

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

**Принята**

на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

**Утверждена**

приказом № 73-о от «30» августа 2024 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Каратэ Киокушин «К совершенству духа и тела»**  
(физкультурно-спортивной направленности)

**Возраст обучающихся: 7-14 лет**  
**Срок реализации: 1 год (136 часов)**

Разработчики:  
Гапонов П.А.  
Сидорова С.В.  
Консультант:  
Румянцев П.А.  
Педагог  
дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа направлена на повышение уровня общей физической подготовки и обучение технике каратэ Киокушин. Данный вид спорта неразрывно связан с формированием личностных качеств, таких как настойчивость, упорство, самообладание, целеустремленность, а также способствует развитию духовно-нравственных, создает условия для развития самоуважения, чувства собственного достоинства и уважения к другим личностям. Ведь философской мыслью Киокушин считается то, что сила тела, характера и души наступает от непрерывного вызова самому себе и тяжёлого труда.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения программы** - стартовый

**Адресат программы:**

Программа рассчитана на обучающихся 7-14 лет, независимо от гендерной принадлежности и предполагает отсутствие ограничений по здоровью, так как условием для приема является наличие медицинской справки с заключением о допуске к занятиям по каратэ Киокушин и отсутствием противопоказаний.

Группы для занятий набираются разновозрастные. Набор в группы свободный и не предусматривает конкурсного отбора. Специальных знаний и практической подготовки от обучающихся не требуется.

**Актуальность программы**

Каратэ является доступным средством физического и духовного развития детей в системе дополнительного образования. Философская основа каратэ способствует не только воспитанию у детей общей культуры, но и формированию двигательных умений и навыков, необходимых морально-волевых качеств для преодоления трудностей и препятствий

Занятия каратэ Киокушин проводятся как в спортивном зале, так и на улице, что способствует физической закалке, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям и усиливает его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, учебного и спортивного режимов, что способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерством образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации;
- СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденных Приказом Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 № 2106;
- Устава и иных локальных нормативных актов МАН ОУ «ЦДО».

**Педагогическая целесообразность** определяется развитием физических способностей и повышением уровня физической подготовленности обучающихся, посредством занятий каратэ Киокушин, а также популяризацией вида спорта каратэ Киокушин, как доступного вида спорта для людей разного возраста, пола и физических данных.

Сформированные умения и навыки, обучающиеся могут применять на уроках физической культуры, тем самым повышая уровень успеваемости по предмету, при сдаче нормативов ГТО, а также в качестве самозащиты в различных ситуациях.

### **Отличительные особенности программы**

Программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта Киокушин, разработанной Всероссийской федерацией по каратэ Киокушин (Алымов А.Н, 2021 г).

С целью популяризации данного вида спорта, а также расширения охвата обучающихся, данная программа модифицирована и предполагает:

- реализацию содержания программы за 1 год (136 часов) обучения;
- объем изучаемого материала предполагает дальнейшую аттестацию обучающихся по квалификационным нормативам каратэ Киокушин 11-9 кю;
- формирование (набор) групп по двум альтернативным вариантам:

1 вариант – группы формируются по возрастам, независимо от физической подготовленности и развития, а также наличия навыков единоборств;

2 вариант – группы формируются с учетом физической подготовленности и развития, наличия навыков восточных единоборств, без ограничений по возрасту. Ознакомиться с особенностями организации занятий можно в соответствующем разделе программы.

### **Объем и срок реализации программы, режим занятий**

Программа рассчитана на 1 год обучения (34 учебные недели) – 136 часов на весь период обучения, согласно Календарному учебному графику.

Продолжительность занятия – 2 академических часа, 2 раз в неделю.

**Цель программы** - развитие физических качеств, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся посредством систематических занятий каратэ Киокушин.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- изучить исторические и теоретические сведения о каратэ Киокушин и его принципах;
- ознакомить с технико-тактическими действиями и правилами каратэ Киокушин;
- обучить выполнению базовой и боевой техники каратэ Киокушин, соответствующей с 11 по 9 кю;
- формировать двигательные умения и навыки, необходимые для данного вида спорта и повседневной жизни;
- обучить учащихся составлению правильного тренировочного плана и правилам восстановления организма после тренировок;
- ознакомить с принципами здорового образа жизни и основными принципами питания спортсменов;
- ознакомить с правилами безопасности, обращения с инвентарем, правилами организации и техникой судейства соревнований по каратэ Киокушин;
- обучить упражнениям для снятия эмоционального напряжения.

##### Развивающие:

- развивать основные физические качества (сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость), гарантирующие всестороннее и гармоничное развитие ребенка;
- развивать эмоциональный интеллект (умение формулировать и понимать свои и чужие эмоции, налаживать контакт с разными людьми, говорить «нет», отстаивать личные границы)
- развивать коммуникативные навыки (умение работать в команде, разрешать конфликты)

##### Воспитательные:

- формирование потребности в физкультурных занятиях и тренировках, закаливании организма и соблюдении правил здорового образа жизни;

- воспитание волевых качеств (смелость, решительность, выдержка, настойчивость, самообладания, стремление к достижению спортивных результатов);

- воспитание чувства справедливости, ответственности, трудолюбия, дисциплинированности, честности и отзывчивости;

- формирование уверенного поведения в турнирах объединения и соревнованиях;

