

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования - центр «Лик»



Принята на заседании  
Методического совета  
МБУ ДО – центр «Лик»  
Протокол №6 от «10» 08 2025г.

Утверждено  
Директор  
МБУ «ДО ЦЕНТР «Лик»  
Приказ №32 от «19» 08 2025г.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «КЛУБ БОЕВЫХ ИСКУССТВ. КАРАТЕ»

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Уровень:** стартовый, базовый, продвинутый  
**Возраст обучающихся:** 5 - 17 лет.  
**Срок реализации:** 3 года

Составитель: Ефремова Ксения Анатольевна,  
педагог дополнительного образования.

## **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.**

**Название программы:** Клуб боевых искусств. Карате

**Составитель программы-** Ефремова Ксения Анатольевна

**Вид программы:** модифицированная

**Направленность –** физкультурно-спортивная.

**Форма реализации программы –** очная

**Срок реализации программы –** 3 года

**Возраст обучающихся –** 5-17 лет

**Категория детей -** дошкольного возраста, учащиеся младшего, среднего, школьного возраста

**Уровень освоения программы –** разноуровневая

**Краткая аннотация программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Клуб боевых искусств. Карате» предназначена для физического и духовно-нравственного воспитания. Программа предусматривает: развитие общих физических качеств, развитие специальных физических качеств, изучение техники и тактики каратэ, участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов.

Предназначена для детей, подростков и молодежи от 5 лет до 17 лет.

Содержание программы направлено на формирование ценностных ориентаций на профилактику асоциального поведения, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном и физическом совершенствовании, возможности самореализации и формирование мотивации к здоровому образу жизни. Программа создает условия для реализации личностных потребностей достижения целей, личностного развития.

Программа является составительской.

## **Пояснительная записка.**

Каратэ — это не только практический стиль восточных единоборств, но и смысл жизни, критерий общения с социумом, способ самовыражения и самосовершенствования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Клуб боевых искусств. Каратэ» - физкультурно-спортивной направленности, модифицированная. В основу программы «Клуб боевых искусств. Каратэ» положены занятия по «Киокушинкай каратэ-до».

Программа составлена с учетом:

- передового опыта обучения и тренировки юных спортсменов Киокушинкай каратэ в России и Японии;
- результатов научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов;
- теоретико-методологического и практического опыта одного из основателей Киокушинкай каратэ в России С.В. Степанова.

По продолжительности: программа долгосрочная – 3 года. Форма организации: клуб. По уровням: разноуровневая.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса духовного и физического становления личности обучающихся.

Следует отметить, что в отличие от других современных программ по восточным единоборствам в данной программе большое внимание уделяется формированию ориентации обучающихся на здоровьесбережение. А именно профилактика асоциального поведения, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном и физическом совершенствовании, возможности самореализации и формирование мотивации к здоровому образу жизни

Актуальность программы базируется на современных требованиях модернизации системы образования, что отражено в «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года», Федеральном проекте "Успех каждого ребенка" и на основе анализа детского и родительского спроса на дополнительные образовательные услуги.

Занятия по программе «Клуб боевых искусств. Каратэ» предусматривают создание условий, обеспечивающих развитие мотивации и способностей обучающихся в познании, труде и спорте, формирование активной гражданской позиции, культуры здорового образа жизни и способствуют воспитанию гармонично развитой и социально ответственной личности.

Программа «Клуб боевых искусств. Каратэ» актуальна в условиях повышенного интереса детей, подростков и молодежи к восточным единоборствам. Подготовка спортсмена Киокушинкай каратэ от новичка до спортсмена высокого международного класса представляет собой единую систему, каждая часть которой взаимосвязана, взаимообусловлена по достижению определенной цели.

Новизна данной программы «Клуб боевых искусств. Каратэ» заключается:

- в комплексном подходе к образовательному процессу, а именно интеграции таких дисциплин как: акробатика, гимнастика, общая и специальная физическая подготовка;
- в возможности начать обучение с любого возраста и этапа программы;
- в комплексном использовании современных образовательных технологий, таких как: проблемное обучение, визуализация процесса обучения, игровые методы, здоровьесберегающие технологии, а также дистанционное обучение.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Клуб боевых искусств. Каратэ» отражается преемственность основных этапов подготовки – от стартового до продвинутого, что позволяет обучающимся освоить базу общей физической и других видов подготовки, а также необходимый уровень дисциплины и мотивации.

Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условностей общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

Программа включает в себя 5 основных разделов:

1. Каратэ как система физического воспитания; Биография М.Ояма Техника

безопасности

2. Изучение основ Киокушинкай каратэ. (Базовый кихон, Идо-Гейко, Ката).
3. Развитие общих физических качеств (ОФП).
4. Развитие специальных физических качеств (СФП).
5. Теоретические сведения (Ритуал Додзё, Этикет, знание традиций).
6. Участие в соревнованиях и сдача контрольных нормативов (Кю тест).

Цель программы - удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном и физическом совершенствовании, возможности самореализации и формирование мотивации к здоровому образу жизни посредством приобщения к восточным единоборствам (Киокушинкай каратэ).

Задачи программы:

*Обучающие:*

- формирование специальных знаний, умений и навыков в области боевых искусств;
- обучение приемам каратэ;
- обучение базовым тактическим навыкам, подготовка обучающихся к соревнованиям;
- обучение рациональному распределению времени, анализу результатов, как своей деятельности, так и деятельности других обучающихся.

*Развивающие:*

- развитие спортивных способностей, обучающихся и развитие навыка самосовершенствования;
- развитие потенциала каждого обучающегося посредством побуждения к самостоятельной спортивной активности и развитие морально-волевых качеств, установки на достаточно долгий тренировочный процесс;
- развитие познавательной активности, внимания, умения сосредотачиваться, и способности к самообразованию.

*Воспитательные:*

- воспитание нравственных, эстетических и ценностных личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, аккуратность, терпение, чувство долга, желание доставлять своими спортивными успехами радость людям, взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Адресат программы: возраст обучающихся, участвующих в реализации программы – от 5 до 17 лет.

Исходя из возрастных особенностей формируются отдельные учебные группы.

Возрастные особенности детей 5-6 лет. В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. В самом общем смысле физическим развитием дошкольника называют процесс изменения естественных моррофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. Внешними количественными показателями физического развития являются, например, изменения пространственных размеров и массы тела, качественно же физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности. У 6-летних появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональное развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной. Исходя из этих особенностей дошкольники мной выделены в отдельную группу.

Особенности развития школьного возраста, которые учитываются при формировании групп по возрасту.

В педагогике возраст с 7 до 17 лет принято делить на три периода - младший (7-11 лет), средний, или подростковый (12-15 лет), и старший, или юношеский (16-17 лет) школьный возраст. Младший школьный возраст наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В данном возрасте у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. В содержание таких занятий рекомендуется широко включать подвижные игры, элементы различных спортивных игр и других доступных им физических упражнений. Естественно, доминирующим методом в таких занятиях должен быть игровой метод, поддерживающий интерес детей к двигательной деятельности и помогающий им непринужденно выполнять задания преподавателя. Одновременно следует учитывать, что проведение с детьми данного возраста однообразных и монотонных занятий с большими физическим и психологическими нагрузками недопустимо, так как они могут нанести большой вред занимающимся.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размера тела. Так, годичный прирост длины тела достигает 4-7 см, главным образом, за счет удлинения ног. Масса тела ежегодно увеличивается на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста у мальчиков приходится на 13-14 лет, а у девочек - на 11-12 лет. В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб отличается большой подвижностью. В этом возрасте не рекомендуются чрезмерные мышечные нагрузки, которые приводят к ускорению процесса окостенения, что, в свою очередь, может замедлить рост трубчатых костей в длину.

