

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЕФРЕМОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА»

ПРИНЯТА
С ИЗМЕНЕНИЯМИ И ДОПОЛНЕНИЯМИ
НА ЗАСЕДАНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
СОВЕТА
от 31 АВГУСТА 2026 г.
Протокол №5

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБУДО «ДДЮТ»

В.В. ГЛАДКИХ
ПРИКАЗ №69-осн. от 31.08.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Каратэ КИОКУСИНКАЙ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 4 ГОДА
УРОВЕНЬ: ПРОДВИНУТЫЙ
ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 10-17 ЛЕТ

АВТОР:
СИЗОВ АЛЕКСАНДР
ЮРЬЕВИЧ,
*педагог дополнительного
образования*

г. Ефремов, 2015

Внутренняя экспертиза дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ Киокусинкай» проведена «31» августа 2026 года.

Ответственный: _____ Панина С.В., методист МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА».

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Основные характеристики дополнительной	
	общеобразовательной общеразвивающей программы	
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	9
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	22
2.2.	Список литературы	26
2.3.	Приложение 3. План воспитательной работы	27

РАЗДЕЛ №1 «ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ Киокусинкай» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: продвинутый.

Программа разработана на основе нормативных правовых документов и иных документов различного уровня:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов»;
- Устава МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА» (МБУДО «ДДЮТ»), утвержденного постановлением администрации муниципального образования Ефремовский муниципальный округ Тульской области от 21.12.2024 №2526;
- Локальных актов МБУДО «ДДЮТ».

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Каратэ – это путь, по которому многие идут всю жизнь, укрепляя дух, открывая в себе новые способности и раздвигая границы своих возможностей. Программа включает в себя философские аспекты, такие как уважение, дисциплина и самоконтроль. Эти качества важны для формирования характера, особенно у молодежи.

Несомненно, актуальность программы в физическом развитии, улучшении физической формы, повышении силы, выносливости, гибкости и координации движений обучающихся. Это особенно актуально эпоху малоподвижного образа жизни.

Немаловажный аспект программы – самооборона. Умение защитить себя и близких становится все более актуальным. Киокусинкай обучает эффективным техниками сомооборны, что может повысить уверенность и защитить от потенциальной угрозы.

Программа формирует социальные навыки. Занятия Каратэ способствуют развитию командного духа и взаимопомощи, поскольку тренировки проводятся в группах, где обучающиеся поддерживают друг друга.

Программа помогает справляться со стрессом, развивает настойчивость и уверенность в себе, что особенно важно в условиях современного общества.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Программа способствует гармоничному развитию личности обучающихся, формированию социальных навыков и умений, обеспечивая при этом физическую подготовку и психологическую устойчивость.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Программный материал структурирован по разделам теоретической, физической, технической подготовки. Программой определена система упражнений, теоретических знаний, практических умений и навыков, система спортивных нормативов. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность процесса тренировок, гармоничное сочетание укрепления здоровья и достижения спортивных результатов воспитанием морально - волевых качеств и наращиванием объема теоретических знаний практических умений.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ: обучающиеся 10 -17 лет.

Прием обучающихся осуществляется на основании заявления о приеме на обучение в МБУДО «ДДЮТ», подаваемого родителями (законными представителями) обучающегося, не достигшего возраста 14 лет.

Количество обучающихся в группе не более 15 человек. Набор в группы осуществляется на основании медицинской справки о допуске к занятиям.

ОБЪЕМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 864 часа, ежегодно по 216 часов.

СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: 4 года

ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ: очная

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:

основной формой обучения является групповое занятие. В образовательном процессе применяются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, соревновательный. Основными типами занятий являются коллективно-тренировочные занятия.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ: 2 раза в неделю, 3 занятия по 45 минут.

ЯЗЫК ОБУЧЕНИЯ: в МБУДО «ДДЮТ» образовательная деятельность осуществляется на русском языке - государственном языке Российской Федерации согласно части 2 статьи 14 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Воспитательный потенциал программы

Цель воспитательной работы: формировать физически крепких и морально устойчивых личностей.