### **Планируемые результаты:**

#### Предметные:

в результате освоения Программы, обучающиеся:

- будут знать исторические и теоретические сведения о каратэ Киокушин, ознакомятся с фактами истории и развития боевых искусств и их распространении по всему миру, в том числе в России;

- приобретут знания личной гигиене, режиме дня, влияний физических упражнений на организм человека, правилах восстановления организма после тренировок;

- научатся демонстрировать базовую и боевую технику каратэ Киокушин, выполнять технико-тактические задания, воссоздающие различные модели соперников, иметь понятие о стратегии и тактике боя;

- будут знать этикет додзэ, складывание кимоно и завязывание пояса, правила организации и технику судейства соревнований по каратэ Киокушин;

- научатся бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- будут знать упражнения для снятия эмоционального напряжения

#### Метапредметные:

у обучающихся будут сформированы/развиты:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, анализировать и давать оценку своей деятельности в процессе достижения результата;

- умение работать самостоятельно и в группе, находить общее решение в конфликтных ситуациях с учетом интересов сторон;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение

#### Личностные:

у обучающихся будут сформированы/развиты:

- навыки общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- способность управления своими эмоциями в различных (нестандартных), ситуациях и условиях;

- ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в различных ситуациях;

- потребность обучающихся к занятиям спортом, владения достоверной информацией о спортивных достижениях по данному виду спорта на международной спортивной арене

### **Условия (организационно-педагогические) реализации программы**

Дополнительная общеразвивающая программа по каратэ Киокушин реализуется на русском языке.

Программа реализуется очно.

### ***Условия набора и формирования групп:***

В учебные группы прием детей осуществляется с 7 лет на добровольной основе и при наличии медицинской справки о допуске к занятиям каратэ Киокушин. Группы формируются разновозрастные, независимо от гендерной принадлежности.

В начале обучения по программе обучающиеся проходят входной контроль с целью определения начального уровня их физической подготовленности, наличия/отсутствия навыков владения приемами спортивных единоборств и выявления индивидуальных дефицитов.

Запись на программу производится на Портале Навигатор дополнительного образования Ленинградской области. Зачисление обучающихся на программу осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами МАН ОУ «ЦДО».

Списочный состав группы формируется с учетом санитарных норм, особенностей реализации программ физкультурно-спортивной направленности, нормативных локальных актов учреждения дополнительного образования и составляет не менее 15 человек.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Данная программа предполагает дифференцированный подход к обучению, в зависимости от выбранного варианта формирования групп.

Независимо от выбранного варианта, общее содержание программы и количество часов остается неизменным, а предлагается варьирование основных компонентов тренировочной нагрузки (характер упражнений, интенсивность нагрузки, объем работы продолжительность и характер интервалов отдыха).

Учебно-тренировочное занятие проводится с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.

Для обучающихся до 12 лет спарринги проходят в защитном жилете. Девочки после 12 лет помимо защитного жилета используют защитный протектор на грудь.

Учебно-тренировочные занятия состоят из следующих видов подготовки:

- *общая физическая подготовка (ОФП)* – является основой развития физических качеств, способностей и двигательных функций обучающихся;

- *специальная физическая подготовка (СФП)* - направлена на совершенствование движений, характерных для каратэ Киокушин, развитие: скоростно-силовой выносливости; специальной выносливости; координации и др;

- *техническая подготовка и тактическая подготовка (ТПП)* - обучение техническим действиям, на основе знаний всей системы упражнений. Умение выбирать тактику действий с главной целью – выиграть или не дать победить сопернику;

- *акробатическая подготовка* – позволяет значительно повысить ловкость и обеспечить высокую координацию движений, которые необходимы для ведения боя.

- *теоретическая подготовка* – приобретение знаний как о виде спорта, так и об основах здорового образа жизни, формирует у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

- *психологическая подготовка* – психолого-педагогические средства, находящиеся в компетенции педагога, реализующем данную программу, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена. На первых этапах целенаправленное и систематическое применение методов психологической подготовки направленно на:

- оптимизацию условий тренировочной деятельности по формированию навыков решения тренировочных задач (приобретение навыков межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта);

- развитие волевых и психических качеств, определяемых способностями к решению этих задач (формирование личности обучающего как спортсмена);

- регуляцию психических состояний, сопутствующих решению этих задач (навыки саморегуляции, самоконтроля, умения анализировать свои действия).

Теоретическая и психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировочного занятия виде кратких бесед, объяснений и пояснений.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

В начале учебного года больше внимания уделяется теоретической и общей физической подготовке.

На протяжении учебного года, кроме учебно-тренировочных занятий обучающиеся принимают участие в соревнованиях различного уровня, участвуют в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), организованных Региональной общественной организацией «Спортивная федерация каратэ Санкт-Петербурга».

Соревнования в каратэ Киокушин проводятся в соответствии с календарным планом мероприятий Федерации Киокушин по следующим дисциплинам:

Ката - участники соревнуются между собой, демонстрируя соответствующие комплексы формальных упражнений по программе каратэ Киокушин.

Кумитэ (поединки, в данной программе «категория») - участники соревнуются между собой, проводя поединки с нанесением в полный контакт ударов руками и ногами, регламентируемых Правилами.

Соревновательные поединки проводятся с полным контактом, без использования защитного снаряжения, что позволяет не только оценить технический уровень спортсмена, но и его способность противостоять реальным ударам противника, вести бой в состоянии психологического и физического давления.