На данный период приходится быстрое развитие мышечной системы. Так, с 13-летнего возраста отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышечных волокон. При этом у мальчиков мышечная масса особенно интенсивно возрастает в 13-14 лет, а у девочек - в 11-12 лет. На фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося в этот период развития центральной нервной системы у подростков заметно ощущается незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому у подростков 12-15 лет адаптационные возможности системы кровообращения при мышечной деятельности значительно ниже, чем в юношеском возрасте. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам. Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития организма. Этот процесс протекает в отдельных органах и системах относительно спокойно и равномерно. Завершается половое созревание юношей и девушек, четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма, замедляется рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост массы. Юноши заметно опережают девушек в этих показателях. В среднем юноши выше девушек на 10-12 см и тяжелее на 5—8 кг; масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек.

В этот период почти завершается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей, их скелет уже способен выдерживать значительные нагрузки.

Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро. В связи с увеличением мышечной массы появляются благоприятные возможности для дальнейшего развития таких физических качеств, как сила и выносливость. В данном возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц туловища.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - 3 года. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Клуб боевых искусств. Карате» многоуровневая: стартовый уровень, базовый уровень, продвинутый уровень. В связи с возрастными особенностями 1 год обучения (стартовый уровень) обучающиеся проходят обучение по разным учебным планам, которые имеют особенности в содержании занятий.

Каждый обучающийся может быть допущен к любому из представленных уровней. К занятиям допускаются обучающиеся имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья.

Год обучения	Кол-во часов	Уровень	Отличительные особенности уровня
1 год обучения	144	Стартовый уровень	Дает возможность обучающимся развить опорно-двигательный аппарат и улучшить физические качества организма и общую физическую подготовку. Освоить начальный уровень техники выполнения упражнений, знакомит с основными понятиями, терминами и определениями Киокушинкай каратэ.
2 год обучения.	216	Базовый уровень	Дает возможность обучающимся приобрести базовый уровень знаний, умений и навыков по Киокушинкай каратэ. Способствует развитию их индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности в спортивной направленности.
3 год обучения.	216	Продвинутый уровень	Дает возможность обучающимся приобрести углубленные знания по Киокушинкай каратэ. Способствует приобретению достижения спортивных результатов, характерных для зоны первых больших спортивных успехов (выполнение нормативов от 3-го разряда до КМС) по Киокушинкай каратэ; развивает мотивацию на дальнейший выбор своего профессионального развития в Киокушинкай каратэ.
Всего	576		

Распределение количества часов:

1 год обучения - 144 часа (4 часа x 36 недель).

2 год обучения - 216 часа (6 часов × 36 недель).

3 года обучения - 216 часа (6 часов × 36 недель).

#### Форма, вид и режим занятий.

Форма организации обучения – очная: групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая; заочная, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Форма проведения занятий: теоретические, практические, интерактивные, участие в соревнованиях.

Виды занятий: тренировка, мастер-класс, соревнования, открытое занятие, учебно-тренировочные сборы.

Методы обучения, в основе которых лежат теоретические и практические способы организации занятий: беседа, инструктаж, объяснение, показ схем решения, показ кино и видеотрансляций, тренинг, самостоятельная работа, спортивные игры.

Формы организации занятий: практическое занятие, соревнования, спортивные сборы, открытое занятие, экзамен.

Обязательным элементом в структуре занятия, не зависимо от вида и формы является разминочный комплекс упражнений (Приложение 3)

Режим занятий: для обучающихся 5-6 лет учебный час 30 минут, для обучающих 7-17 лет учебный час 45 минут, перерыв между занятиями 5-10 минут.

1 год обучения (5- 7 лет). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

1 год обучения (7-15 лет). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

2 год обучения (7-15 лет). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

3 год обучения. (8-17 лет). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Наполняемость учебной группы от 12 до 15 человек.

#### **Ожидаемые результаты:**

В результате освоения программы «Клуб боевых искусств. Каратэ» у обучающихся будут сформированы следующие компетенции:

#### Физкультурно-оздоровительная:

- владение техническими навыками: работа с макиварами, со спарринг партнером, бой с тенью;
- умение организовать социально-полезную деятельность в коллективе (участие в соревнованиях, спортивных сборах, летних спортивных лагерях).

#### Общекультурная:

- знание истории Каратэ;
- знание и уважение основателя Каратэ.

#### Ценностно-смысловая:

- усвоение базовых ценностей «труд», «ответственность», «сила духа», «взаимовыручка», «социальное общение»

#### Коммуникативная:

- умение организовать совместную групповую деятельность при выполнении спортивного задания и нести личную ответственность;
- умение проводить публичные выступления в группе, на соревнованиях.

#### Личностного самосовершенствования:

- умение ставить перед собой цели, планировать и прогнозировать свою деятельность;
- стремление к самостоятельности в принятии решений и выбору сферы самореализации;
- владение навыками самообразования, стремление повышать свой культурный и спортивный уровень.

#### Информационная:

- умение самостоятельно искать, систематизировать, критически оценивать получаемую из разных источников информацию.

Год обучения	Уровень	Планируемые результаты			
		Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты	
Обуч-ся научится	Обуч-ся получит возможность научится				
1 год	Стартовый	Терпение, воля к победе, целеустремлённость	Навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Правильно выполнять ОФ упражнения, владеть терминологией карте.	Выполнение нормативов ОФП, техника нанесения ударов и защиты.
2 год	Базовый	Терпение, воля к победе, целеустремлённость, самоконтроль	Навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Рефлексия.	Выполнять нормативы ОФП, СФП, изучать историю карате.	Технике нанесения ударов и защиты, технике боя, знание стоек и ката
3 год	Продвинутый	Терпение, воля к победе, целеустремлённость, самоконтроль, самооценка.	Навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Рефлексия. Самообразование.	Выполнять нормативы ОФП, СФП, использовать в обучении исторические факты карате, знать технику нанесения ударов и защиты, технику боя.	Участвовать в соревнованиях. Знать и соблюдать правила соревнований.

Календарно - учебный график утверждается на учебный год, приказом директора МБУ ДО- центр «Лик».

Календарно-тематический план формируется перед началом учебного года, при составлении расписания, в соответствии с календарно-учебным графиком, на каждую учебную группу. (Форма. Приложение 1).

## **1 год обучения**

Задачи и преимущественная направленность учебно-воспитательного процесса:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
- обучение приемам боевого искусства («школа» техники), совершенствование его в тактических действиях.
- обучение тактическим действиям и совершенствование их.
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям.
- воспитание необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком.