Задачи:

- формировать дисциплину, целеустремленность и настойчивость;
- развивать моральные качества личности;
- улучшать психоэмоциональное состояние обучающихся.

Ожидаемые результаты воспитательной работы:

- физическое развитие обучающихся;
- дисциплина и самоконтроль;
- уверенность в себе.

Методы воспитательного воздействия: контроль, уважение к другим, развитие характера, командного духа. Эти методы воспитания помогают не только в спортивной деятельности, но и жизненных ситуациях, обучая навыкам, которые пригодятся за пределами тренировочного зала.

Формы воспитательной работы: регулярные тренировки, спортивные соревнования, семинары и мастер-классы, культурные мероприятия, обсуждение этических аспектов, работа с родителями, личные примеры.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: физическое и духовно-нравственное развитие личности обучающихся через занятия Карате Киокусинкай.

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- научить техникам каратэ: освоение базовых стоек, ударов, блоков и бросков;

- обучить техническим навыкам владения приемами киокусинкай, упражнениям ката;
- формировать уважение к традициям каратэ и понимание философии боевых искусств.

Развивающие:

- развивать боевой дух;
- тренировка ума;
- развивать внимание и стратегическое мышление во время тренировок и соревнований;
- развивать физические способности: выносливость, силу, гибкость и координацию;
- подготовка к соревнованиям и показательным выступлениям.

Воспитательные:

- пропаганда здорового образа жизни;
- социальное взаимодействие;
- воспитывать мужество, упорство, выдержку, целеустремленность, самообладание, чувство ответственности;
- формировать сплоченный спортивный коллектив.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

у обучающихся будет сформирована:

- самодисциплина, стойкость, командный дух;
- воспитаны личностные качества: мужество, упорство, выдержка, целеустремленность, самообладание, чувство ответственности.

Метапредметные:

- развито внимание, стратегическое и критическое мышление во время тренировок и соревнований;
- развиты навыки самоорганизации при подготовке к соревнованиям и показательным выступлениям;
- сформированы коммуникативные навыки.

Предметные:

- развиты физические способности: улучшены физические кондиции, такие как выносливость, сила, гибкость и координация.

обучающиеся владеют:

- техникой каратэ: освоили базовые стойки, удары, блоки и броски;
- техническими навыками и приемами киокусинкай, упражнениями ката;
- навыками самозащиты;
- сформировано уважение к традициям каратэ и понимание философии боевых искусств.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля/
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу.	3	3	-	Беседы
2.	Теоретическая подготовка.	9	9	-	Опрос
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	54	3	51	Упражнения Педагогическое наблюдение
4.	Техническая подготовка: базовые стойки, удары, блоки, броски	135	-	135	Упражнения Педагогическое наблюдение
5.	Контрольные упражнения.	6	-	6	Текущий контроль
6.	Соревнования.	6	-	6	Текущий контроль
7.	Итоговое занятие.	3	-	3	Показательные выступления
	Всего часов:	216	15	201	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение в программу (3ч.)

Теория (3ч.) Инструктажи. Правила поведения в спортивном зале. Первая помощь при травмах.

Форма контроля: беседы

2. Теоретическая подготовка (9ч.)

Теория (9ч.) Основные термины Каратэ. Название основных движений и их значение, перевод с японского. История возникновения карате в Японии. Основатель карате Гечин Фунакоси. История развития различных стилей каратэ. Обзорное ознакомление с различными единоборствами Японии.

Форма контроля: опрос

3. Общая и специальная физическая подготовка (54ч.)

Теория (3ч.) Виды дыхания.

Практика (51ч.) Упражнения общей физической подготовки. Бег, прыжки, челночный бег, ходьба, спортивная ходьба, упражнения в движении. Кроссовая подготовка.

