

Администрация
Жердевского района Тамбовской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Жердевская детско – юношеская спортивная школа

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО Жердевской ДЮСШ
от 23.08.2023г. протокол № 3

Утверждено
приказом директора
МБОУ ДО Жердевской ДЮСШ
от 01.09.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
««КИОКУСИНКАЙ»
(уровень базовый)

Возраст обучающихся 5-8 лет
Срок реализации 1 год

Разработчики программы: Протасова О.Н., зам. директора по УВР
МБОУ ДО Жердевской ДЮСШ.

Рецензенты программы: Зеленихин А.Н., директор
МБОУ ДО Жердевская ДЮСШ.

Жердевка, 2023

Содержание:

№ п/п	Наименование раздела программы	Страница
1.	Пояснительная записка	
2.	Цель и задачи программы	
3.	Содержание программы	
4.	Планируемые результаты	
5.	Календарный учебный график	
6.	Условия реализации программы	
7.	Формы аттестации	
8.	Оценочные материалы	
9.	Методические материалы	
10.	Список литературы	

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Научно–технический прогресс и как следствие гиподинамия, стрессовые ситуации, ухудшение экологии – все эти факторы неизменно приводят организм человека к истощению и ухудшению общего уровня здоровья, возникновению различных заболеваний, которые нередко сопровождаются еще и осложнениями. Поэтому на протяжении всей жизни необходимо заниматься профилактикой различного рода заболеваний, а начинать это следует уже с дошкольного возраста.

Киокусинкай зародившись как одна из школ традиционного японского боевого искусства каратэ до, в дальнейшем дал жизнь одноименному виду спорта, который весьма существенно выделяется среди других спортивных адаптаций каратэ правилами проведения соревнований. Эти правила, в отличие от правил так называемого «традиционного каратэ» (правила сундомэ каратэ), запрещающих нанесение удара с реальным контактом и требующих лишь обозначения удара, разрешают во взрослых соревнованиях нанесение ударов в полную силу в определенные зоны тела (кулаком, стопой, локтем, коленом в живот, грудь, бедро, голень, плечи и руки, стопой или коленом – в голову) в поединках без использования защитного снаряжения (использование каких-либо щитков, за исключением паховой раковины у мужчин и нагрудника у женщин, запрещено. Такие правила проведения поединков диктуют необходимость специфической подготовки спортсменов с акцентом на формирование мощного мышечного корсета, снижение чувствительности к боли, закалку конечностей во избежание их травмирования при нанесении ударов в полную силу, на выработку высокой общей и скоростной выносливости, которая необходима для ведения боя в характерном для Киокусинкай высоком темпе. Таким образом, имея с «традиционным каратэ» общую базовую технику и набор нормативных индивидуальных комплексов ката, Киокусинкай резко отличается от него правилами проведения поединков и, как следствие, характером адаптации базовой техники к соревновательной деятельности, иными акцентами в методике обучения и тренировки, в развитии физических и психических качеств.

Киокусинкай положительно влияет на развитие волевой сферы: сосредоточенности, силы воли, выдержки, целеустремленности.

Ребенок, обучающийся киокусинкай, становится собран, дисциплинирован, привыкает самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не унывать при неудачах.

Новизна программы

Заключается в активном использовании игровых технологий при обучении киокусинкай детей дошкольного возраста.

Отличительные особенности программы

1. Преобладающими формами организаций занятий являются: занятия-беседы, занятия-практика, занятия-соревнования.

2. Использование личностно-ориентированного подхода в обучении позволяет каждому учащемуся проявить инициативу в поисках путей достижения цели.

3. Учебный материал распределен по принципу последовательности, систематичности, расширения и углубления теоретических знаний, приобретения практических умений и навыков.

Адресат программы: Программа предназначена для детей - 5 - 8 лет.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения (140 часов). Количество учебных недель – 46.

Формы обучения: очная.

Группы формируются по разновозрастному принципу. В группы принимаются дети, не имеющие навыков кюкусинкай. Уровень освоения программы – «стартовый» (ознакомительный). Наполняемость группы – 10-15 человек.

Основной формой организации учебного процесса является групповое занятие.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Длительность занятия 45 минут.

Календарный учебный график

Начало занятий – 01 сентября, окончание – 31 августа.

Цель программы

Цель: всестороннее гармоничное физическое развитие детей, приобщение к здоровому образу жизни, повышение уровня общей физической подготовленности.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- формировать правильную осанку;
- развивать различные группы мышц тела, правильное и своевременное развитие всех систем организма и их функций;
- способствовать увеличению объема двигательной активности;
- способствовать развитию двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей).