Учитывая, что по программе 1 года обучения занимается группа обучающихся дошкольного возраста 5-6 лет, тренировочный процесс у них нацелен больше на ОФП, подвижные игры и воспитание спортивной дисциплины. Соревновательная деятельность в этих возрастных группах отсутствует.

### **Учебный план**

Возраст обучающихся 5-7 лет. (1 год обучения)

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Карате, как система физического воспитания; Биография М.Оямы.	2	1	1	Опрос
2	Изучение основ Киокушинкай каратэ (Базовый Кихон).	68	8	60	Опрос, выполнение контрольного задания
3	Общая физическая подготовка.	45	4	41	Выполнение контрольного задания
4	Специальная физическая подготовка:	20	3	17	Выполнение контрольного задания
5	Теоретическая подготовка.	6	2	4	Опрос, выполнение контрольного задания (показ)
6	Участие в соревнованиях и сдача контрольных нормативов	3	1	2	Опрос, выполнение контрольного задания
	Итого	144	19	125	

## **Содержание учебного плана.**

### **1 год обучения (5-7 лет)**

#### **Тема 1. Карате, как система физического воспитания. Биография М.Оямы.**

Теория: Техника безопасности на занятиях. Основные требования к занимающимся в каратэ. Дисциплина и ее значение. Правила подвижных игр для младшего школьного возраста.

Практическая часть: Просмотр видеоматериала «Биография М.Оямы. Игра «Викторина»

#### **Тема 2. Изучение основ Киокушинкай каратэ (Базовый Кихон).**

Теория: Техника стоек. Стойки нападения и обороны. Стойки и основные положения в Идо - техника передвижений. Передвижения вперед и назад, влево, вправо. Ритуал Додзе; Принципы нанесения ударов.

Практическая часть: кумите - тренировка в паре; обусловленный поединок и свободный бой (дзию-кумитэ). Передвижение в парах на три шага без сопротивления. Выполнение кихон-ката, стоя на месте и в перемещении с использованием различных стоек. Нанесение ударов прямо перед собой, в различных направлениях.

#### **Тема 3. Общая физическая подготовка.**

Теория: Техника выполнения упражнений. Правила безопасного выполнения упражнений. Объяснение правильного выполнения упражнений.

Практическая часть: Координация движений: освоение строевых упражнений, построение в одну шеренгу и в одну колонну, расчет на «первый, второй».

Освоение навыков ходьбы: ходьба с разным положением рук, разными способами, с изменением направления и скорости. Подвижные игры с применением бега, эстафеты. Освоение навыков прыжков: прыжки на одной ноге, на двух, на месте с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед и назад, в длину с места; прыжки с разбега с приземлением на две ноги; прыжки через плоские препятствия через скакалку, через партнера, стоящего на корточках, многоразовые прыжки.

Освоение навыков акробатических упражнений: кувырки вперед и назад, кувырок вперед через плечо, передний и задний мосты, упражнения «тачка», «лягушка», «катапульта», стойки на лопатках. Освоение навыков висов и упоров: вис на перекладине до 20 сек., раскачивание в висе на перекладине, отжимание в упоре лежа.

Освоение навыков в ловле и броске мяча: подвижные игры с мячом, эстафета с ловлей и передачей мяча, метание малого мяча с различными заданиями.

Развитие ловкости: имитация различных движений: пловца, лесоруба, гребца, баскетболиста и т.д. Подвижные игры: «колонки», «пятнашки», «ястреб и курица», «неуловимый нинзя».

#### Развитие скорости.

Бег с ускорением от 10 до 15 м. Соревнования по бегу на расстояние 60 м., эстафета. Игры: «Третий лишний», «Успей поймать».

#### Развитие силы.

Отжимание в упоре лежа, упражнения на развитие силы мышц пресса, приседание, подъем коленей к груди на перекладине, перетягивание каната, спарринг по упрощенным правилам.

#### Развитие выносливости.

Бег. Подвижные игры на развитие выносливости.

#### Развитие гибкости.

Упражнения на растяжку и гибкость, на увеличение подвижности суставов. Наклоны, прогибы, вращения, полушагаты. Комплекс упражнений на развитие гибкости в парах, махи руками и ногами.

#### **Тема 4. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Техника выполнения упражнений. Правила безопасного выполнения упражнений. Объяснение правильного выполнения упражнений.

Практическая часть. Развитие специальной координации. Бег змейкой, забегание за партнера. Отжимание на скорость, за 10 сек. Комплекс упражнений на развитие силы мышц

пресса. Упражнение «Тачка». Подвижные игры «Крокодилье», «Охота на черепах».

#### **Тема 5. Теоретическая подготовка.**

Теория: Истоки борьбы карата. Основные команды, подаваемые в карате. Правила обращения к учителю, друг к другу, к старшим. Этикет

Практическая часть. Выполнение команд, ритуалов. Просмотр видеофильмов. Игра «Викторина»

#### **Тема 6. Участие в соревнованиях и сдача контрольных нормативов.**

Теория: Техника безопасности. техника выполнения упражнений. Правила состязаний.

Практическая часть. Групповые эстафеты, внутренние соревнования по ОФП. Тестовые упражнения.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1 год обучения (Белый~11th Кю)	
Стойки	• Шизантай • Санчин-Дачи • Дзенкуцу-Дачи
Кихон	Знание части кихона
Идо	Дзенкуцу-Дачи • Ои-Цуки
Гибкость	Прикоснутся к полу, сидя с широко разведенными ногами
Отжимания	15
Приседания	15
Пресс	10

### **Учебный план**

Возраст обучающихся 7-15 лет (1 год обучения)

Занятия 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Карате как система физического воспитания; Биография М.Оямы	2	1	1	Опрос
2	Изучение основ Киокушинкай карата	70	6	64	Опрос, выполнение контрольного задания
3	Общая физическая подготовка:	40	2	38	Выполнение контрольного задания
4	Специальная физическая подготовка:	22	2	20	Выполнение контрольного задания
5	Теоретическая подготовка. Этикет	6	2	4	Опрос
6	Участие в соревнованиях и контрольных нормативах.	4	1	3	Опрос, выполнение контрольного задания
	Итого	144	14	130	

### **Содержание учебного плана.**

1 год обучения (7-15 лет)

### **Тема 1. Карате как система физического воспитания;**

Теория: Техника безопасности на занятиях. Основные требования к занимающимся в каратэ. Дисциплина и ее значение. Правила подвижных игр для младшего школьного возраста.

Практическая часть: Просмотр видеоматериала «Биография М.Оямы. Игра «Викторина»

### **Тема 2. Изучение основ Киокушинкай карате.**

Теория: Техника стоек. Стойки нападения и обороны. Стойки и основные положения в Идо - техника передвижений. Передвижения вперед и назад, влево, вправо. Передвижение в парах на три шага без сопротивления.

Практическая часть: кумите - тренировка в паре; обусловленный поединок и свободный бой (дзию-кумитэ). Передвижение в парах на три шага без сопротивления. Выполнение кихон-ката, стоя на месте и в перемещении с использованием различных стоек. Нанесение ударов прямо перед собой, в различных направлениях.

### **Тема 3. Общая физическая подготовка.**

Теория: Техника выполнения упражнений. Правила безопасного выполнения упражнений. Объяснение правильного выполнения упражнений.