Упражнения на развитие силы

Для рук: подтягивание на перекладине различными хватами рук, отжимание от пола с различной постановкой рук, отжимание на брусьях.

Для ног: приседание, приседание на одной ноге, приседание с партнером на плечах.

Для развития мышц туловища: подъем корпуса. Подъем прямых ног лежа на полу, подъем прямых ног в висе на перекладине, наклоны тела вперед, назад, в стороны.

Упражнения специальной физической подготовки

Динамические и статические упражнения на гибкость, растяжка ног при помощи партнера, продольный и поперечный шпагат, махи ногами для выработки выносливости, статическая нагрузка в низких стойках, в шпагатах. Изометрические упражнения на силу, выполнение упражнений за 1 минуту, отжимание от пола в упоре лежа на кулаках. Бег с чередованием, с отжиманием от пола. Упражнения на координацию движения и на сохранение баланса равновесия.

Форма контроля: упражнения, педагогическое наблюдение

4. Техническая подготовка: базовые стойки, удары, блоки, броски (135ч.)

Практика (135ч.) Изучение базовых стоек. Изучение традиционной базовой техники. Изучение базовых и боевых стоек. Передняя стойка. Задняя стойка. Стойка крепости. Стойка «песочные часы». Перемещения в стойках. Отработка перехода из одной стойки в другую, отработка отдельных связок движений. Изучение ударов руками:

прямые удары кулаком, ребром ладони, наружной частью кулака, ладонью, рукой, сжатой в кулак, удары сверху, удары круговые. Отработка ударов в разных уровнях: верхний, средний, нижний уровни. Отработка блоков руками - блоки от прямых ударов, боковых ударов, от ударов снизу и сверху, блоки от ударов ногами. Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами. Отработка ударов в разных уровнях: верхний, средний, нижний уровни.

Форма контроля: упражнения, педагогическое наблюдение

5. Контрольные упражнения (6ч.)

Практика (6ч.) Выполнение базовых нормативов.

Форма контроля: текущий контроль

6. Соревнования (6ч.)

Практика (6ч.) Психологическая подготовка. Соревнования.

Форма контроля: текущий контроль

7. Итоговое занятие (3ч.)

Практика (3ч.) Подведение итогов обучения и достижений обучающихся.

Форма контроля: показательные выступления

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

обучающиеся будут знать/понимать:

- технику каратэ: основные базовые стойки, удары, блоки и броски;
- будут развиты физические способности; выносливость, сила, гибкость и координация.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма контроля (аттестации)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	3	3	-	Беседа
2.	Теоретическая подготовка.	15	15	-	Опрос
3.	Общая физическая подготовка.	60	-	60	Упражнения Педагогическое наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка.	51	-	51	Упражнения Педагогическое наблюдение
5.	Техническая подготовка: упражнения ката, базовая техника рук, базовая техника ног.	72	9	63	Упражнения Педагогическое наблюдение
6.	Контрольные упражнения.	6	-	6	Текущий контроль
7.	Соревнования.	6	-	6	Текущий контроль
8.	Итоговое занятие.	3	-	3	Показательные выступления Соревнования
Всего часов:		216	27	189	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие (3ч.)

Теория (3ч.) Этические беседы.

Форма контроля: беседа

2. Теоретическая подготовка (15ч.)

Теория (18ч.) Основные понятия опорно-двигательной системы человека. Психологическая подготовка. Классификация силовых способностей.

Форма контроля: опрос

3. Общая и специальная физическая подготовка (60ч.)

Практика (60ч.) Совершенствование общей физической подготовки. Увеличение времени статической нагрузки. Упражнения на равновесие и концентрацию силы. Строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега. Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами. Упражнения на укрепление мышц туловища. Упражнения на укрепление различных мышц с отягощением. Упражнения на укрепление мышц, задействованных при выполнении базовых движений. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на развитие пространственной точности движений. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Отжимание от пола. Прыжки через гимнастическую планку. Сгибание туловища из положения лежа. Бег с ускорением. Полоса препятствий.