Удары руками в голову и шею запрещены, как и удары в спину. Методы обучения отличает большая суровость и почти воинская дисциплина.

### ***Формы проведения занятий***

- тренировочные занятия
- беседы,
- учебные поединки,
- соревнование, турнир,
- онлайн консультация
- контрольные нормативы, двигательные тесты (количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.)

### ***Формы организации учебно-тренировочного процесса:***

*по количеству детей, участвующих в занятии:*

- фронтальная (работа педагога со всеми учащимися одновременно: показ, объяснение, беседа);
- групповая (совместные действия, общение, взаимопомощь: работа в малых группах, группах сменного состава, в парах);
- индивидуальная (для коррекции пробелов в знаниях, отработки отдельных навыков, работа с солистами)

## **Материально-техническое оснащение программы**

### ***Перечень спортивного инвентаря и оборудования***

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Напольное покрытие: мат гимнастический	шт.	10
2	Тренировочные «лапы»	шт.	6
3	Макивара	шт.	8
4	Защитный костюм – «рыцарь»	шт.	1
5	Тай пад (ударная подушка)	шт.	6



Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
6	Гантели переменной массы от 0,5 до 1 кг	шт.	20
7	Утяжелители для ног и рук спортивные от 0,2 до 1 кг	шт.	20
8	Эспандер лыжника	шт.	10
9	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 4 кг	шт.	10
10	Теннисный мяч	шт.	30
11	Скакалка гимнастическая	шт.	20
12	Скамейка гимнастическая	шт.	4
13	Стенка гимнастическая	шт.	4
14	Мяч волейбольный	шт.	2
15	Мяч футбольный	шт.	2
16	Насос с иглами (для накачивания мячей)	шт.	1

### Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующие квалификацию и образование в области каратэ Киокушин.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел программы	Количество часов			
		теория	практика	всего	форма контроля
1.	<b><i>Теоретическая подготовка</i></b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	опрос
1.1	Вводное занятие Общие требования безопасности при проведении занятий. Техника безопасности при падении. Первая помощь при травмах.	1	1	2	Опрос, сдача контрольных нормативов
1.2.	История каратэ Киокушин. Терминология, используемая в каратэ. Последовательность поясов и их значение.	1	-	1	опрос
1.3.	Знания о здоровом образе жизни, питание и гигиена спортсмена	1	-	1	опрос
1.4.	Правила проведения, дисциплины и судейства соревнований, подсчет очков.	1	-	1	Устный опрос, педагогическое наблюдение
1.5.	Основы техники и элементы каратэ Киокушин	2	-	2	Устный опрос, педагогическое наблюдение
2.	<b><i>Общая физическая подготовка</i></b>	-	<b>40</b>	<b>40</b>	оценка физических способностей двигательные тесты
2.1.	Упражнения для развития силовых способностей, полоса препятствий	-	11		Педагогическое наблюдение, двигательные тесты

2.2.	Упражнения для развития скоростных способностей, эстафеты, подвижные игры	-	9		Педагогическое наблюдение, двигательные тесты
2.3.	Упражнения для развития выносливости, полоса препятствий, подвижные игры	-	10		Педагогическое наблюдение, двигательные тесты
2.4.	Упражнения для развития гибкости и координационных способностей	-	10		Педагогическое наблюдение, двигательные тесты
3.	<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>	-	<b>36</b>	<b>36</b>	оценка физических способностей двигательные тесты
3.1.	Развитие скоростно-силовых способностей, подвижные игры		7		Педагогическое наблюдение
3.2.	Развитие скоростно-координационных способностей, подвижные игры		7		Педагогическое наблюдение, двигательные тесты
3.3.	Развитие абсолютной и взрывной силы, эстафеты		8		Педагогическое наблюдение
3.4.	Развитие специальной выносливости		7		Педагогическое наблюдение
3.5.	Акробатические упражнения		7		Педагогическое наблюдение
4.	<b><i>Технико-тактическая подготовка</i></b>		<b>48</b>	<b>48</b>	Педагогическое наблюдение, демонстрация приемов, двигательные тесты
4.1.	Подготовительные упражнения для цуки, дыхательные упражнения – ибуки		15		Педагогическое наблюдение
4.2.	Атакующие действия руками и ногами, подвижные игры		17		Педагогическое наблюдение
4.3.	Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков, подвижные игры		16		Педагогическое наблюдение
5.	<b><i>Контрольные и итоговые занятия</i></b>	1	<b>4</b>	<b>4</b>	демонстрация приемов, контрольные нормативы, устный опрос
	<b>ИТОГО</b>	<b>7</b>	<b>129</b>	<b>136</b>	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Период обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	2 сентября	31 мая	34	68	136	2 раза в неделю по 2 акад. часа*

\*1 академический час - 45 минут

\*\*устанавливается и утверждается приказом директора на конкретный учебный год.