Практическая часть. Координация движений: освоение строевых упражнений, построение в одну шеренгу и в одну колонну, расчет на «первый, второй».

Освоение навыков ходьбы: ходьба с разным расположением рук, разными способами, с изменением направления и скорости. Подвижные игры с применением бега, эстафеты. Освоение навыков прыжков: прыжки на одной ноге, на двух, на месте с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед и назад, в длину с места; прыжки с разбега с приземлением на две ноги; прыжки через плоские препятствия через скакалку, через партнера, стоящего на корточках, многоразовые прыжки.

Освоение навыков акробатических упражнений: кувырки вперед и назад, кувырок вперед через плечо, передний и задний мосты, упражнения «тачка», «лягушка», «катапульта», стойки на лопатках. Освоение навыков висов и упоров: вис на перекладине до 20 сек., раскачивание в висе на перекладине, отжимание в упоре лежа.

Освоение навыков в ловле и броске мяча: подвижные игры с мячом, эстафета с ловлей и передачей мяча, метание малого мяча с различными заданиями.

Развитие ловкости: имитация различных движений: пловца, лесоруба, гребца, баскетболиста и т.д. Подвижные игры: «колонки», «пятнашки», «ястреб и курица», «неуловимый нинзя».

#### Развитие скорости.

Бег с ускорением от 10 до 15 м. Соревнования по бегу на расстояние 60 м., эстафета. Игры: «Третий лишний», «Успей поймать».

#### Развитие силы.

Отжимание в упоре лежа, упражнения на развитие силы мышц пресса, приседание, подъем коленей к груди на перекладине, перетягивание каната, спарринг по упрощенным правилам.

#### Развитие выносливости.

Бег. Подвижные игры на развитие выносливости.

#### Развитие гибкости.

Упражнения на растяжку и гибкость, на увеличение подвижности суставов. Наклоны, прогибы, вращения, полу шпагаты. Комплекс упражнений на развитие гибкости в парах, махи руками и ногами.

### **Тема 4. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Техника выполнения упражнений. Правила безопасного выполнения упражнений. Объяснение правильного выполнения упражнений.

Практическая часть. Развитие специальной координации. Бег змейкой, забегание за партнера. Отжимание на скорость, за 10 сек. Комплекс упражнений на развитие силы мышц пресса. Упражнение «тачка». Подвижные игры «крокодилье», «охота на черепах».

### **Тема 5. Теоретическая подготовка. Этикет.**

Теория: Истоки борьбы карате. Основатель Мусутацу Ояма. Основные команды, подаваемые в карате. Правила обращения к учителю, друг к другу, к старшим.

Практическая часть: Просмотр видеоматериала «Биография М.Оямы, история карате. Игра «Викторина»

**Тема 6. Участие в соревнованиях и сдача контрольных нормативов.**

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений, правила состязаний.

Практическая часть. Групповые эстафеты, соревнования. Тестовые упражнения.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Год обучения	Первый год обучения (Белый~10th Кю)
Стойки	• Шизантай • Санчин-Дачи • Дзенкуцу-Дачи
Кихон	Знание всего кихона
Идо	Дзенкуцу-Дачи • Ои-Цуки • Гяку-Цуки • Джодан Уке
Гибкость	Прикоснутся к полу, сидя с широко разведенными ногами
Отжимания	20
Приседания	20
Прес	20
Прыжки через пояс	Два раза
Ката	• Тайкиока 1 • Тайкиока 2 Сакуги 1

## **2 год обучения.**

Задачи и преимущественная направленность учебно-воспитательного процесса:

- дальнейшее совершенствование приемов боевого искусства;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня общей и специальной функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- начальный этап соревновательной деятельности;
- формирование способности к творческой вариативности технико-тактических действий каратиста;
- формирование ценностных ориентаций на здоровьесбережение в спортивной деятельности и здоровый образ жизни.

### **Учебный план**

Возраст обучающихся 7-15 лет

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа – 152 часа

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практ ика	Формы аттестации/ контроля
1	Карате как система физического воспитания; Биография М.Ояма	2	1	1	Опрос
2	Изучение основ Киокушинкай карате	75	10	65	Опрос, выполнение контрольного задания
3	Общая физическая подготовка:	64	4	60	Выполнение контрольного задания
4	Специальная физическая подготовка:	50	4	46	Выполнение контрольного задания
5	Теоретическая подготовка: этикет, ритуал, знание традиций.	5	1	4	Опрос
6	Участие в соревнованиях и контрольных нормативах.	20	2	18	Опрос, выполнение контрольного задания
	Итого	216	22	194	

## **Содержание учебного плана.** 2 год обучения (7-15 лет)

### **Тема 1. Каратэ как система физического воспитания. Биография М.Ояма.**

Теория: Правила поведения; этикет, принятые Всемирной организацией Киокушинкай каратэ; Киокушинкай каратэ в России. Выдающиеся российские чемпионы. Техника безопасности при занятиях каратэ.

Практическая часть: Просмотр видеоматериала «Биография М.Оямы. Игра «Викторина»

### **Тема 2. Изучение основ Киокушинкай каратэ.**

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений

Практическая часть: Tachikata (стойки): хейсоку дачи, мусубу дачи, хэйко дачи, шидзен дачи, уиха-чиджи дачи, санчин дачи, дзэнкуцу дачи, киба дачи, цуруаши дачи.

Цуки (удары кулаками): сэйкэн чудан цуки, сэйкэн джодан цуки, сэйкэн аго учи, сэйкэн шита цуки, сэйкэнкаги цуки, хидзо учи, уракэн гамэн учи, уракэн саю учи, уракэн хидзо учи, уракэн маваши учи, шуто гамэн учи, шуто сакоцу учи, шуто сакоцу учикоми, шуто хидзо учи, шуто учи учи.

Ую (блоки): джодан укэ, чудан сото укэ, чудан учи укэ, гэдан барай, учи укэ гэдан барай.

Гэри (удары ногами): маэ кэагэ, учи маваши, сото маваши, хиза гэри, кин гэри, маэ гэри, маваши гэри, ёко гэри, канзэцу гэри, уширо гэри.

#### Идо (основные передвижения)

В дзэнкуцу дачи передвижения вперед и назад, поворот с добавлением одной техники (цуки, гэри, укэ).

Например: дзэнкуцу дачи + сэйкэн ой цуки или гяку цуки.

#### Kata

Тайкеку сонно ичи и ни, сокуджи тайкеку сонно ичи.

#### Кумите Якусоку кумите:

- блок рукой против атаки рукой (цуки);
- блок рукой против удара ногой;
- блок ногой против атаки ногой.

Джуу кумите – 30 с.

Критерий: рэйги (спокойствие, позиция)/ камаэ (готовность)/ киай.

### **Тема 3. Общефизическая подготовка.**

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практическая часть. Упражнения на развитие координации, силы, гибкости.

Комплекс прыжковых разминочных упражнений (Приложение 3). Групповые прыжки с места. Перепрыгивание с упором через партнера и нескольких партнеров подряд. Выполнение заднего моста из стойки с помощью партнера.

Ходьба на руках до 3м. «Колесо».