Форма контроля: упражнения, педагогическое наблюдение

4. Специальная физическая подготовка (51ч.)

Практика (51ч.) Упражнения общей физической подготовки. Бег, прыжки, челночный бег, ходьба, спортивная ходьба, упражнения в движении. Кроссовая подготовка. Упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине различными хватами рук. Отжимание от пола с различной постановкой рук. Отжимание на брусьях. Приседание, приседание на одной ноге, приседание с партнером на плечах. Подъем корпуса. Подъем прямых ног лежа на полу, подъем прямых ног в висе на перекладине. Наклоны с отягощением. Динамические и статические упражнения на гибкость. Растяжка ног при помощи партнера. Продольный и поперечный шпагат. Махи ногами для выработки выносливости. Статическая нагрузка в стойках, в шпагатах. Изометрические упражнения на силу. Выполнение упражнений за 1 минуту. Отжимание от пола в упоре лежа на кулаках. Бег с чередованием, с отжиманием от пола. Упражнения на координацию движения и на сохранение баланса равновесия.

Форма контроля: текущий контроль

5. Техническая подготовка: упражнения ката, базовая техника рук, базовая техника ног (72ч.)

Теория (9ч.) Техника ударов руками и ногами на месте и в движении. Блоки руками и ногами. Изучение поворотов в стойках. Изучение прямолинейных перемещений. Ударная тактика. Оценка применения тактики. Оценка применения техники. Средства нападения. Средства защиты. Комбинация приемов.

Практика (63ч.) Создание двигательных представлений об изучаемой технике. Изучение ударов руками. Одиночные прямые удары руками. Комбинации ударов руками. Блоки руками одиночные и с партнером. Защитные действия руками. Комбинированные действия руками. Удары в различных направлениях. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц ног. Серии ударов ногами. Прямые и круговые удары ногами. Удары ногами в различных перемещениях. Доведение всех умений и навыков до автоматизма. Чистота и синхронность выполнения технических приёмов и действий.

Базовая техника ног. Изучение базовых боевых стоек. Изучение поворотов на 90,180,270,360* в стойках. Изучение прямолинейных перемещений. Изучение ката. Базовая техника ног. Изучение базовых боевых стоек. Изучение поворотов на 90,180,270,360* в стойках. Изучение прямолинейных перемещений. Изучение ката.

Форма контроля: упражнения, педагогическое наблюдение

6. Контрольные упражнения (6ч.)

Практика (6ч.) Выполнение спортивных нормативов.

Форма контроля: текущий контроль

7. Соревнования (6ч.)

Практика (6ч.) Соревнования по ката стиля каратэ киокусинкай. Оценка качества использования ката.

Форма контроля: текущий контроль

8. Итоговое занятие (3ч.)

Практика (3ч.) Подведение итогов и достижений обучающихся.

Форма контроля: показательные выступления, соревнования

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

обучающиеся будут знать/понимать:

- технические приемы киокусинкай, упражнения ката;
- у обучающихся развито внимание и стратегическое мышление во время тренировок и соревнований;
- развиты физические качества; выносливость, сила, гибкость и координация;
- обучающиеся ведут здоровый образ жизни; готовятся к соревнованиям и показательным выступлениям.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля/
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	3	3	-	Беседы
2.	Теоретическая подготовка.	6	6	-	Опрос
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	48	-	48	Упражнения Педагогическое наблюдение
4.	Техническая подготовка с 3 по 2 кю (базовая техника рук, ног, изучение ката).	144	-	144	Упражнения Педагогическое наблюдение
5.	Контрольные упражнения.	6	-	6	Упражнения Педагогическое наблюдение
6.	Соревнования, правила судейства.	6	-	6	Текущий контроль
7.	Итоговое занятие.	3	-	3	Соревнования Мастер-классы
Всего часов:		216	9	207	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие (3ч.)