<i>Каникулы: с 30 декабря 2024 г. по 08 января 2025 года включительно (10 календарных дней).</i>	
<b><i>Праздничные и выходные дни:</i></b>	<b><i>Дата</i></b>
<i>День народного единства</i>	<i>04.11.2024</i>
<i>Новогодние праздники</i>	<i>29.12.2024 - 08.01.2025</i>
<i>День защитника отечества</i>	<i>23.02.2025 – 24.02.2025</i>
<i>Международный женский день</i>	<i>08.03.2025 – 10.03.2025</i>
<i>Праздник весны и труда</i>	<i>01.05.2025 – 04.05.2025</i>
<i>День победы</i>	<i>09.05.2025-11.05.2025</i>
<i>Рабочие дни в соответствии с производственным календарем на 2024-2025 учебный год</i>	<i>02.11.2024 28.12.2024</i>
<i>Сроки проведения промежуточной аттестации:</i>	
<i>I полугодие</i>	<i>18-23 декабря 2024 года,</i>
<i>II полугодие</i>	<i>19-30 мая 2025 года.</i>

### Содержание программы

#### 1 Теоретическая подготовка

##### 1.1. Вводное занятие

*Теория:* Общие требования безопасности при проведении занятий. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Одежда и обувь при занятиях единоборствами. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Самоконтроль и его основные приёмы. Первая помощь при травмах. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Опрос.

*Практика:* Контрольные общефизические упражнения. Входная диагностика.

##### 1.2. История каратэ Киокушин, факты истории и развития боевых искусств и их распространении по всему миру, в том числе в России. Ритуал в боевых искусствах. Терминология.

*Теория:* История появления и развития боевых искусств в Индии, Китае, Японии и их распространение по всему миру, в том числе в России.

Терминология каратэ Киокушин. Определение терминов. Последовательность поясов и их значение.

*Практика:* - этикет додзэ, складывание кимоно и завязывание пояса; общеразвивающие упражнения, подвижная игра «Вышибалы».

### 1.3. Знания о здоровом образе жизни, питание и гигиена спортсмена

*Теория:* Личная гигиена. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма.

### 1.4. Достижения ведущих спортсменов в Киокушин каратэ. Правила проведения, дисциплины и судейства соревнований, подсчет очков.

*Теория:* Родоначальники карате как вида спорта, первые правила соревнований. Первые чемпионы. Стили Карате. Достижения ведущих спортсменов в Киокушин каратэ. Правила проведения, дисциплины и судейства соревнований, подсчет очков.

### 1.5. Основы техники и элементы каратэ Киокушин

*Теория:* Понятие о технике каратэ Киокушин. Основные положения каратиста. Удары и блоки: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения каратиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях. Виды тактической подготовки. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование, перемена стойки, вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита.

## 2. **Общая физическая подготовка**

Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, координации, силы, гибкости, выносливости.

### *Практика:*

*Общеразвивающие упражнения на месте и в движении (ОРУ) – применяются на каждом занятии в подготовительной и заключительной части занятия:*

- упражнения для рук и плечевого пояса: различные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибания, разгибания, круговые движения, маховые движения, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, круговые движения и повороты головы, наклоны туловища вперед (назад, в стороны), круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов

туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине;

- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела, приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, круговые движения туловища с круговыми движениями руками, разноименные движения руками на координацию;

- упражнения на формирование правильной осанки

## **2.1. Упражнения для развития силовых способностей**

### Практика:

*Упражнения с отягощением массы собственного тела:* висы (смешанные висы, вис стоя, вис лежа, вис стоя согнувшись, вис прогнувшись, вис углом, вис согнувшись) и упоры (отжимания из упора лежа, упор лежа сзади), подтягивания, упражнения для мышц спины и брюшного пресса.

*Упражнения с предметами* - гантели, скакалки, набивной мяч, гимнастическая палка и др. Броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений; в упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной)

*Упражнения с сопротивлением партнера:* в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Хождение на руках с удержанием ног партнером с различным положением кистей, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения в приседе.

*Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.* Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Перепрыгивание через скамейку на одной, двух ногах, наскок на скамейку и соскок двумя ногами, лазание по наклонной скамейке различными способами.

*Прыжковые упражнения:* прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.

*Подвижные игры:* «Тяни в круг», «Гонка тачек», «Кто сильнее?»

## **2.2. Упражнения для развития скоростных способностей, эстафеты**

### Практика:

Бег на дистанции 30, 60м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег в различных вариантах: 3\*10, 10\*5, 10\*3 и т.д. Встречные и линейные эстафеты с предметами и без. Бег эстафетный с гандикапом, эстафетный с преодолением препятствий, встречные и линейные эстафеты с предметами и без предметов.

### **2.3. Упражнения для развития выносливости, полоса препятствий**

#### Практика:

*Упражнения со скакалкой.* Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки.

### **2.4. Упражнения для развития гибкости и координационных способностей**

Теория: Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для предотвращения травм.

#### Практика:

Упражнения для развития активной гибкости: различные упражнения с большой амплитудой во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения и круговые движения, сгибания, махи).

Упражнения для развития пассивной гибкости: упражнения с партнером, упражнения с отягощением.

Упражнения уменьшением площади опоры.

*Упражнения с мячом (теннисным и др.).* Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

#### *Стретчинг.*

#### Практика:

Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.

### **3. Специальная физическая подготовка**

#### **3.1. Развитие скоростно-силовых способностей**

##### Практика:

Бег из различных стартовых положений (из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа); рывковые и скоростные движения на определенный сигнал; скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.), эстафеты с различными заданиями на координацию. Челночный бег с дополнительными заданиями на смекалку и ловкость. Полоса препятствий.

Отработка ударов с использованием отягощений или эспандеров. Спарринг с макиварой на сокращение или разрыв дистанции, или смещение и смену положения.