Комплекс силовых упражнений с партнером, с резиновым жгутом.

Упражнения с гантелями до 1,5 кг.

Упражнения с медицин-болами.

Освоение навыков виса и упоров. Раскачивание и отжимание на брусьях 3-5 раз.

Выполнение по звуковому сигналу различных движений во время легкого бега. Игры с элементами борьбы.

Бег с максимальной скоростью. Бег с ускорениями. Бег с прыжками.

### **Тема 4. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практическая часть. Силовые упражнения на скорость. Имитация по звуковому сигналу на скорость.

«Зеркальное выполнение упражнений» (смена толчковой и маховой ноги, работа на спортивных снарядах не ведущей рукой). Выполнение упражнений с закрытыми глазами.

Задание на точность дифференцирования силовых временных и пространственных параметров.

Спарринг по заданию. Уход от партнера по звуковому сигналу.

Выполнение удара с уходом в сторону.

## **Тема 5. Теоретическая подготовка.**

Теория: Этикет. Ритуалы. Значение традиций. Дисциплина и самодисциплина - традиционная черта бойца школы боевых искусств.

Основные ударные поверхности в карате. Ударные поверхности руки.

Ударные поверхности ноги.

Основные виды позиций. Ступени знаний: Цвета поясов на начальном этапе обучения.

Практическая часть. Игра «Викторина» (Приложение 4). Наглядный показ ритуалов.

## **Тема 6. Участие в соревнованиях и контрольных нормативов.**

Техника безопасности. Нормативы. Техника выполнения упражнений. Правила состязаний.

Практическая часть. Выполнение квалификационных нормативов, согласно КЮ - тестам на белый и оранжевый пояс.

Участие в клубных соревнованиях.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

<b>Год обучения</b>	<b>Второй год обучения (9th Кю)</b>	<b>Второй год обучения (9th~8th Кю )</b>
Стойки	• Дзенкуцу- Дачи Head Guard	• Кокуцу-Дачи
Кихон	Знание всего кихона	Знание всего кихона
Идо	Дзенкуцу-Дачи (Head Guard) • Mae Къяги • Mae Гери • Кансецу Гери • Йоко Гери • Маваши Гери #Все удары в уровнях Чудан и Джодан	Дзенкуцу-Дачи • Блоки Кокуцу-Дачи • Учи-Уке • Шуто Маваши-Уке • Удары ногой затем блоки
Гибкость	Положить локти на пол	Положить локти на пол
Отжимания	30	35
Приседания	30	35
Прес	30	35
Прыжки через пояс	4 раза	4 раза
Ката	• Сокуги- Тайкиока 1 • Сокуги- Тайкиока 2	• Тайкиока 3 • Пинан 1
Кумите	1	2

### **3 год обучения.**

Задачи и преимущественная направленность учебно-воспитательного процесса:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.
- Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости;
- углубленная отработка технических приемов и их связок;
- совершенствование приемов борьбы и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и стиля обучающихся;
- стремление к самообразованию и самоподготовке.
- формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для спортсменов;
- формирование ценностных ориентаций на здоровьесбережение в спортивной деятельности и здоровый образ жизни

### **Учебный план**

Возраст обучающихся 8-17 лет

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа – 152 часа

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Карате как система физического воспитания; Биография М.Оямы;	2	1	1	Опрос
2	Изучение основ Киокушинкай карате.	75	10	65	Опрос, выполнение контрольного задания
3	Общая физическая подготовка:	64	4	60	Выполнение контрольного задания
4	Специальная физическая подготовка:	50	4	46	Выполнение контрольного задания
5	Теоретические подготовка: этикет, ритуал, знание традиций.	5	1	4	Опрос
6	Участие в соревнованиях и контрольных нормативах.	20	2	18	Опрос, выполнение контрольного задания
	Итого	216	22	194	

## Содержание учебного плана. 3 год обучения (8-17 лет)

### **Тема 1. Карате как система физического воспитания. Биография М.Оямы.**

Теория: Правила поведения; этикет, принятые Всемирной организацией Киокушинкай каратэ; Киокушинкай каратэ в России. Выдающиеся российские чемпионы. Техника безопасности при занятиях каратэ.

Практическая часть. Просмотр видеофильмов. Игра «Викторина»

### **Тема 2. Изучение основ Киокушинкай карате.**

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения стоек, ударов, блоков. История карате.

Практическая часть. *Тачиката (стойки)*: Коцуу дачи, хейсоку дачи, мусубу дачи, хэйко дачи, шидзен дачи, уиха-чиджи дачи, санчин дачи, дзэнкуу дачи, киба дачи, цуруаши дачи.

*Цуки (удары кулаками)*: сэйкэн чудан цуки, сэйкэн джодан цуки, сэйкэн аго учи, сэйкэн шита цуки, сэйкэнкаги цуки, хидзо учи, уракэн гамэн учи, уракэн саю учи, уракэн хидзо учи, уракэн маваши учи, шуто гамэн учи, шуто сакоцу учи, шуто сакоцу учикоми, шуто хидзо учи, шуто учи учи.

*Ую (блоки)*: джодан укэ, чудан сото укэ, чудан учи укэ, гэдан барай, учи укэ гэдан барай.

*Гэри (удары ногами)*: маэ кэагэ, учи маваши, сото мав'тиши, хиза гэри, кин гэри, маэ гэри, маваши гэри, еко кэагэ, еко гэри, канзэцу гэри, уширо гэри.

### *Идо (основные передвижения)*

В дзэнкуу дачи передвижения вперед и назад, поворот с добавлением одной техники (цуки, гэри, укэ). В коцуу дачи передвижение вперед и назад с нанесением различных ударов и блоков.

Например: дзэнкуу дачи + сэйкэн ой цуки или гяку цуки.

### *Kata*

Тайкеку сонно ни и сан, сокуги тайкеку сонно ни, пинан со но ич.

### *Кумите Якусоку кумите:*

- блок рукой против атаки рукой (цуки);
- блок НОГОЙ против атаки рукой;
- блок рукой против удара ногой;
- блок ногой против атаки ногой.

Джиу кумите – 60 с.

Критерий: рэйги (спокойствие, позиция)/ камаэ (готовность)/ киай.

### **Тема 3. Общефизическая подготовка.**

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практическая часть. Упражнения на развитие координации, силы, гибкости.

Комплекс прыжковых разминочных упражнений. Групповые прыжки с места. Перепрыгивание с упором через партнера и нескольких партнеров подряд. Приседания с утяжелением, отжимание на различных ударных частях, кувырок вперед и назад, выполнение кувырка из боевой стойки. Выполнение заднего моста из стойки с помощью партнера.

Ходьба на руках до 3м. «Колесо».

Комплекс силовых упражнений с партнером, с резиновым жгутом.

Упражнения с гантелями до 3 кг.

Подтягивание на перекладине.

Освоение навыков виса и упоров. Раскачивание и отжимание на брусьях 3-5 раз.

Выполнение по звуковому сигналу различных движений во время легкого бега. Игры с элементами борьбы.

Бег с максимальной скоростью. Бег с ускорениями. Бег с прыжками.

### **Тема 4. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практическая часть. Силовые упражнения на скорость. Имитация по звуковому сигналу на скорость.