Теория (3ч.) Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Личная гигиена каратиста. Инструктажи.

Форма контроля: беседы

2. Теоретическая подготовка (6ч.)

Теория (6ч.) Строение тела человека. Основные болевые точки тела.

Форма контроля: текущий контроль

3. Общая и специальная физическая подготовка (48ч.)

Практика (48ч.) Отжимания от пола. Приседания руки за головой. Подъем туловища лежа на спине. Специальная физическая подготовка. Прыжки с прыжками по подвешенному мячику. Прыжки через гимнастическую палку. Удержание шпагата на 30 счетов. Ходьба на руках. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения на брусьях. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координационных способностей. Специальные подвижные игры. Тактика ведения боя. Работа на лапах, подушках, грушах, на макиваре.

Форма контроля: упражнения, педагогическое наблюдение

4. Техническая подготовка (144ч.)

Практика (144ч.) Удары руками: удар суставами сжатых наполовину пальцев сверху вниз - круговой удар внутренним ребром ладони по шее в корпус, круговой удар ладони, удар «крючком» снизу вверх в подбородок, удар суставами сжатых наполовину пальцев в лицо и корпус. Прямой удар в корпус пяткой (3 уровня). Двойной удар в прыжке ногами вперед. Прямой удар в прыжке ногой в корпус. Защита блоками. Комбинации приемов. Учебно-соревновательные бои. Применение техники в бою. Техника применения блоков в защите. Отработка защитной техники. Отработка различных блоков в перемещении. Отработка прямолинейных ударов. Отработка поворотов в различных темпах. Отработка базовых и боевых стоек. Удары доведенные до автоматизма по заданию. Выполнение базовых ката. Сочетание ударов руками и ногами. Удары в сочетании с блоками. Комбинации состоящие из 3 приемов. Работа в парах. Работа в парах с распределением ролей. Работа в парах с использованием различного снаряжения. Учебные бои. Средства защиты. Дуговые хлесткие и рубящие удара.

Средства нападения. Серии ударов. Отработка ударной техники по заданию. Спарринги.
Стойка: «скрученная стойка» с заступом ноги сзади. Удары руками: удар вперед снизу в корпус локтем, удар вперед сбоку в корпус по голове, удар локтем сверху вниз, удар назад с помощью другой руки.

Форма контроля: упражнения, педагогическое наблюдение

5. Контрольные упражнения (6ч.)

Практика (6ч.) Выполнение спортивных нормативов.

Форма контроля: текущий контроль

6. Соревнования. Правила судейства (6ч.)

Практика (6ч.) Изучение правил судейства по Темасивари. Соревнования.

Форма контроля: текущий контроль

7. Итоговое занятие (3ч.)

Практика (3ч.) Подведение итогов и достижений.

Форма контроля: соревнования, мастер-классы

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

обучающиеся будут знать/понимать:

- традиции каратэ и философию боевых искусств;

будут уметь:

- участвовать в соревнованиях и показательных выступлениях;
- будут сформированы личностные качества: мужество, упорство, выдержка, целеустремленность, самообладание, чувство ответственности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля/
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	3	-	3	Собеседование
2.	Теоретическая подготовка.	6	6	-	Опрос
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	48	-	48	Упражнения Педагогическое наблюдение
4.	Техническая подготовка с 3 по 2 кю (базовая техника рук, ног, изучение ката).	144	-	144	Упражнения Педагогическое наблюдение
5.	Контрольные упражнения.	6	-	6	Упражнения Педагогическое наблюдение
6.	Соревнования, правила судейства.	6	-	6	Текущий контроль
7.	Итоговое занятие.	3	-	3	Показательные выступления Соревнования
	Всего часов:	216	6	210	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие (3ч.)

Теория (3ч.) Инструктажи по технике безопасности и охране труда.

Форма контроля: собеседование

2. Теоретическая подготовка (6ч.)

Теория (6ч.) Методика тренировки. Восстановительные средства и мероприятия.