#### **3.2. Развитие скоростно- координационных способностей**

##### Практика:

Перетягивание каната. Борьба на скамейках. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, в передвижении, уход от брошенного теннисного мяча, подвижная игра «Пятнашки» в различных вариантах.

Ката на технику, на тактику. Кумитэ с более сильным или слабым партнером, Кумитэ с различными заданиями: с изменением уровня удара, смещение с добавлением удара, смена стойки с добавлением одноименных и разноименных ударов. Спарринги с подсказками и без подсказок педагога, по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся).

#### **3.3. Развитие абсолютной и взрывной силы**

##### Практика:

Различные варианты отжиманий (на кулаках, с хлопком, на пальцах), упражнение бёрпи в различных вариантах, прыжки через препятствия на одной и двух ногах, прыжки в глубину, выпрыгивания вверх на маты, на скамейку, игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.). Игровые спарринги. Продолжительные учебно-тренировочные спарринги (час кумитэ). Кумитэ со сменой партнеров.

#### **3.4. Развитие специальной выносливости:**

##### Практика:

Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку, прыжки в разном направлении с быстрой сменой ног (на скамейке, на гимнастической стенке, на координационной лестнице).

Длительные бои оптимальной интенсивности, бой с несколькими противниками подряд, бой на утомление противника, бой с задачей отдохнуть, бой с задачей быстрее выиграть, спарринг с сильным противником, учебные бои на отработку ударной и защитной техники, выполнение приемов в направлении движений противника.

### **3.5. Акробатические упражнения**

#### Практика:

*Стойки:* основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

*Седы:* ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

*Упоры:* присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

*Перекаты:* вперед, назад, влево (вправо).

*Прыжки:* прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

*Кувырки:* в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный);  
Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад.

### **4. Техничко-тактическая подготовка каратэ Киокушин:**

#### Практика:

Базовая и боевая техника каратэ Киокушин, подготовительные упражнения для цуки; дыхательные упражнения – ибуки.

Работа со снарядами:

- на лапах;
- на макиваре;
- на мешке.

Основные элементы (действия):

- Передвижения в стойках. Формальные упражнения в парах и на снарядах. Атакующие и защитные действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам.

- Прямые удары на дальней и средней дистанциях. Боковые удары и удары снизу на средней и ближней дистанциях. Удары коленом на месте и в перемещениях.

- Защита от ударов перемещениями (уходами) и блоками. Защита от атаки соперника за счет движений на опережение. Защита от атакующих и контратакующих приемов, от ударов на дальней, средней дистанциях, от боковых ударов и ударов снизу на средней и ближней дистанциях и защита. Защита от атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Умение навязывать свою тактику поединка. Манеры ведения поединка.

### **5. Контрольные и итоговые занятия**

Теория: устный опрос, определяющий уровень владения обучающимся терминологии, используемой в каратэ Киокушин:

Практика: сдача контрольных нормативов для определения уровня физической подготовленности и двигательных тестов для количественной и качественной оценки объема, разносторонности и эффективности техники каратэ Киокушин, соответствующей с 11 по 9 кю.



## **Основы техники безопасности на занятиях каратэ Киокушин:**

Для обеспечения правил техники безопасности на занятиях учащимся необходимо соблюдать следующие инструкции:

- ✓ обязательно иметь разрешение врача для занятий восточными единоборствами;
- ✓ выполнять упражнения только под контролем педагога;
- ✓ участвовать в свободном спарринге с ограниченным контактом только в защитном снаряжении;
- ✓ при необходимости использовать имеющуюся у педагога аптечку для оказания первой медицинской помощи

## **ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Учебно-методический комплекс дополнительной общеразвивающей программы каратэ Киокушин состоит из следующих компонентов: описание применяемых педагогических методик и технологий, информационные источники, используемые при реализации программы, система средств контроля результативности обучения.

Основными способами проверки освоения данной программы являются:

- повседневное педагогическое наблюдение (*дает возможность проследить динамику развития обучающихся, основные проявления личностных особенностей, выявлять дефициты при освоении программы*)
- устный опрос;
- участие в учебных поединках;
- сдача нормативов и тестов по физической и тактико-технической подготовке.

Результаты оцениваются по таблицам показателей двигательной подготовленности по окончании каждого года.

## **Технологии, приемы и методы организации образовательного процесса**

*Методы обучения:* словесный, наглядный, практический.

*Педагогические технологии:* индивидуального обучения, группового обучения, дифференцированного обучения.

*Методы воспитания и развития:* воспитание на основе системного подхода (индивидуальный подход, формирование ответственности и гражданского самосознания, создание доброжелательных отношений), метод поощрения, метод воспитывающих ситуаций, создание «ситуации успеха».

## **Перечень дидактических средств:**

Система средств обучения содержит следующие материалы:

- организационно-педагогические средства: словарь-классификатор терминов, используемых в каратэ Киокушин, используемые

подвижные игры, квалификационные требования Киокушин каратэ 11-9 кю, упражнения для снятия эмоционального напряжения.

- электронные образовательные ресурсы: видеофильмы («Воин ветра», «Каратэ пацан»).