«Зеркальное выполнение упражнений» (смена толчковой и маховой ноги, работа на спортивных снарядах не ведущей рукой). Выполнение упражнений с закрытыми глазами.

Задание на точность дифференцирования силовых временных и пространственных параметров. Спарринг по заданию. Уход от партнера по звуковому сигналу.

Выполнение удара с уходом в сторону.

Выполнение упражнений с гантелями, утяжелителями и медицин болами.

### **Тема 5. Теоретические сведения. Этикет, ритуал, знание традиций.**

Теория: Дисциплина и самодисциплина - традиционная черта бойца школы боевых искусств.

Основные ударные поверхности в карате. Ударные поверхности руки.

Ударные поверхности ноги.

Основные виды позиций. Ступени знаний: Цвета поясов на начальном этапе обучения.

Объяснение правил соревнований.

Практическая часть. Демонстрация ударных поверхностей, ударов, разрешенных правилами карате Киокусинкай. Игра «Викторина»

### **Тема 6. Участие в соревнованиях и контрольных нормативов.**

Теория: Техника безопасности. Правила соревнований. Техника выполнения упражнений.

Практическая часть. Выполнение квалификационных нормативов, согласно КЮ - тестам.

Участие в различных соревнованиях. Результаты обучающихся квалифицированных экзаменов, соревнований фиксируются в будо-паспортах, а также подтверждаются дипломами, сертификатами и грамотами. Результаты отображаются в таблице результативности – «Протокол итогов аттестации» (Приложение 2)

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

<b>Год обучения</b>	<b>Третий год обучения (8th~7th Кю )</b>	<b>Третий год обучения (7th~6th Кю )</b>
Стойки	• Киба-Дачи • Шико Дачи )	• Некоashi- Дачи
Кихон	Знание всего кихона	Знание всего кихона
Идо	Дзенкуцу-Дачи • Блоки затем удары рукой Kick Guard • Учи Маваши Гери • Сото Маваши Гери • Нидан Гери Киба-Дачи • Ои-Цуки	Киба-Дачи • Gedan-Barai • Гяку-Цуки Санчин-Дачи • Ои-Цуки • Гяку-Цуки Некоashi-Дачи • Haito-Uke
Гибкость	Коснуться подбородком пол	Коснуться подбородком пол
Отжимания	40	45
Приседания	40	45
Прыжки через пояс	6 раз	6 раз
Ката	• Сокуги- Тайкиока 3 • Пинан 2	• Тсуки но катा • Янтсу
Кумите	3	3

## **Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.**

### **1. Формы аттестации/контроля обучающихся и оценочные материалы.**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной контроль, текущий контроль, и итоговая аттестация.

- входной контроль осуществляется в форме собеседования, а на последующие годы обучения также собеседование и оценка ОФП.

- текущий контроль осуществляется в форме промежуточной аттестации - проводится по окончании каждого полугодия;
- итоговый контроль, в форме итоговой аттестации - по результатам освоения программы.

Программа аттестации обучающихся включает в себя 4 компонента:

- компонент образовательной деятельности;
- компонент тренировочной деятельности;
- компонент теоретической подготовки;
- компонент воспитанности.

Компонент образовательной деятельности включает в себя:

- показатель тренировочной деятельности;
- показатель теоретической подготовленности;
- показатель воспитанности обучающихся.

Тренировочная деятельность оценивается по следующим критериям:

- объем тренировочных нагрузок;
- интенсивность физических нагрузок;
- техническая подготовленность;
- психологическая подготовленность.

Теоретическая подготовленность оценивается по уровню знаний обучающимися теоретического материала. (Тест, викторина)

Воспитанность оценивается по следующим критериям:

- посещаемость занятий и своевременность прихода на них;
- степень проявления дисциплинированности, инициативности, активности и самостоятельности обучающихся;
- уровень развития трудолюбия, настойчивости в преодолении трудностей;
- отношения со сверстниками и роль обучающегося в коллективе.

Формы проведения аттестации:

- фото и видео записи фрагментов боев и тренировок;
- педагогическое наблюдение;
- экспертная оценка;
- контрольные упражнения;
- тест-состязания;
- собеседования;
- тестирование;
- взаимоаттестация обучаемых.

Результаты аттестации представляются в виде диагностических карт.

### **2.Условия реализации программы.**

**Материально-техническое обеспечение:**

1.Спортивный зал имеет специальное покрытие и хорошо проветривается.

2. Оборудование для освящения зала:

3 Аптечка

4.Макивары

5.Боксерская груша

6. Маты спортивные.

Дополнительное оборудование, обеспечивающее родителями:

1. Шлем на голову

2. Перчатки на руки

3. Защита ног

4. Защита паха

5. Защитный жилет

6. Форма одежды: додзи (кимоно)

#### **Информационное обеспечение:**

- Видеоматериалы (учебно-методический комплекс программы).
- Фотоматериалы (учебно-методический комплекс программы).
- Интернет источники:
  - Карате киокушинкай в мире единоборств <https://superkarate.ru/>
  - Федерация Киокусинкайкан России <http://iko-fkr.ru/>
  - Карате киокушинкай "В поиске истины" <https://vk.com/public171590883>

#### **Методическое обеспечение программы:**

На занятиях в «Клубе боевых искусств» применяются различные методы обучения, которые обеспечивают получение обучающимися необходимых навыков физического развития., активизируют их мышление, развивают и поддерживают интерес к Карате Киокусинкай обеспечивающие усвоение обучающимися программного материала.

#### **I.Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:**

Аспект передачи и восприятие учебной информации:

- словесный (беседа диалоги, объяснения);
- наглядный (показ упражнений, приемов техники выполнения);
- практический (упражнения, задания, выполнение практических заданий совместно с педагогом).

Логический аспект:

- индуктивный;
- дедуктивный.

Аспект мышления и степень познавательной самостоятельности:

Метод	Деятельность	
	педагога	обучающегося
Репродуктивный	Рассказывает, показывает	Выполняет по образцу.
Частично-поисковый	Управляет: ставит вопросы, консультирует.	Работает самостоятельно.

#### **II. Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:**

- создание «ситуации успеха»;
- предъявление требований и приучение к их выполнению;
- эмоциональное воздействие.

#### **III. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно- познавательной деятельности:**

- методы устного контроля и самоконтроля.
- методы взаимоконтроля

#### **IV. Методы воспитания.**

- Метод формирования познания (убеждение: объяснение, рассказ, пример).

- Метод организации деятельности и формирования опыта поведения (упражнение: упражнение, приучение, воспитывающие ситуации).
- Метод стимулирования (мотивации: оценка, поощрение).

Изучение каждого раздела или темы программы состоит из трех основных этапов: мотивационного, операционально-познавательного и рефлексивно-оценочного.

В программе по обучению Карате Киокушинкай применяется комплекс педагогических условий, в рамках которых обеспечивается формирование ценностных ориентаций на здоровье сбережение.

Главные педагогические условия:

1. Направленность педагогического процесса на развитие потребностей и мотиваций обучающихся на освоение и эффективное применение приемов и средств защиты от нападающих действий соперника.