Развивающие:

- развивать дисциплинированность;
- развивать ответственность, самостоятельность.

Воспитательные:

- воспитание навыков здорового образа жизни.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Теоретическая подготовка	10	10		собеседование
1.	Физическая культура и спорт в России	2	2		
2.	История развития киокусинкай	2	2		
3.	Общие понятия	1	1		
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		
5.	Гигиена, режим, закаливание	1	1		
6.	Профилактика травматизма	1	1		
7.	Правила соревнований	2	2		
II.	Физическая подготовка	50	10	40	тестирование
1.	Общая физическая подготовка	30	5	25	
2.	Специальная физическая подготовка	20	5	15	
III.	Техническая подготовка	54	11	43	показательные выступления
1.	Основы техники	48	8	40	
2.	Участие в соревнованиях	2		2	
3.	Психологическая подготовка	2	2		
4.	Промежуточная аттестация	2		2	
IV.	Другие виды спорта и подвижные игры	20	2	18	
1.	Другие виды спорта	10	1	9	
2.	Подвижные игры и эстафеты	10	1	9	
V.	Самостоятельная работа	6	1	5	
Итого:		140	40	100	

Содержание учебного плана

I. Теоретическая подготовка

1. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

2. История развития киокусинкай

История зарождения киокусинкай в России. История первых соревнований.

3. Общие понятия

Кантё – мастер, наставник всей организации (Масутацу Ояма);

Сосай – шеф, директор всей организации (Масутацу Ояма);

Сихан – мастер (с 5-го дана);

Сэнсэй – учитель, наставник (3-й и 4-й даны, в исключительных случаях также 1-й и 2-й даны);

Сэмпай – старший;

Кохай – младший;

Додзё – зал для занятий («место, где ищут путь»);

Кихон – тренировка без партнера;

Рэнраку – комбинации;

Ката – форма, комплекс;

Кумитэ – спарринг;

Самбон кумитэ – условный учебный спарринг на 3 шага;

Якусоку иппон кумитэ – условный учебный спарринг на 1 шаг;

Дзию кумитэ – свободный спарринг;

Тамэсивари – разбивание твердых предметов различными частями тела;

Ибуки – силовое дыхание;

Ногарэ – мягкое дыхание;

Осу – традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия и готовности;

Команды

Дзадзэн – принять позу для сидячей медитации (или Сэйдза – опуститься на колени);

Мокусю – закрыть глаза;

Мокусю ямэ – открыть глаза;

Рэй – поклон;

Т(с)индэн ни рэй - поклон символической святыне школы, алтарю;

Сэнсэй (сэмпай) ни рэй - поклон учителю (старшему);

Отагай ни рэй – поклон всем;

Йой – приготовиться;

Хадзимэ – начать;

Ямэ – закончить;

Маваттэ – повернуться;

Хантай - сменить стойку (левую на правую или наоборот);

Наорэ – вернуться в исходное положение;

Ясумэ – расслабиться;

Счет

Ити – 1 Ни – 2 Сан – 3 Си(ён) – 4 Го – 5 Року – 6 Сити – 7 Хати – 8 Ку – 9
Дзю - 10

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

5. Гигиена, режим, закаливание

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки.

6. Профилактика травматизма.

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

7. Правила соревнований.

Форма спортсмена. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Посещение соревнований. Анализ поединков. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.

II. Общая и специальная физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Теория: название упражнений, методика выполнения упражнений, исходные положения.

Практика:

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса

ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами

кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах. ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

ОРУ для мышц таза: поднятие таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднятие таза из положения лежа на спине.

ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяж тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания – разгибания, поднимания – опускания разведения – сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередованием напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Упражнения для развития общих физических качеств Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг). *Скоростные.* Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки на скакалке.

Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета

2. Специальная физическая подготовка.

Теория: название упражнений, методика выполнения упражнений, исходные положения, методические указания.

Практика:

Специальная гибкость. Упражнения для укрепления суставов. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.

Специальная ловкость. Имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Специальная быстрота. Бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой.

Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом.

Упражнения для тренировки пальцев и верхних конечностей:

стойка на пальцах в упоре лёжа, вис на двух руках на турнике, вис на одной руке на турнике.

III. Избранный вид спорта.

1. Основы техники

Теория: название упражнений, элементов, методика выполнения упражнений, элементов, исходные положения, методические указания.

Практика:

1. Упражнения на растягивание (статического и динамического характера);

2. Передвижения - вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

3. Базовые стойки: Йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати, мусуби-дати, сантин-дати, кокуцу-дати.