### Методические особенности занятий

В процессе освоения техники каратэ Киокушин можно выделить несколько важнейших этапов:

- освоение базовой техники Кихон: изучение стоек, перемещений, ударов, блоков, комбинаций (рэнраку), формальных упражнений (ката);
- поэтапное освоение свободного боя (кумитэ), в том числе санбон-кумитэ.
- базовый спарринг на развитие технических навыков, непрерывный спарринг, направленный на развитие автоматизма и специальной выносливости, мягкие спарринги, жесткий спарринг, поединки с несколькими противниками одновременно.

До 50% времени тренировок посвящено изучению ката:

1. изучение базовой техники для закрепления основных принципов каратэ Киокушин;
2. изучение боевой техники каратэ Киокушин с использованием принципов, заложенных в базовой технике;
3. формирование и закрепление двигательных навыков базовой и боевой техники каратэ Киокушин;
4. В процессе обучения двигательным действиям ставится задача – научить управлять своими действиями, т.е. регулировать прикладываемые усилия, быстроту выполнения, форму, амплитуду, направление движения.

Последовательность освоения обучения основам техники Киокушин:

- Базовые стойки (Кихон)
- Из базовых стоек выполнение ударов руками, ногами и блоков на месте
- Передвижение в базовых стойках.
- Передвижение в базовых стойках, выполнение ударов руками, ногами и блоков
- Боевая стойка каратиста.
- Передвижение в боевых стойках: перемещение вперед, назад и в сторону.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Техника ударов, защит и контрударов (Кумитэ):
  - удары на месте;
  - удары в движении;
  - удары на месте по воздуху;
  - удары в движении по воздуху;
  - приемы защиты в движении;
  - одиночные удары по тяжелому мешку.

Организация занимающихся при разучивании технических действий:

- без партнера на месте.

- без партнера в движении.

Усвоение приема по заданию педагога.

Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций.

Условный бой по заданию, вольный бой/спарринг

Система требований к каратэ Киокушин находит свое отражение в экзаменах на пояса.

Пояс в карате называется оби. Кроме его прямого назначения — удерживать куртку ги запахнутой, пояс имеет символическое значение: цвет пояса указывает на уровень мастерства. Начальная система включает десять ученических поясов – от белого до коричневого (кю).

Смысловая нагрузка на цвета поясов в каратэ Киокушин следующая:

- Белый цвет — обозначает чистоту, неопытность, символизирует стремление учиться и познавать новое (Новичок).
- Оранжевый пояс — цвет солнца при восходе (10 и 9 кю).
- Голубой пояс — цвет неба при восходе солнца (8 и 7 кю).
- Жёлтый пояс — взошедшее Солнце, уровень утверждения, (6 и 5 кю).
- Зелёный пояс — распускающийся цвет, уровень зрелости (4 и 3 кю).
- Коричневый пояс — зрелость, практический, творческий уровень (2 и 1 кю).
- Чёрный — полнота, мудрость (Даны)

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### *Для педагога:*

1. Масутацу Ояма. Путь к истине. – М. «Изд. Дом «Кислород», 2001. – 112с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: «Издательство Астрель», 2002. – 864с.
3. Ояма М. Это каратэ. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2000. – 320с.
4. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. – Ростов: Изд. «Феникс», 2003. – 240с.
5. Степанов С.В. Киокушинкай каратэ-до: Философия. Теория. Практика. – Екатеринбург: «Издательство Уральского университета», 2003. – 384с.
6. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. – Ярославль: Изд. «Академия Развития», 2000. – 190с.
7. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.: «ИНСАН», 2000. – 432с.
8. Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах. – Ростов: Изд. «Феникс», 2003. – 224с.

9. История. Терминология. Додзе-кун каратэ Киокушинкай. Пособие в подарок. 2014 г. – Российская Национальная Федерация Каратэ Киокушикай
10. М.А. Мисакян. Каратэ Киокушинкай. Самоучитель. – изд. «Файр-пресс», 2007 – 400с.

*Для детей и родителей:*

1. Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2007. – 400с.
2. Ямамото Цунетомо. Хагакурэ. Юкио Мисима. Хагакурэ нюмон. Самурайская этика в современной Японии. – СПб.: «Евразия», 1996. – 330с.

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:**

1. Официальный сайт Федерации каратэ  
<https://superkarate.ru/>
2. Официальный аккаунт Региональной общественной организации «Спортивная федерация каратэ Санкт-Петербурга»  
[https://vk.com/sfkspb?reactions\\_opened=wall-194993364\\_395](https://vk.com/sfkspb?reactions_opened=wall-194993364_395)
3. Официальный сайт Федерации каратэ в России  
<https://ruswkf.ru/>
4. Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация Федерация Киокушин России  
<https://kyokushin-rus.ru/>
5. Общероссийская Физкультурно-Спортивная Общественная Организация «Kyokushin World Federation Russia»  
<https://vk.com/kwf.russia>

## ***Система средств контроля результативности обучения***

В процессе освоения программы предусмотрена диагностика обучающихся, которая позволит определить результаты обучения.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся: ***входной, текущий и итоговый контроль***.

***Входной контроль*** позволяет оценить уровень обучающихся на начало программы, по результатам которого формируются составы групп и по необходимости вносятся изменения в планировании учебно-тренировочных занятий.

***Текущий контроль*** осуществляется на занятиях в течение всего периода обучения с целью оценки уровня и качества освоения тем/разделов Программы, а также оценки текущих состояний, которые являются следствием тренировочных или соревновательных нагрузок.

