

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «БОГАТЫРЬ»

**Возраст детей:** *от 5 до 17 лет*

**Срок реализации:** 1 год

Киокусинкай является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине XX века выдающимся японским мастером Масутацу Оямой.

Киокусинкай представляет собой вид единоборства, в котором для победы над противником применяются удары руками и ногами, а захваты и броски запрещены.

Цель киокусинкай – воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по совершенствованию техники и тактического мастерства, выполнению упражнений для развития физических качеств.

В соответствии с традициями дзэн-буддизма, который является духовной основой каратэ, любая тренировка должна проводиться с максимальной концентрацией внимания на выполняемом действии в сочетании со спокойным и невозмутимым состоянием духа. Тренировки не должны быть легкими и обязательно должны включать большое количество специальных упражнений и испытаний, способствующих росту боевого духа и воспитанию силы и выносливости. К подготовке духа и тела спортсменов предъявляются исключительно высокие требования.

Традиционно важную роль во взаимоотношениях между членами школы киокусинкай играет соблюдение специально установленных правил поведения и норм морали (этикет и ритуал киокусинкай).

Уровень мастерства в киокусинкай оценивается цветом пояса. Существует 10 цветных ученических поясов – кю (2 оранжевых, 2 синих, 2 желтых, 2 зеленых, 2 коричневых) и 10 черных мастерских поясов – данов (с 1 по 10 дан).

Важной особенностью киокусинкай является то, что на какой бы пояс ни сдавали экзамен обучающиеся, они каждый раз должны подтверждать свое знание техники и ката предыдущих поясов. Поэтому каждый последующий 8 экзамен всегда продолжительнее и труднее предыдущего и требует от соискателя все большего упорства и выносливости.

Технико-тактические знания в киокусинкай передаются с помощью традиционных форм тренировки, к которым относятся кихон, идо, ката, кумитэ, тамэсивари.

Кроме традиционных видов подготовки в киокусинкай существуют дополнительные: скоростно-силовая подготовка, тренировка выносливости, растяжка мышц, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей («набивание»), психологическая подготовка, изучение способов самообороны, изучение методов реанимации и др. Каратэ киокусинкай, являясь разновидностью рукопашного боя, давно и прочно обосновалось в России и

хорошо соответствует русскому национальному характеру (достаточно вспомнить русскую традицию кулачных поединков). Выдающиеся успехи отечественных спортсменов на международных соревнованиях, а также на чемпионатах мира выдвинули их в один ряд с японскими мастерами. Методы тренировки каратистов гармонично развивают человека, делают его сильным, ловким, выносливым и смелым, укрепляют дух и волю. Значительно снижая уровень агрессивности у детей и подростков, каратэ помимо крепкого здоровья дает им надежные навыки самообороны. После достижения возраста зрелости каратэ помогает молодым людям в период службы в армии, при работе в органах полиции, в охранных структурах и т.д. Киокусинкай популярен в студенческой среде, а также среди представителей самых разных профессий. Более того, многие бизнесмены и деловые люди продолжают практиковать киокусинкай, черпая в нем вдохновение, волю и решительность для успешной деятельности в мире современного бизнеса.

**Актуальность программы.** В настоящее время наблюдается активный интерес детей и юношества к различным видам единоборств. Современные тенденции к раскрепощению личности, стремление к свободе и самоутверждению вызывают у молодёжи ожидания адекватного физического и психологического состояния от приобщения к миру единоборств. В то же время, отмечается значительное снижение уровня физической и психической подготовленности подрастающего поколения к полноценной жизни. Данная программа позволяет реализовать физкультурно-спортивное направление на основе обучения детей и подростков киокусинкай карате.

**Отличительные особенности программы, новизна** Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Особенностью данной программы является то, что учащиеся могут начать свое образование с первого года обучения по базовому уровню, минуя первый стартовый уровень, поскольку темы занятий тесно взаимосвязаны, перекликаются друг с другом и являются логичным продолжением первого стартового уровня обучения. Учащиеся могут начать обучение с 1, 2 или 3 года обучения по программе «Богатырь» согласно своему возрасту и при прохождении мониторинга знаний, умений и навыков.