4. Движения в защите на месте, в движении.

5. Удары руками: Сэйкэн ой-цуки (3 уровня), моротэ-цуки (3 уровня), Сэйкэн аго-ути, сэйкэн гяку-цуки (3 уровня).

6. Удары ногами: Хидза-гэри, кин-гэри, Маэ-гэри тюдан тюсоку

7. Блоки: Сэйкэн дзёдан-укэ, сэйкэн маэ гёдан-барай, Сэйкэн тюдан ути-укэ, сэйкэн тюдан сото-укэ.

8. Нормативные комбинации (рэнраку).

9. Сочетание изученных приемов.

2. Участие в соревнованиях.

Практика: выступление в конце учебного года на показательных соревнованиях.

3. Психологическая подготовка.

Теория: Дисциплинированность. Поведение на тренировке, дома, в общественном месте. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при

выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

Практика:

Упражнения для развития волевых качеств, двигательной деятельности.

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами киокусинкай.

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива киокусинкай.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники.

4. Промежуточная аттестация.

Форма аттестации - сдача контрольных нормативов. Итоги работы подводятся в мае. В эти сроки проводятся соревнования, испытания по ОФП и СФП. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года, представляется возможность, объективно уточнить пригодность детей к занятиям киокусинкай по программам предпрофессиональной подготовки.

Ребенок, не прошедший испытания, может продолжить занятия на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Практика:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки «Ката»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Этап начальной подготовки 1 года обучения		Этап начальной подготовки 2 года обучения	
			мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м.	секунда	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Смешанное	мин., сек.	не более		не более	

	передвижение на 1000 м		7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин., сек.	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек.)	количество раз	не менее		не менее	
			10	9	16	14

IV. Другие виды спорта и подвижные игры

1. Спортивные игры и другие виды спорта.

Теория: название упражнений, элементов, методика выполнения упражнений, элементов, исходные положения, методические указания.

Практика:

Гимнастика. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр., колесо (переворот боком).

Баскетбол. Стойки и перемещения. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

2. Подвижные игры и эстафеты.

Теория: название игр и эстафет, правила игр и эстафет, методические указания.

Практика: подвижные игры.

«Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Дровосек». Спортивные игры - футбол, баскетбол. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

V. Самостоятельная работа

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения). Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа). Упражнения на гибкость, расслабление.

Врачебный контроль

В начале и в конце учебного года все обучающиеся проходят медицинское обследование у участкового педиатра. К занятиям допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья и имеющие справку от врача-педиатра.

Планируемые результаты:

Теория:

знать:

1. Понятие о виде спорта киокусинкай.
2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
3. Понятие о гигиене и самоконтроле.
4. Правила соревнований: состав, площадка и оборудование, счёт, форма, время, место нахождения судей, терминология.
5. Места занятий, инвентарь и оборудование.

Практика:

уметь выполнять:

1. Стойки: Йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати, мусуби-дати, сантин-дати, кокуцу-дати.
2. Удары руками: Сэйкэн ой-цуки (3 уровня), моротэ-цуки (3 уровня), Сэйкэн аго-ути, сэйкэн гяку-цуки (3 уровня).
3. Удары ногами: Хидза-гэри, кин-гэри, Маэ-гэри тюдан тюсоку
4. Блоки: Сэйкэн дзёдан-укэ, сэйкэн маэ гёдан-барай, Сэйкэн тюдан ути-укэ, сэйкэн тюдан сото-укэ

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь				1	Теоретическая подготовка		собеседование
					4	Физическая подготовка		тестирование
					5	Техническая подготовка		Итоговое занятие
					2	Другие виды спорта и подвижные игры		-
					-	Самостоятельная работа		-
2	Октябрь				1	Теоретическая подготовка		собеседование
					5	Физическая подготовка		тестирование
					5	Техническая подготовка		Итоговое занятие
					0,5	Другие виды спорта и подвижные игры		-
					0,5	Самостоятельная работа		-
3	Ноябрь				1	Теоретическая подготовка		собеседование
					5	Физическая подготовка		тестирование
					5	Техническая подготовка		Итоговое занятие
					0,5	Другие виды спорта и подвижные игры		-
					0,5	Самостоятельная работа		-
4	Декабрь				1	Теоретическая подготовка		собеседование
					4	Физическая подготовка		тестирование
					5	Техническая подготовка		Итоговое занятие
					1	Другие виды спорта и подвижные игры		-
					1	Самостоятельная работа		-
5	Январь				0,5	Теоретическая подготовка		собеседование
					4	Физическая подготовка		тестирование
					5	Техническая подготовка		Итоговое занятие
					2	Другие виды спорта и подвижные игры		-
					0,5	Самостоятельная работа		-
6	Февраль				0,5	Теоретическая подготовка		собеседование
					4	Физическая подготовка		тестирование