***Промежуточный контроль (аттестация)*** проводится в конце полугодия с целью оценки уровня и качества освоения тем/разделов Программы. Промежуточный контроль проводится в виде сдачи контрольных нормативов для определения уровня практической подготовки обучающихся; устный опрос для определения уровня знаний теоретического материала.

***Итоговый контроль*** – проводится по завершению обучения по Программе с целью выявления уровня и качества освоения Программы обучающимися.

Для отслеживания и фиксации результатов предусмотрены следующие формы контроля: сдача контрольных нормативов и тестов.

Педагог осуществляет анализ качества выполняемых заданий; коммуникативных навыков, развития иных ключевых компетенций и личностного развития обучающихся.

Анализ результатов дает возможность не только контролировать, но и, вносить коррективы в учебный процесс.

### ***Формы контроля***

<b>Вид контроля</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Срок контроля</b>
Входной	Устный опрос, сдача контрольных нормативов	Сентябрь
Текущий	Педагогическое наблюдение, двигательные тесты	В ходе освоения темы, раздела – сентябрь-май
Промежуточный	Устный опрос, сдача контрольных нормативов, двигательные тесты, демонстрация приемов	Декабрь
Итоговый	Контрольные нормативы, двигательные тесты, устный опрос	Май

## *Критерии оценки результатов контроля*

### *Предметные результаты*

Вид контроля	Критерии	Уровень освоения программы
<b>Уровень владения материалом раздела «Общая физическая подготовка»</b>		
Текущий контроль	учащийся знает технику выполнения упражнений, двигательные действия выполнены правильно (заданным способом), уверенно, легко в надлежащем ритме, в играх проявляет большую активность, находчивость, ловкость, знание правил и их соблюдение	Высокий
	учащийся знает технику выполнения упражнений, допускает незначительные ошибки при выполнении двигательных действий выполняет уверенно, легко, в надлежащем ритме, в играх не всегда большую активность, находчивость, ловкость, не всегда соблюдает правила	Средний
	двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся проявляет неловкость, нерасторопность, неумение играть в команде, нежелание соблюдать правила игры	Низкий
<b>Уровень владения материалом раздела «Техническая подготовка (ката)»</b>		
Текущий контроль	учащийся может правильно продемонстрировать стойки, исполнить технику ударов руками, ногами и блоки	Высокий
	учащийся допускает незначительные ошибки при исполнении техники ударов руками, ногами и блоков, при демонстрации стоек	Средний
	учащийся неправильно исполняет технику ударов руками, ногами, блоков, а также допускает грубые ошибки при демонстрации стоек	Низкий
<b>Практическая работа по разделам программы «Техника ведения кумитэ (учебный спарринг)»</b>		
Промежуточный контроль	Учащийся сконцентрирован на технике ведения боя, демонстрирует правильную технику ударов и защиты, грамотно определены технико-тактические действия	Высокий
	Учащийся сконцентрирован на технике ведения боя, допускает незначительные ошибки при выполнении ударов руками и ногами, выполнении защитных действий, допускает ошибки при выборе технико-тактический действий	Средний

	<p>учащийся плохо сконцентрирован на технике ведения боя, проявляет страх, допускает грубые ошибки при выполнении ударов руками и ногами, выполнении защитных действий</p>	<p>Низкий</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------

*Общее количество баллов за контрольные задания выставляется следующим образом:*

*«высокий уровень» - если обучающийся выполнил 90 % - 100 % требований*

*«средний уровень» - когда обучающийся выполнил 80 % - 90 % требований*

*«низкий» - выполнено от 65 % до 80 % указанных выше требований*

**Контрольные задания  
по освоению дополнительной общеразвивающей программы  
«Каратэ Киокушин» (техничко-тактическая подготовка)**

Представленные тесты разработаны для обучающихся, которые имеют группу здоровья «основная» и допущены к занятиям каратэ Киокушин. Целью сдачи тестов является определение и оценка приобретенных навыков обучающихся по каратэ Киокушин.

**Двигательные тесты для обучающихся 7-10 лет**

№	Вид испытаний	низкий	средний	высокий
<b>Тест на выявление уровня освоения техники каратэ</b>				
1.	Удары руками сейкен ой-цуки чудан (кол-во раз за 15 сек)	7	10	15
2.	Удары ногами хидзагери (без учета времени)	7	10	15
3.	Блок сейкен май гедан-барай (кол-во раз за 90 сек.)	10	20	30
<b>Тест на выявление уровня освоения кондиции в каратэ</b>				
1.	Хидза гери из стойки фудо-дачи (кол-во раз за 90 сек.)	10	15	20
2.	Кин гери из стойки фудо-дачи (без учета времени)	20	23	25
3.	Сейкен май гедан-барай из стойки дзэн куцу дачи (кол-во раз за 90 сек.)	10	15	20
<b>Зачет на выявление уровня освоения ударной техники каратэ</b>				
4.	Кумитэ по 90 секунд (кол-во побед)	1	2	3

