

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования - центр «Лик»



Принята на заседании  
Методического совета  
МБУ ДО – центр «Лик»  
Протокол № 0 от «0» 08 2025г.

Утверждено  
Директор  
МБУ ДО – центр «Лик»  
Приказ № 121 от «19» 08 2025г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ-ДО»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень:** стартовый

**Возраст обучающихся:** 7 - 15 лет.

**Срок реализации:** 144 часа

Составитель: Ефремова Ксения Анатольевна,  
педагог дополнительного образования.  
Завьялова Зинаида Леонидовна, методист

г Екатеринбург

## **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.**

**Название программы:** Киокушинкай каратэ-до

**Вид программы:** модифицированная

**Направленность** – физкультурно-спортивная.

**Форма реализации программы** – очная

**Срок реализации программы** –144 часа

**Возраст обучающихся** – 7 -15 лет

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

**Уровень освоения программы** – одноуровневая

**Краткая аннотация программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокушинкай каратэ-до» 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 7 лет до 15 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.**

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная программа «Киокушинкай каратэ-до» является общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности, модифицированная. В основу программы «Киокушинкай каратэ-до» положены занятия по «Киокушинкай каратэ».

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.

В программе карате выступает как форма разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств деятельности обучающихся в походах, туристских прогулках и экскурсиях под руководством педагога.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокушинкай каратэ-до» разработана в соответствии с нормативными документами:

–Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

–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»;

–Приказ Министерства просвещения Российской Федерации 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

– Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

– Устав МБУ ДО-центр «Лик».

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокушинкай каратэ-до» - физкультурно-спортивной направленности, модифицированная.

По продолжительности: краткосрочная – 1 год (144 часа). Форма организации: клуб.

По уровням: стартовый уровень.

Программа обеспечивает бережный, последовательный и непрерывный процесс 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 «Киокушинкай каратэ-до» 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 «Киокушинкай каратэ-до» 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 «Киокушинкай каратэ-до» 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 использование дистанционных образовательных технологий.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Киокушинкай каратэ-до» отражается преемственность основных этапов подготовки – от стартового до готовности перехода к базовому, 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 условий общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

Программа включает в себя 5 основных разделов:

1. Карате 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 - реализовать оптимальные возможности физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность, посредством приобщения к восточным единоборствам (Киокушинкай каратэ).

Задачи программы:

*Обучающие:*

- изучить специальные знания, умения и навыки в области боевых искусств;
- научиться приемам каратэ;
- изучить базовые тактические навыки при подготовке обучающихся к спаррингам и соревнованиям;
- научиться рациональному распределению времени, анализу результатов, как своей деятельности, так и деятельности других обучающихся.

*Развивающие:*

- развивать спортивные способности и навыки самосовершенствования;
- развивать стремление к самостоятельной спортивной активности и формированию морально-волевых качеств, установок на достаточно долгий тренировочный процесс;
- развивать познавательную активность, двигательное внимание, умение сосредотачиваться.

*Воспитательные:*

- воспитание доброжелательности, трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, аккуратности, терпения, чувство долга,
- воспитывать желание доставлять своими спортивными успехами радость людям, взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Адресат программы: возраст обучающихся, участвующих в реализации программы – от 7 до 15 лет.

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

В педагогике возраст с 7 до 15 лет можно разделить на два периода - младший (7-11 лет), средний, или подростковый (12-15 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.

Исходя из возрастных особенностей и уровня физической подготовки желающих попробовать себя в карате формируются отдельные учебные группы. Для каждой группы определяется уровень сложности содержания программы.

Каждый обучающийся может быть допущен к стартовому уровню обучения Киокушинкай карате. К занятиям допускаются обучающиеся имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья.

