-техническое обеспечение программы

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Гантели переменной массы	комплект	3
2	Лапа боксерская	пара	5
3	Макивара	штук	10
4	Мат гимнастический	штук	5
5	Медицинболы	штук	10
6	Мешок боксерский	Штук	5
7	Напольное покрытие татами	комплект	1
8	Секундомер	штук	1
9	Скакалка гимнастическая	штук	20
10	Скамейка гимнастическая	штук	2
11	Турник навесной	Штук	3
12	Комплект защиты «Рыцарь»	комплект	5

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] : учеб. пособие / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 223 с.
2. Бердышев, С.Н. Философия и техника боя [Текст] / С.Н. Бердышев. – Ростов-н/Д: 2002. – 496 с.
3. Вайцеховский, С.М. Книга тренера [Текст] / С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2014. – 352 с.
5. Волков, А. В. Как определить способности детей [Текст] / А.В. Волков. – М.: Просвещение, 1999. – 150 с.
6. Волков, Н.И. Биохимия мышечной деятельности [Текст] / Н.И. Волков. – М.: Олимпийская литература, 2000. – 503 с.
7. Головихин, Е.В. Путь тренера: с самого начала [Текст] / Е.В. Головихин. – Нижневартовск.: ЮГРА, 2013. – 300 с.
8. Головихин, Е.В. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в кёкусинкай карате [Текст] / Е.В. Головихин. – Нижневартовск.: ЮГРА, 2012. – 121 с.
9. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия [Текст] : учеб. пособие / Н.Д. Граевская. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.
10. Дубровский, В.И. Спортивная медицина [Текст] / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 528 с.
11. Захаров, Е. Н. Карасев А. В., Сафронов А. А. Энциклопедия физической подготовки [Текст] / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафронов. – М.: Лептос, 1994. -368с.
12. Карпман, В.Л. Сердце и работоспособность спортсмена [Текст] / В.Л. Карпман. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 120 с.

13. Кадочников, А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою [Текст] / А.А. Кадочников. – Ростов-н/Д.: 2003. – 304 с.
14. Ким, С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике [Текст] / С. Х. Ким. – Ростов-н/Д.: 2000. – 272 с.
15. Клевенко, В. М. Быстрота в боксе [Текст] / В.М. Клевенко. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 97 с.
16. Кузнецов, В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена [Текст] / В.В. Кузнецов. – М.: Советская Россия, 2002. – 208 с.
17. Кузнецов, В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов [Текст] / В.В. Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
18. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] / В.И. Лях. – М.: АСТ, 1998. – 272 с.
19. Мисакян, М.А. Каратэ Киокушинкай [Текст] / М.А. Мисакян. – М.: До – информ, 2013. – 400 с.
20. Масутацу Ояма. Путь каратэ Кекусинкай [Текст] / О.Масутацу. – М.: До-информ, 2011. – 96 с.
21. Масутацу Ояма. Классическое карате [Текст] / О.Масутацу. – М.: – Эксмо, 2011. – 256 с.
22. Масутацу Ояма. Это карате [Текст] / О. Масутацу.– М.: ФАИР-ПРЕСС, 2011. – 320 с.
23. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] – М.: Физкультуры и спорт, 1991. – 543с.
24. Сенчурин, С.В. Киокушинкайкарате [Текст] / С.В. Сенчурин. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2013. – 117 с.
25. Свищев, И.Д. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо [Текст] / И.Д. Свищев. – М.: Советский спорт, 2013. – 741 с.
26. Селуянов, В.Н. Физическая подготовка борца-самбиста с учетом биологических закономерностей организма [Текст] / В.Н. Селуянов. – М.: Анта Пресс, 2014. – 128 с.

27. Селуянов, В.Н. Физическая подготовка единоборцев [Текст] / В.Н. Селуянов, – М.: ТВТ Дивизион, 2013. – 160 с.

28. Селуянов, В.Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта [Текст] / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2009. – 360 с.

29. Филимонов, В.И. Теория и методика бокса и кикбоксинга [Текст] / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2012. – 584 с.

30. ХацуоРояма. На пути к постижению мастерства [Текст] / Х.Рояма. – М.: Городец, 2012. – 232