2. Индивидуальный подход к развитию физических и нравственных качеств, предполагающий органическое слияние технического арсенала каратэ и духовного смысла повседневной жизни.

3. Ориентация на самостоятельное совершенствование физических возможностей и духовного потенциала средствами психорегулирующей тренировки.

4. Педагогический мониторинг развития психических, физических качеств и духовно-нравственной основы здоровья юного каратиста.

Дополнительные педагогические условия:

1. Постоянный контакт с родителями обучающихся, направленный на совместные действия по формированию нравственно-проблемного поведения и поступков детей в бытовой практике.

2. Введение дополнительных элементов здоровьесбережения в повседневную жизнь обучающихся (эффективные средства восстановления после напряженных тренировочных нагрузок, сбалансированное питание).

3. Соблюдение ритуалов, принятых в спортивных единоборствах в целом и в каратэ Киокушинкай в частности.

4. Стимулирование индивидуальных приемов самодиагностики и коррекции нравственного самосознания и поступков.

Методические пособия:

«Пособие по технике выполнения упражнений по карате Киокушинкай»,

«Требования к аттестации по карате Киокушинкай».

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма проведения занятий	Методы и приемы организации УВП	Дидактический материал, техническое оснащение занятия
1.	Карате как система физического воспитания; Биография М.Ояма Техника безопасности.	Беседа, показ видеоматериалов	Словесный, наглядный	Раздаточный наглядный материал (источник): <a href="https://superkarate.ru/">https://superkarate.ru/</a>
2.	Изучение основ Киокушинкай карате	Беседа, наглядная, практическая	Словесный, наглядный, игровой, демонстративный	Раздаточный наглядный материал (источник): <a href="https://superkarate.ru/">https://superkarate.ru/</a>
3.	Общая физическая подготовка.	Беседа, наглядная,	Словесный, наглядный,	Стенды (источник): <a href="https://vk.com/public171590883">https://vk.com/public171590883</a>

		практическая	игровой демонстративный	
4.	Специальная физическая подготовка	Беседа, наглядная, практическая	Словесный, наглядный, игровой, демонстративный	Стенды (источник): <a href="https://vk.com/public171590883">https://vk.com/public171590883</a>
5.	Теоретические подготовка: этикет, ритуал, знание традиций, правила ведение боя	Беседа	Словесный, демонстративный	Раздаточный наглядный материал (источник): <a href="http://iko-fkr.ru/">http://iko-fkr.ru/</a>
6.	Участие в соревнованиях и контрольных нормативах	Беседа, наглядная, практическая	Словесный, наглядный, демонстративный	Стенды: «Требования к аттестации по карате Киокушинкай»

## **Список литературы**

### **Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 02.02.2021г.);
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
13. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении общеразвивающих программ в МБУ ДО – центр «Лик»;
14. Устав МБУ ДО – центр Лик.

## **Список литературы для педагога и обучающихся**

1. Анатомия и спортивная морфология (практикум). Учебное пособие для институтов физической культуры (под редакцией БЛ.Никитюк). Издательство «Физическая культура и спорт» 1989г.
2. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. Москва «Физкультура и спорт» 1990г.
3. Бармовский В.Е., Смирнов Н.В. Практическое карате. Защита, уход или «импакс», Санкт-Петербург 1991г.
4. Вен Нум. Дим-Мак. Искусство точечного удара. Кемерово 1991 г.
5. Вольф-Дитер Вихманн. Школы каратэ-до. Искусство ката. Издательство «Советский спорт» 1993г.
6. Губа ВЛ. Основы распознания раннего спортивного таланта. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. -М.: Тера- Спорт,2003г.
7. Масутацу Ояма. Мастерство каратэ. Выпуск 1,2. Петрозаводск 1991г. Некрасов в.п.  
Психорегуляция в подготовке спортсменов. Москва
8. «Физкультура и спорт» 1985 г. Основы управления подготовкой юных спортсменов (под общей ред.проф. Набатниковой М.Я.)
9. Оранский И.В. Восточные единоборства. Москва «Советский спорт» 1990г.Практикум по спортивной психологии (под ред. и.п.Волкова. -Спб. :) Питер, 2002г.
10. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов (под общей редакции ИЛ.Волкона.- Спб.: Питер, 2002г.
11. Степанов с.В. Киокушинкай карате-до: Философия. Теория. Практика:
12. Учеб. - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2003г.
13. Утригин Н.А. Саньда. Восточные единоборства. Рига 1991 г. Сухомлинский В.А.  
Методика воспитания коллектива. Москва «Просвещение» 1981 г.
14. Танюшкин А.И. Школа Киокушинкай. Система подготовки в каратэ. Москва.
15. Федерация Киокушинкай СССР. Выпуск 1-12.
16. Цаен Н.В., Пахомов Ю.В. Психологические игры в спорте. Москва
17. «Физкультура и СПКРТ» 1985г.
18. Шубик В.М., Левин м.я. Иммунитет и здоровье спортсменов.
19. Москва «Физкультура и спорт» 1985 г.
20. Юшкевич т.п. Тренажеры в спорте.~Москва «Физкультура и спорт» 1989 г.
20. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. Учебно-методическое пособие.-М.: Тера- Спорт,2003г.
21. Ян Эбернетти Карате: Тайные коды боевого применения
22. Общероссийский журнал о карте Киокушинкай О.С.У выпуск №9
23. <http://superkarate.ru> официальный сайт карте Киокушинкай

### **Сведение о составителе:**

Ефремова Ксения Анатольевна, черный пояс 1 дан

Образование: Уральский Государственный Педагогический Университет, Педагог физической культуры, 2016 год.

**Приложение 1.**

**Календарно-тематический план  
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Клуб боевых искусств» на 2023 - 2024 учебный год.**

Год обучения (при наличии групп)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	1 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

**Группа №1**

Месяц	Число	Форма занятия	Количество часов по расписанию	Тема занятия	Форма контроля
Сентябрь					

**Группа №2**

Месяц	Число	Форма занятия	Количество часов по расписанию	Тема занятия	Форма контроля
Сентябрь					

**Приложение 2**

**Протокол итогов аттестации обучающихся**

Детское объединение: Клуб боевых искусств      Год обучения \_\_\_\_\_      Группа \_\_\_\_\_

<b>ФИО</b>	<b>Предметные результаты</b>			<b>Метапредметные результаты</b>		<b>Личностные результаты</b>		
	Выполнение нормативов по ОФП	Знание стоек, ката и кихона	Техника боя	Самообразование	Рефлексия	Навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Мотивация к занятиям по карте киокусинкай	Целеустремленность

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ обучающихся, % от общего количества обучающихся \_\_\_\_\_ процентов

Из них по результатам аттестации показали:

Предметные результаты

высокий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_% от общего количества обучающихся

средний уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_ от общего количества обучающихся

низкий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_% от общего количества обучающихся

Метапредметные результаты

высокий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_% от общего количества обучающихся

средний уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_% от общего количества обучающихся

низкий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_% от общего количества обучающихся

Личностные результаты

высокий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_% от общего количества обучающихся

средний уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_% от общего количества обучающихся

низкий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_% от общего количества обучающихся