Год обучения	Кол-во часов	Уровень	Отличительные особенности уровня
1 год обучения	144	Стартовый	Дает возможность обучающимся развить опорно-двигательный аппарат, улучшить физические качества организма и общую физическую подготовку. Освоить начальный уровень техники выполнения упражнений, знакомит с основными понятиями,

			терминами и определениями Киокушинкай каратэ. Способствует развитию индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, выявлению детской одаренности в спортивной направленности.
Всего	144		

Объем и срок освоения программы:

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

#### Форма, вид и режим занятий.

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

Форма проведения занятий: теоретические, практические, аттестация, 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, упражнения, самостоятельная работа, спортивные игры.

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

#### Режим занятий:

Для групп стартового уровня возраста 7-15 лет. (Возрастное распределение по группам: 7-10 лет; 10-12 лет; 12-15 лет). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Наполняемость учебной группы от 12 до 15 человек.

При формировании учебных групп учитываются параметры:

- возраст;
- уровень физической и функциональной подготовленности;
- уровень развития стартовых способностей к Киокушинкай каратэ (по итогам входного контроля);
- выбор детьми времени удобного для занятий (используется методика работы со смешанным детским коллективом).

#### **Ожидаемые результаты:**

В результате освоения программы «Киокушинкай каратэ-до» у обучающихся будут сформированы следующие компетенции:

##### *Предметные*

- сформированы начальные знания, умения и навыки в области боевых искусств;
- изучены приемы каратэ для начинающих;
- изучены начальные тактические навыки при подготовке обучающихся к спаррингам и соревнованиям;
- обучающиеся умеют рационально распределять время, анализировать результаты своей деятельности и деятельности других обучающихся.

##### *Метапредметные:*

- демонстрируются более очевидные спортивные способности и навыки самосовершенствования;
- демонстрируется выраженная самостоятельная спортивная активность и морально-

волевые качества в тренировочном процессе;

- демонстрируются успешное применение познавательной активности, двигательного внимания, умения сосредотачиваться.

*Личностные:*

- обучающиеся демонстрирую личностные качества: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, аккуратность, терпение, чувство долга.

- проявляется желание доставлять своими спортивными успехами радость людям, обучающиеся демонстрирую взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Календарный - 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).

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Возраст обучающихся 7-15 лет  
Занятия 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.

### **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.

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 (дзю-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, многократные 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 ниндзя».

#### 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 координации. Бег змейкой, забегание за партнера. Отжимание на скорость, за 10 сек. Комплекс упражнений на развитие силы мышц пресса.

Упражнение «Гачка». Подвижные игры «Крокодилъ», «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**

**Взрастная группа 7-15 лет**

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

**Календарный учебный график**

**реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокушинкай каратэ-до»**

Период обучения	Летние каникулы	Период обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
9 января-31 мая	1 июня-31 августа	1 сентября – 31 декабря	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Календарный учебный график (содержание) реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокушинкай каратэ-до» на учебный год в каждой учебной группе оформляется в соответствии ЛНА МБУ ДО-центр «Лик» в форме (Приложение 1) в соответствии с утвержденным расписанием занятий.

**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 и оценки ОФП;
- текущий контроль осуществляется в форме промежуточной аттестации – в форме систематической проверки учебных достижений, проводимых педагогом в ходе

осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой;

– 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-соревнования;
- собеседования;
- тестирование;
- взаимоаттестация обучаемых.

Результаты аттестации оформляются в виде диагностических карт, фиксируются и представляются в Протоколе итогов аттестации (Приложение 2).

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

### **Материально-техническое обеспечение:**

1. Спортивный зал имеет специальное покрытие и хорошо проветривается.
2. Оборудование для освящения зала стандартное.
3. Шведская стенка.
4. Аптечка медицинская
5. Макивары
6. Боксерская груша
7. Маты спортивные.
8. Мячи.
9. Скакалки.