Форма контроля: опрос

3. Общая и специальная физическая подготовка (48ч.)

Практика (48ч.) Отжимания от пола. Приседания руки за головой. Подъем туловища лежа на спине. Специальная физическая подготовка. для развития мышц ног. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координационных способностей. Специальные подвижные игры. Тактика ведения боя. Работа на лапах, подушках, грушах, на макиваре.

Форма контроля: упражнения, педагогическое наблюдение

4. Техническая подготовка (144ч.)

Практика (144ч.) Блоки: блок скрестный в позиции суюто (3 уровня).

Защита блоками. Комбинации приемов. Учебно-соревновательные бои. Применение техники в бою. Техника применения блоков в защите. Отработка защитной техники. Отработка различных блоков в перемещении. Отработка прямолинейных ударов. Отработка поворотов в различных темпах. Отработка базовых и боевых стоек. Удары доведенные до автоматизма по заданию. Сочетание ударов руками и ногами. Удары в сочетании с блоками. Работа в парах. Работа в парах с распределением ролей. Работа в парах с использованием различного снаряжения. Учебные бои. Средства защиты. Средства нападения. Серии ударов. Отработка ударной техники по заданию.

Форма контроля: упражнения, педагогическое наблюдение

5. Контрольные упражнения (6ч.)

Практика (6ч.) Выполнение спортивных нормативов.

Форма контроля: текущий контроль

6. Соревнования. Правила судейства (6ч.)

Практика (6ч.) Совершенствование правил судейства по Темасивари. Соревнования.

Форма контроля: текущий контроль

7. Итоговое занятие (3ч.)

Практика (3ч.) Подведение итогов и достижений.

Форма контроля: показательные выступления, соревнования

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

- социальное взаимодействие;
- сформирован сплоченный спортивный коллектив;
- обучающиеся участники мастер-классов, соревнований, показательных выступлений.

РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Кадровое обеспечение: образовательный процесс ведёт педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»; прошедший курсы переподготовки по должности «Педагог дополнительного образования».

2. Материально – техническое обеспечение.

Для реализации программы «Каратэ Киокусинкай» необходима материально-техническая база, соответствующая санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда, включающая в себя:

- спортивный зал;
- спортивное оборудование и инвентарь: татами, гимнастический мат, перекладина, станки для развития силы, тренажеры, боксерские мешки, подушки, лапы на руки, накладки на руки и на ноги, протектор, штанги, гантели, скакалки и д.р.;
- ИКТ-оборудование - учебные фильмы по Каратэ.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ)

Оценка качества освоения программы включает формы аттестации: входной контроль, текущий контроль, промежуточную аттестацию и итоговую оценку качества освоения программы.

Педагогический контроль и оценка подготовленности каратистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации используются следующие виды контроля:

- входной контроль (сентябрь);
- текущий контроль (в течение учебного года);
- промежуточная аттестация (апрель 1-го, 2-го, 3-го годов обучения);
- итоговая оценка качества освоения программы (май 4-го года обучения).

Входной контроль в начале года формирует понимание уровня физической подготовленности обучающихся.

Промежуточная аттестация определяет изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий, и определяется стратегия на последующий период занятий.

Итоговая оценка качества освоения программы проводится в конце 4 года обучения в форме показательных выступлений, соревнований, мастер-классов.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образователь ной деятельности (в рамках занятия)	Дидактичес кий материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведен ия итогов
1.	Введение в программу. Вводное занятие.	Видео- занятие	Наглядный	Учебные фильмы по каратэ.	Компьютер Мультимедиа	Беседы
2.	Теоретическая подготовка.	Учебно- тренировоч ные занятия.	Словесный	Литература. Презентации	Компьютер Мультимедиа	Опрос
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	Учебно- тренировоч ные занятия.	Наглядный Тренировочн ый	Специальная литература, справочные материалы, плакаты.	Спортивное оборудование татами, гимнастическ ий мат, перекладина, станки для развития силы, тренажеры, боксерские мешки, подушки, лапы на руки, накладки на руки и на ноги, протектор штанги, гантели, скакалки	Упражнен ия Педагогич еское наблюден ие
4.	Техническая подготовка.	Учебно- тренировоч ные занятия.	Тренировочн ый	Специальная литература, справочные материалы, плакаты.	Спортивное оборудование Силовые тренажеры	Упражнен ия Педагогич еское наблюден ие
5.	Контрольные упражнения	Учебно- тренировоч ные занятия.	Тренировочн ый	Специальная литература, справочные материалы, плакаты.	Спортивное оборудование	Текущий контроль
6.	Соревнования	Соревнова	Практический	Судейская	Спортивное	Текущий