Новизна программы «Богатырь» состоит в том, что она рассчитана на возраст обучающихся от 5 до 17 лет, с различным уровнем физической и психологической подготовки, что является отличительной особенностью от других программ по восточным единоборствам.

**Цель** программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание гармонически развитой личности и формирование активной жизненной позиции ребенка посредством приобщения его к здоровому образу жизни и самосовершенствованию на основе всестороннего изучения боевых искусств, их философских, исторических, этических, социально-культурных, медицинских и других аспектов.

**Задачи:**

**обучающие:**

-развитие у обучающихся мотивации к систематическим занятиям спортом;

-профилактика вредных привычек среди обучающихся;

-повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы;

-приобщение обучающихся к мировой культуре, в частности спортивных и прикладных единоборств, осознания наследуемых ценностей и их усвоение;

**развивающие:**

- развитие таких качеств личности, как ловкость, целеустремленность, выносливость;

-развитие физических, психических, интеллектуальных и нравственных качеств обучающихся.

**воспитательные:**

-формирование навыков здорового образа жизни;

-воспитание волевых, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности молодых людей;

-воспитание трудолюбия

**Характеристика программы**

Направленность физкультурно-спортивная.

Тип – модифицированная.

Вид – общеразвивающая.

**Объем и срок освоения программы.**

Рабочая программа рассчитана на один года обучения, для обучения детей 1- го, 2-го, 3-го, 4-го, 5-го годов обучения.

**Режим занятий** Режим организации занятий по данной рабочей программе определяется календарным учебном графиком и устанавливается локальным нормативным актом организации дополнительного образования, реализующей дополнительные общеобразовательные программы и нормами СанПиН 2.4.3648-20.

Рекомендуемый режим занятий – два-три раза в неделю с продолжительностью одного занятия –2\*40 мин. (продолжительность занятий регламентируется методическими рекомендациями министерства образования и

науки РФ и локальным актом Дома творчества) Занятия проводятся в спортзале, с хорошим освещением, при температуре воздуха 17-20 градусов. Проветривание кабинета и влажная уборка производится 2 раза в день.

Овладение основными навыками и умениями предполагает групповую форму обучения.

**Тип занятий** изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия (теория – практика), контрольно- проверочные занятия. В основе программы лежат практические занятия.

**Форма обучения** групповая форма занятий позволяет построить процесс обучения в соответствии с принципами деятельностного, личностно-ориентированного и компетентностного подходов.

Форма занятий – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

**Адресат программы** Программа рассчитана на всех желающих детей в возрасте от 5 до 17 лет и направлена на обеспечение дополнительной теоретической и практической подготовки по вокалу.

**Наполняемость группы** В группе занимаются не более 15 человек.

#### **Планируемые результаты**

##### **Предметные**

- формирование основ общеэстетической культуры, и устойчивого интереса к «киокусинкай»;

- овладение общечеловеческим нормами нравственности и развития таких качеств личности, как интеллигентность, адаптивность, креативность, чувство собственного достоинства;

- умение воплощать художественные образы посредством пластики, актерского мастерства, импровизации;

- знания основных направлений и стилей «киокусинкай», а так же соответствующей им базовой лексики; овладение базовой техникой, перемещения в стойках с ударами рук и ног и умение выполнять их в соответствующем темпе;

- развитие основных физиологических качеств (координированность, гибкость), необходимых для выполнения соревновательного процесса на высоком уровне;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.

##### **Личностные**

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование мотивов учебной деятельности личного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование эстетических чувств доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствами других людей;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- реализация творческого потенциала, ориентация в культурном многообразии окружающей действительности в творческой жизни класса, школы и др.

### **Метапредметные**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания содержания каратэ;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата на соревнованиях;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных задач на тренировках каратэ;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- позитивная самооценка своих творческих возможностей;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания «текстов» «ката» и стилей каратэ в соответствии с целями и задачами деятельности;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **1. Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой.**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст.в силу 25.07.2022);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об

организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

## **2. Список литературы, используемой при составлении программы**

1. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» [Текст] / приложение к письму Министерства образования РФ.- Дополнительное образование.-№3/07 С. 5-7.

2. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Министерства образования РФ от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»/Нормативные документы образовательного учреждения. - №3.- 2008.- С.39-42.

3. Энциклопедия психологических тестов [Текст] / под ред. В. Хохликова. –М.: ТЕРРА – Книжный клуб, 2014. – 360 с.

4. Овчинникова Е.Г. Разработка учебных программ в учреждениях дополнительного образования [Текст]: методическое пособие / Е.Г. Овчинникова. -Кемерово: типография Кемеровского облИУ, 2015-63с,21 см.-300 экз.

5.Артеменко А. Ояма Масутацу. «Смертельная коррида». Журнал «Додзэ», 2001, № 8.

6.Горбылёв А. М. Становление школы Кёкусинкай. Журнал «Додзэ», 2000, № 4.

7.Горбылёв А. М. Учителя Оямы Масутацу. Айки дзю-дзюцу и дзюдо. Журнал «Додзэ», 2001, № 6.

8.Горбылёв А. М., Артеменко О. Боевое каратэ Оямы Масутацу. «Додзэ», 2000, № 3.

9. Ояма М. Классическое каратэ. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.: ил.
10. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 1. – Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. – 60 с.
11. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 2. – Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. – 66 с.
12. Ояма М. Путь каратэ Кёкусинкай / Пер. с англ., предисловие и комментарии В. П. Фомина. – М.: До-информ, 1992. – 112 с.
13. Ояма М. Философия каратэ / Пер. с англ. – М.: «Файра», 1992. – 112 с.
14. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. (Боевые искусства). – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.: ил.

### **3. Литература для педагога**

1. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.
2. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 1999.
3. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.
4. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
5. Гогунев Е.Н, Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2000 г.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002 г.
7. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 1998 - 2001.
8. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2002 г.
9. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
10. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.
11. Трусев О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2001 г.
13. «Школа кёкусинкай». Первый выпуск. А.И.Танюшкин, В.П.Фомин, О.В. Игнатов;
14. А. И. Танюшкин «История кёкусинкай каратэ»;
15. «Путь каратэ кёкусинкай» М.Ояма, г.Калининград, 1994;
16. «Карате-до» С.Лапшин, Донецк, 1991 г.;
17. «Диалог о боевых искусствах востока», В.Фомин, И.Линдер. Москва, « Молодая гвардия «, 1990 г.;

18. «Первая доврачебная помощь», учебник литературы для студентов фармацевтических институтов, 1990 г;
19. Боевое искусство планеты . № 2 , 1994 г. Москва , «Здоровье народа»;
20. «Это – каратэ» М.Ояма. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000;
21. «Современное каратэ» Ю.Е. Маряшин, Москва, 2004г.;
22. «Секреты каратэ» В.Э.Дашинский, Москва, 2007

#### **4. Литература для учащихся и родителей**

##### **(законных представителей несовершеннолетних учащихся)**

1. Васичкин В. Все о массаже. – М.1998.
2. Детская спортивная медицина. – М.: Медицина, 1991.
3. Долин А., Попов Г. Кемпо – традиции воинских искусств. – М.: Наука, 1990.
4. Дополнительное образование: некоторые вопросы программирования (методические рекомендации педагогу дополнительного образования, работающему над авторской программой) Сост.: В.В.Белова. – М.:2000.
5. Заболевания и повреждения при занятиях спортом. – Л.: Медицина, 1991.
6. История боевых искусств (в 4-х т.). – М.1997.
7. История культуры Японии. – МИД Японии, 1989.
8. Кью-Кит Вон. Энциклопедия ДЗЕН. – М.1999.
9. Майкели Л., Дженкинс М. Энциклопедия спортивной медицины. – СПб.: Лань, 1997.
10. Нагата Х. История философской мысли Японии. – М.: Прогресс, 1991.
11. Накаяма М. Динамика каратэ –Токио, 1979.
12. Ферштайн Г. Энциклопедия йоги. – М. 2002.
13. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе. – М.: МОГИФК, 1993.