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**Джумби ундо (разминка).**

1. Оби но мае о матэ (руки на пояс спереди)
2. Юби аши кара (начинайте с ног)
3. Миги аши, миги маваштэ, хантай – хайсоку, чусоку, какато – фтэ
4. Хидари – повтор 3.
5. Хиза амотэ кюшин (приседания на 2 счета)
6. Хиза маваштэ (круговые движения)
7. Оби но еко о матэ (руки на пояс сбоку)
8. Коши маваштэ (круговые вращения таза)
9. Ахилес кен (перекаты с носка на пятки)
10. Щенкаку (делайте выше, 3 скручивания)
11. Фукаку (глубокие 3 скручивания)
12. Миги аши мае дзенго кайкаку (правый шпагат)
13. Хидари аши мае дзенго кайкаку (левый шпагат)
14. Шомэн (прямо)
15. Коши ароштэ (сесть назад)
16. Миги кара (наклоны вправо), хантай – влево
17. Саю никай дзюдцу (по 2 наклона в одну сторону)
18. Шомэн (наклоны вперед)
19. Ре аши соротэ (ноги вместе, наклоны)
20. Миги аши хикитэ (правая нога к себе), хантай – левая
21. Ре аши хикитэ (бабочка, наклоны)
22. Фтэ (встягнуть ноши)
23. Хиза асаэ тэ (усиленная бабочка)
24. Миги аши куби (вращение стопы), чусоку кайштэ (пальцы)
25. Хикитэ (покачивание с бедра)
26. Атама уширо (ногу за голову)
27. Хантай – повтор 24, 25, 26
28. Гъяку сейдза + хикитэ (вращение)
29. Чусоку кайштэ какато о мотэ (прогиб с опорой на чусоку)
30. Сейдза, уширо ни таоштэ (легли назад)
31. Сото бashi (подлезание), сагари (назад)
32. Джюдэ мусуби (собирание стоп в мусуби, прогибы в пояснице)
33. Уени (в мусуби-дачи, вытягивание вверх)
34. Саю (в стороны)
35. Хайсоку дачи. Шотэй дзенго (наклоны носки-пятка)
36. Хан-по хирайтэ (шаг в сторону), саю (мельница)
37. Хикитэ (скручивание в коробочке)
38. Ката маваштэ (вращение плеч)
39. Оби но мае о матэ.
40. Куби дзенго (наклоны головы), еко (в стороны), саю (повороты), маваштэ (круговые движения)
41. Мае маваши уке (2 прямо, 2 в стороны, 2 назад, 2 вниз)
42. Миги санчин дачи. Тэ куби маваштэ (запястье, вращение). Чикара иритэ (с усилением – кулак)
43. Хантай. Повтор 42 левой
44. Наоре
45. Хидари санчин дачи. Щита кара гаше (ладони, вниз, вперед, сверху)
46. Юби авасатэ чикара иритэ (пальцы с усилением)
47. Теноко щита кара (кокен, пальцы вниз)
48. Уе кара (кокен, пальцы вверх)
49. Фтэ
50. Шизентай

**Вопросы для аттестации по теории Киокушинкай**

1. Как зовут основателя стиля карате Киокушинкай?
2. В каком году было открыто первое Додзё основателем стиля?
3. В каком году основано Международную Организацию Киокушинкайкан Карате (International Karate Organization Kyokushin kaikan, чаще называемую ИКО или ИКОК) ?
4. Что такое Додзё?
5. Что в первую очередь должны сделать ученики зайдя в Додзё?
6. Что должен сделать ученик, опоздавший на тренировку?
7. Как ученик выходит из Додзё?
8. Значение духа Осу, или что такое Осу?
9. Как переводится слово «Киокушинкай»?
10. Что означает символ Канку?
11. Семпай это..
12. Сенсей это..
13. Кумите это...
14. Киай это ..-
15. Порядок поясов по цвету в карате Киокушинкай ..

**Приложение 5**  
к ДООП «Клуб боевых искусств. Карате»

**Рабочая программа воспитания 2023-2024 учебный год.**

**1. Цель и особенности организуемого воспитательного процесса.**

Цель - создание эффективной среды для личностного развития обучающихся и усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Данная программа воспитания направлена на решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживание ответственных взаимоотношений с окружающим миром и людьми.

**2. Виды, формы и содержание деятельности.**

Социальные проекты – разрабатываемые и реализуемые обучающимися и педагогами комплексы дел (гражданско – патриотической, здоровьесберегающей, экологической направленности); праздники (общегрупповые мероприятия посвященные праздничным датам), награждения обучающихся( за активное участие в конкурсах и выставках различного уровня), индивидуальная помощь обучающимся (при необходимости, в освоении навыков), наблюдение за поведением обучающихся (в ситуациях подготовки, проведения и анализа ключевых дел, за его отношениями со сверстниками)

**3. Планируемые результаты и формы их демонстрации.**

Воспитание всесторонне развитой личности, обладающего социальной активностью, выполняющего обязанности гражданина Российской Федерации, характеризующегося высокой общей культурой на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций.

№	Направление воспитательной работы.	Наименование мероприятия, возраст.	Форма, сроки выполнения	Содержание	Планируемый результат	Работа с родителями, общественностью
1.	Гражданско-патриотическое	Празднование Великой Победы». 5-17 лет	Квест май 2025г	Игра по станциям. Выполнение командных заданий	Формирование знаний об исторических фактах и явлениях Воспитание патриотизма, гражданственности	
2.	Здоровьесберегающее	Осенний детский лагерь ФККСО	Учебно-тренировочные сборы (УТС) октябрь 2024г.	Тренировка, просмотр тематических видеофильмов беседа	Сохранение, укрепление, дальнейшее развитие функциональной подготовленности организма. Поддержка устремлений к самоорганизации и самоутверждению	Привлечение родителей к организации здорового образа жизни

		«Посвящение в каратисты» 5-6 лет	Торжественное мероприятие ноябрь 2024	Экзамен, тренировка, беседа	Воспитание организованности, дисциплинированности, ответственности, стремление к победе.	Федерация Свердловской области по карате кёкусинкай
		Первенство Орджоникидзевского района г. Екатеринбурга 5-17 лет	Соревнование Декабрь 2024г.	Соревнования по кумите (боям)	Воспитание сплоченности и взаимовыручки; умение побеждать и проигрывать;	Федерация Свердловской области по карате кёкусинкай
3.	Формирование коммуникативной культуры	Традиционные ликования «Ликунчики, вперед!» 5-12	Праздничная программа, сентябрь 2024г	Конкурс	Сплочение коллектива: формирование положительных межличностных отношений среди обучающихся.	
4.	Экологическое	«Бумага-вторую жизнь» 5-17 лет	Экологический конкурс Сентябрь-октябрь, 2024г	Беседа Сбор макулатуры	Эмоционально-ценостное отношение к экологической среде	Привлечение родителей к общественно полезному проекту
5.	Профориентационное	Мастер-класс (Сэнсей Семченко Роман, Сэнсей Alejandro Navarro	Учебно-тренировочные сборы ноября 2024г.	Тренировка, беседа	Ранняя профориентация	Привлечение родителей к интересам ребенка

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968210

Владелец Гаврилова Татьяна Александровна

Действителен с 14.10.2025 по 14.10.2026