				5	Техническая подготовка		Итоговое занятие
				2	Другие виды спорта и подвижные игры		-
				0,5	Самостоятельная работа		-
7	Март			1	Теоретическая подготовка		собеседование
				4	Физическая подготовка		тестирование
				5	Техническая подготовка		Итоговое занятие
				1	Другие виды спорта и подвижные игры		-
				1	Самостоятельная работа		-
8	Апрель			0,5	Теоретическая подготовка		собеседование
				4	Физическая подготовка		тестирование
				5	Техническая подготовка		Итоговое занятие
				1	Другие виды спорта и подвижные игры		-
				1,5	Самостоятельная работа		-
9	Май			0,5	Теоретическая подготовка		собеседование
				4	Физическая подготовка		Тестирование
				5	Техническая подготовка		Показательные выступления
				2	Другие виды спорта и подвижные игры		-
				1	Самостоятельная работа		-
10	Июнь			2	Теоретическая подготовка		собеседование
				5	Физическая подготовка		тестирование
					Техническая подготовка		Итоговое занятие
					Другие виды спорта и подвижные игры		-
					Самостоятельная работа		-
11	Август			1	Теоретическая подготовка		-
				7	Физическая подготовка		-
				4	Техническая подготовка		-

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы приемы обучения	Формы подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	Ноутбук, колонки	Словесные, наглядные, практические	Собеседование
2	Физическая подготовка	Напольное покрытие татами, маты гимнастические, скакалки гимнастические, скамейка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, медицинболы, секундомер	Словесные, наглядные, практические	Тестирование
3	Избранный вид спорта	Лапа боксёрская, макивара, напольное покрытие татами, мешок боксёрский	Словесные, наглядные, практические	Показательные выступления
4	Другие виды спорта и подвижные игры	Футбольный мяч, баскетбольные мячи, гимнастические скакалки, гимнастическая скамейка	Словесные, наглядные, практические	-
5	Самостоятельная работа	Индивидуальная карта обучающегося	Словесные, наглядные, практические	-

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А., Энциклопедия физической подготовки.-М.: Леп-тос, 1994.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.-М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ»,2003.-863,(1)с.:
3. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов.-3-е издание.-М.:-Московский психолого-социальный институт: Флинта,2000.-152с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике.-М.: Терра-Спорт,2000.-72с. (Библиотека тренера)
5. Правила соревнований ФКР по каратэ Киокусинкай (кумитэ). Правила соревнований ФКР по каратэ Киокусинкай среди юниоров (кумитэ). Правила соревнований ФКР по каратэ Киокусинкай среди юношей (кумитэ). Правила соревнований ФКР по тамэсивари. Правила соревнований ФКР по ката стиля Киокусинкай. – В сб. «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ».- Екатеринбург, 2011.-108с.
6. Программа для внешкольных учреждений: спортивные кружки и секции.- М.: Просвещение, 1986.-432с.
7. Сенчурин С.В. Образовательная программа обучения каратэ Киокусинкай на базе ДЮСШ №7 г. Перми.- Пермь: ДЮСШ №7, 2000.-292с.
8. Словарь терминов.- В сб. «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ».- Екатеринбург, 2001.-108с.
9. Танюшкин А.И., Фомин В.П. Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ.-В сб. «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ».- Екатеринбург, 2001.-108с.
10. Филимонов В.И. бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. (Монография).- М.: «ИНСАН», 2000.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений.-М.: издательский центр «Академия», 2000.-480с.
12. Царик А.В., Справочник работника физической культуры и спорта. Нормативно-правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации.-М.:-Советский спорт,2002.-700.
13. Экзаменационные требования IFK, IKO, ФКР.- В сб. сб. «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ».- Екатеринбург, 2001.-108с.

7. Перечень Интернет – ресурсов.

- 1). Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
 - Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- 2). Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

- 3). Министерство образования и науки Тамбовской области
<http://obraz.tmbreg.ru/>
- 4). Министерство по физической культуре, спорту и туризму Тамбовской области <http://sport.tmbreg.ru/>
- 5). Федерация Киокусинкай России <http://www.kyokushinkan.ru>
- 6). Спортивный клуб единоборств г. Тамбова <http://karate-tambov.ru/>