Индивидуальные средства защиты обучающихся (обеспечиваются родителями):

1. Шлем на голову
2. Перчатки на руки

3. Защита ног
4. Защита паха
5. Защитный жилет
6. Форма одежды: доги (кимоно)

#### **Информационное обеспечение:**

1. Видеоматериалы (учебно-методический комплекс программы).
2. Фотоматериалы (учебно-методический комплекс программы).
3. 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 применяются методы обучения, которые обеспечивают получение обучающимися необходимых навыков физического развития, активизируют мышление, усвоение обучающимися программного материала, развивают и поддерживают интерес к Карате Киокусинкай

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 (самостоятельное выполнение упражнений, самостоятельное выполнение заданий, 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 и бережливость.

Главные педагогические условия:

1. Индивидуальный подход к развитию физических и нравственных качеств, предполагающий органическое слияние технического арсенала каратэ и духовного смысла повседневной жизни.
2. Ориентация на самостоятельное совершенствование физических возможностей и духовного потенциала средствами психорегулирующей тренировки.
3. Направленность педагогического процесса на развитие потребностей и мотиваций обучающихся на освоение и эффективное применение приемов и средств защиты от нападающих действий соперника.
4. Педагогический мониторинг развития психических, физических качеств и духовно-нравственной основы здоровья 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, практическая	Словесный, наглядный, игровой демонстративный	Стенды (источник): <a href="https://vk.com/public171590883">https://vk.com/public171590883</a>
4.	Специальная физическая подготовка	Беседа, наглядная, практическая	Словесный, наглядный, игровой,	Стенды (источник): <a href="https://vk.com/public171590883">https://vk.com/public171590883</a>

			демонстративный	
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»

### **Кадровое обеспечение**

Программу реализует(ют) педагог(и) дополнительного образования с соответствующим уровнем образования и квалификации. (Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых») и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для педагога

1. Анатомия и спортивная морфология (практикум). Учебное пособие для институтов физической культуры (под редакцией Б.Л. Никитюк) – М.: Физическая культура и спорт, 1989., переизд. 2004. - 243 с.
2. Вен Нум Дим-Мак Искусство точечного удара. – Кемерово: Формен, 1991, - 62 с.
3. Вольф-Дитер Вихманн Школа карате-до искусство ката. Выпуск 2, - М.: Советский спорт, 1991. – 142 с.
4. Губа ВЛ. Основы распознавания раннего спортивного таланта. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. -М.: Тера- Спорт, 2003г.
5. Масутацу Ояма. Мастерство каратэ. Выпуск 1,2, - Петразоводск, 1991, - 74с.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под ред. М. Я. Набатниковой) - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с., ил.
7. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М: Советский спорт, 1990.
8. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов /Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002.
9. Киокушинкай карате-до: Философия. Теория. Практика: Учеб. /Степанов С.В. Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2003.-384 с.
10. Сухомлинский В.А. Методика воспитания коллектива. М: Просвещение, 1981г. - 192 с.
11. Танюшкин А.И. Школа Киокушинкай. Система подготовки в каратэ. Выпуск 1-12, М.: Федерация Киокушинкай СССР, 1992. -200 с.
12. Цаен Н.В., Пахомов Ю.В. Психологические игры в спорте. М: Физкультура и спорт, 1988 - 272 с.

### Список литературы для обучающихся

1. Ояма Каратэ для детей / Ояма, Мапутасу. - М.: Ташкент: ТПО Арт интернешнл, 2015. - 899 с.
2. Рассел, Джесси Каратэ-пацан / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2013. - 111 с. Светозар Астропланетарное каратэ / Светозар. - М.: Парус, 2016. - 360 с.
3. Урбан, Питер Каратэ додзэ. Традиции и сказания / Питер Урбан. - М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2015. - 160 с.
4. Фунакоси, Гитин Каратэ-до. Мой жизненный путь / Гитин Фунакоси. - М.: Канон+РООИ "Реабилитация", 2011. - 176 с.
5. Фунакоши, Гичин Каратэ-До Ньюмон / Гичин Фунакоши. - М.: Феникс, 2016. - 160 с.
6. Хассел, Р. Каратэ. Шаг за шагом / Р. Хассел, Э. Отис. - М.: АСТ, 2012. - 316 с.