	Правила судейства.	ния		терминологи я, жестикуляци я	оборудование	контроль
7.	Итоговое занятие.	Показатель ные выступлен ия Соревнова ния Мастер- классы	Практический		Спортивное оборудование	Показател ьные выступле ния Соревнов ания Мастер- классы

Методика тренировочных занятий делится на несколько периодов.

Первый период (1 год обучения) – подготовительный. Цель этого периода – растяжка мышц и сухожилий позвоночника, развитие физических качеств.

Второй период (2 - 3 год обучения) – боевое совершенствование. Оно заключается в изучении и совершенствовании приемов, техники, тактики базовых упражнений ката.

Третий период (4 год обучения) – совершенствование боевого духа, поддержание спортивной формы и боевых комплексов, соревновательная деятельность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Используемая литература для педагога:

1. Альбрехт Пфлюгер. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. Гранд-Фаир, 2022. - 132 с.
2. Барковский В.Е., Смирнов В.Н. «Практическое каратэ».
3. Вовк Н.М. «Основы каратэ. Часть 1». Учебно-методическое пособие.
4. Иванов-Катанский С.А. «Практическое боевое каратэ».
5. Иванов-Катанский С.А. «Комбинационная техника Каратэ».
6. Корнеев С.С. Гармоничное развитие личности. Каратэ. Йога, аутогенная тренировка, особые состояния познания. Учебное пособие, 2022. - 328 с.
7. Лапшин С.А. «Каратэ-до. Ката для начинающих и мастеров».
8. Маряшин Ю.А. «Современное каратэ».
9. Мисак Мисакян, Ак Мисакян, Арцрун Мицян. Каратэ. Киокушин. - Амрита, 2024. – 284 с.
10. Травников А.И. «Каратэ для начинающих».
11. Суханов В.Г. Боевое каратэ: Секреты мастерства. Литрес, 2023. - 194 с.

Литература для родителей и обучающихся:

1. Масатоши Накаяма Лучшее каратэ. В 11 Томах. Полный обзор, 2000. – 144 с.
2. Ямомото Цунэтомо Хагакурэ. Сокрытое в листе. Кодекс чести самурая. Центрполиграф, 2022. – 320 с.

План воспитательной работы

№ ПП	СОДЕРЖАНИЕ	СРОКИ
1.	Неделя безопасности. Беседы по правилам информационной безопасности, пожарной безопасности, правилам дорожного движения. Квест-игры, квизы. Видеофильмы. Презентации.	сентябрь в течение года
2.	Рассказы, беседы, видеофильмы, презентации о государственной символике России.	3 ноября 12 декабря 12 июня
3.	Участие в социально-педагогическом проекте МБУДО «ДДЮТ» «Героизм сквозь века».	сентябрь-декабрь
4.	Участие в месячнике МБУДО «ДДЮТ» «Марафон здоровья - 2027».	февраль
5.	Участие в тематической неделе МБУДО «ДДЮТ».	апрель
6.	Участие в показательных выступлениях, соревнованиях, мастер-классах по Каратаэ Киокусинкай.	в течение года
7.	Участие родителей в воспитательной работе: консультации, собрания, социальное и досуговое взаимодействие.	в течение года