

## **Описание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по киокушинкай каратэ-до**

Киокушинкай каратэ – это вид восточного единоборства. Киокушинкай каратэ является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине XX века выдающимся японским мастером Ояма Масутацу. Занятия боевым искусством предусматривают комплексный подход к формированию личности учащегося, позволяют ему постоять за себя и других, с честью выйти из любой жизненной ситуации, помочь слабому, а также противостоять тем негативным тенденциям, которые сегодня имеются в нашем обществе: преступность, безнадзорность, употребление психоактивных веществ (алкоголь, табакокурение, наркомания, токсикомания).

Общеобразовательная программа дополнительного образования детей «Киокушинкай каратэ-до» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена в соответствии с «Законом об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»), приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»; приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В основе данной программы лежит Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования «Киокусинкай» Н.С. Демченко. - М, ООО «Принтграфик», 2009., программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Рукопашный бой». - М.: Советский спорт, 2004.

Каратэ воспитывает в человеке спокойную уверенность в себе, происходящую из внутренней гармонии, помогает формировать мировоззрение человека, управлять волей и эмоциями, концентрировать силу

удара и, безусловно, достигать поставленные цели. Занимаясь в секции «Киокушинкай каратэ-до» дети учатся преодолевать страх, усталость, боль; познавать самого себя, управлять своими эмоциями, поступками; становятся волевыми, выносливыми; учатся уважать друг друга, почитать старших и младших.

**Цель программы:** гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учащихся посредством искусства и философии стиля киокушинкай каратэ-до, воспитании из них достойных граждан своего государства и патриотов своего Отечества.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – от 06 до 18 лет. Зачисление в группы производится на добровольной основе, по представлению заявления от родителей и медицинской справки о состоянии здоровья и посредством подачи заявки на обучение в информационной системе «Навигатор дополнительного образования Камчатского края. Программа предусматривает также работу с одаренными детьми и детьми с ограниченными возможностями здоровья, не имеющими медицинских противопоказаний. Состав групп зависит от степени подготовленности детей, их возраста. При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.

**Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.** Программа рассчитана на пять лет обучения. 1, 2, 3,4,5 года обучения - 6 часов в неделю, в год – 216 часов.

Программа включает в себя три этапа:

I этап начальной подготовки – один год обучения.

II этап учебно-тренировочный – два года обучения.

III этап спортивного совершенствования – два года обучения.

Этапы обучения различаются ставящимися целями, задачами, объемом полученной информации и требованиями к качеству ее усвоения. Тренировочные планы каждого этапа включают в себя изучение теоретического и практического материала и обучение правильному дыханию. На каждом этапе происходит сдача на очередную ученическую степень кю. В целях эффективного средства повышения специальной подготовленности в течение всего учебного года ежемесячно проводятся соревнования различного уровня, где развиваются специальные

соревновательные качества (чувство удара, чувство дистанции, интуиции), тактическое мастерство, волевые качества. Продолжительность одного занятия - 45 минут. Процесс обучения при необходимости и желании учащихся может быть продолжен по Типовой образовательной программе для учреждений дополнительного образования «Киокусинкай» и программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Рукопашный бой». - М.: Советский спорт, 2004.

### ***Формы и режим занятий***

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая, работа по подгруппам, индивидуально-групповая.

***Формы проведения занятий:*** учебно-тренировочное занятие, беседа, лекция, просмотр видеоматериалов, соревнования и т.д.

Занятия проводятся согласно расписанию, утверждённого директором учреждения.

***Формы подведения итогов:*** 1. тестирование;

2. сдача контрольных нормативов по ОФП;

3. экзамен (на ученическую степень КЮ);

4. соревнования.