### Список литературы для родителей

1. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1990.
2. Шубик В.М., Левин Имунитет и здоровье спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Юшкевич Т.П. Тренажеры в спорте. М: Физкультура и спорт, 1989.
4. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. Учебно-методическое пособие.- М.: Тера-Спорт, 2003.

### Электронные ресурсы

1. Ассоциация киокусинкай России: официальный сайт. – Москва. – Обновляется в течение суток– URL: <http://superkarate.ru>

**Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Киокушинкай каратэ-до» на учебный год.**

**Группа №1 (7-10 лет)**

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

**Группа № 2 (10-12 лет)**

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

**Группа № 3 (12-13 лет)**

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

**Группа № 4 (14-15 лет)**

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

Протокол итогов аттестации обучающихся

Детское объединение: «Киокушинкай каратэ-до» Год обучения \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_ Дата аттестации \_\_\_\_\_

ФИО	Предметные результаты				Метапредметные результаты			Личностные результаты		
	Теоретические знания. Терминология в карате киокушинкай.	Выполнение нормативов по ОФП	Знание стоек, ката и кихона	Техника боя	Самообразование	Рефлексия	Навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Мотивации к занятиям по карате киокушинкай	Целеустремленность	Самоконтроль

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 (встряхнуть 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. Гьяку сейдза + хикитэ (вращение)
29. Чусоку кайштэ какато о мотэ (прогиб с опорой на чусоку)
30. Сейдза, уширо ни таостэ (легли назад)
31. Сото баши (подлезание), сагари (назад)
32. Джюдэ мусуби (собираение стоп в мусуби, прогибы в поясице)
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 мавашти 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 гаще (ладони, вниз, вперед, сверху)
46. Юби авасатэ чикара иритэ (пальцы с усилением)
47. Теноко шита кара (коккен, пальцы вниз)
48. Уе кара (коккен, 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 ..

### Рабочая программа воспитания

#### 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». 7-15 лет	Квест	Игра по станциям. Выполнение командных заданий	Формирование знаний об исторических фактах и явлениях Воспитание патриотизма, гражданственности	Привлечение родителей и старших наставников к организации
2.	Здоровьесберегающее	Детский лагерь ФККСО	Учебно-тренировочные сборы	Тренировка, просмотр тематических видеofilьмов беседа	Сохранение, укрепление, дальнейшее развитие функциональной подготовленности организма. Поддержка устремлений к самоорганизации и самоутверждению	Привлечение родителей к организации здорового образа жизни
		«Посвящение	Торжественное	Экзамен,	Воспитание	Федерация

		в каратисты»	мероприятие	тренировка, беседа	организованности, дисциплинированности, ответственности, стремление к победе.	Свердловской области по карате Кёкусинкай
		Первенство Орджоникидзевского района г. Екатеринбурга 7-15 лет	Соревнование	Соревнования по кумите (боям)	Воспитание сплоченности и взаимовыручки; умение побеждать и проигрывать;	Федерация Свердловской области по карате Кёкусинкай
3.	Формирование коммуникативной культуры	Традиционные празднования «Новый год» 7-15 лет	Праздничная программа, декабрь – январь	Праздник	Сплочение коллектива: формирование положительных межличностных отношений среди обучающихся.	
4.	Экологическое	«Бумаге-вторую жизнь» 7-15 лет	Экологический конкурс	Беседа Сбор макулатуры	Эмоционально-ценностное отношение к экологической среде	Привлечение родителей к общественно полезному проекту
5.	Профориентационное	Мастер-класс (Сэнсей Семченко Роман, Сэнсей Alejandro Navarro	Учебно-тренировочные сборы	Тренировка, беседа	Ранняя профориентация	Вовлечение родителей в интересы ребенка

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968210

Владелец Гаврилова Татьяна Александровна

Действителен с 14.10.2025 по 14.10.2026