**Двигательные тесты для обучающихся 11-14 лет**

№	Вид испытаний	низкий	средний	высокий
<b>Тест на выявление уровня освоения техники каратэ</b>				
1.	Удары руками сейкен ой-цуки чудан (кол-во раз за 15 сек)	10	15	20
2.	Удары ногами хидзагери (без учета времени)	20	30	50
3.	Блок сейкен май гедан-барай (кол-во раз за 90 сек.)	15	25	40
<b>Зачет на выявление уровня освоения кондиции в каратэ</b>				
1.	Хидза гери из стойки фудо-дачи (кол-во раз за 90 сек.)	20	25	35
2.	Кин гери из стойки фудо-дачи (кол-во раз за 90 сек.)	20	25	35
3.	Сейкен май гедан-барай из стойки дзэн куцу дачи (в течение 90 сек.)	10	20	30
<b>Тест на выявление уровня освоения ударной техники каратэ</b>				
4.	Кумитэ по 120 секунд (кол-во побед)	1	2	3



***Всего сумма по уровням освоения материала текущий контроль (ТП)***

Уровень освоения учебного материала	Максимально возможный балл за испытания
В (высокий) – 5 баллов	35-32 баллов (высокий)
С (средний) - 4 балла	31-28 балл (средний)
Н (низкий) 3 балла и ниже	27 баллов и ниже (низкий)

**3. Теоретическая часть. Устный опрос**

№ п/п	Требования выполнения теоретического материала	Количество баллов
1	Обучающийся дает полный ответ без запинки: - счет на японском до 10, - название ударов руками и ногами, - название блоков; - название стоек	5 баллов
2	Обучающийся дает не полный ответ.	4 балла
3	Обучающийся не может дать ответа, затрудняется в ответе.	3-2 балла

**Контрольные задания**  
по освоению дополнительной общеразвивающей программы  
«Каратэ Киокушин» (общая физическая подготовка)

Представленные нормативы по разделу «общая физическая подготовка» разработаны для всех учащихся, которые допущены к занятиям каратэ Киокушин. Целью сдачи контрольных нормативов является измерение и оценка различных показателей физической подготовки обучающихся.  
Форма проведения: сдача контрольных нормативов

**Контрольные нормативы для мальчиков**

Контрольные нормативы		Мальчики 7-8 лет			Мальчики 9-10 лет		
		Выс.	Ср.	Низк.	Выс.	Ср.	Низк.
для выявления уровня координационных возможностей							
1	Челночный бег 3*10м (сек.)	9,3	10,0	10,5	8,5	9,5	9,8
2	Прыжок в длину с места (см.)	140	120	110	160	140	130
для выявления уровня выносливости							
3	Прыжки через скакалку за 15 сек (раз)	24	16	8	31	21	11
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	35	24	21	40	30	25
для выявления уровня силовой подготовки							
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	10	7	22	13	10
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	15	9	6	20	12	9

**Контрольные нормативы для девочек**

Контрольные нормативы		Девочки 7-8 лет			Девочки 9-10 лет		
		Выс.	Ср.	Низк.	Выс.	Ср.	Низк.
для выявления уровня координационных возможностей							
1	Челночный бег 3*10м (сек.)	9,5	10,4	10,6	8,7	9,5	9,9
2	Прыжок в длину с места (см.)	135	115	105	150	130	120
для выявления уровня выносливости							
3	Прыжки через скакалку за 15 сек (раз)	24	16	8	33	23	13
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	30	21	18	36	27	21
для выявления уровня силовой подготовки							
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	11	6	4	13	7	5
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	11	6	4	15	9	7

## Контрольные нормативы для мальчиков

Контрольные нормативы		Мальчики 11-12 лет			Мальчики 13-14 лет		
		Выс.	Ср.	Низк.	Выс.	Ср.	Низк.
для выявления уровня координационных возможностей							
1	Челночный бег 3*10м (сек.)	7.9	8.7	9.0	7.5	7.9	8.5
2	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	200	180	170
для выявления уровня выносливости							
3	Прыжки через скакалку за 30 сек (раз)	60	51	43	65	54	45
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	46	36	32	49	39	35
для выявления уровня силовой подготовки							
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25	18	13	36	24	20
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	22	15	11	24	17	13

## Контрольные нормативы для девочек

Контрольные нормативы		Девочки 11-12 лет			Девочки 13-14 лет		
		Выс.	Ср.	Низк.	Выс.	Ср.	Низк.
для выявления уровня координационных возможностей							
1	Челночный бег 3*10м (сек.)	8,2	9,1	9,4	8,0	8,8	9,0
2	Прыжок в длину с места (см.)	165	145	135	175	155	145
для выявления уровня выносливости							
3	Прыжки через скакалку за 30 сек (раз)	60	51	45	65	54	45
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	40	30	28	43	34	31
для выявления уровня силовой подготовки							
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14	9	7	15	10	8
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	17	11	9	18	12	10

### *Всего сумма по уровням освоения материала текущий контроль (ОФП)*

Уровень освоения учебного материала	Максимально возможный балл за испытания
В (высокий) – 5 баллов	25-23 балла (высокий)
С (средний) - 4 балла	22-20 баллов (средний)
Н (низкий) 3 балла и ниже	19 баллов и ниже (низкий)

**Протокол результатов освоения  
дополнительной общеразвивающей программы:  
«Каратэ Киокушин»**

Год обучения \_\_ 1 \_\_, № группы \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И. учащегося полностью	Теоретический материал (количество баллов)	Практический материал (количество баллов)	Итого (количество баллов)	Общий уровень учебных достижений (В, С, Н)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

**ИТОГО:** общий уровень учебных достижений в группе:

«В» - чел., \_\_\_\_\_ %,

«С» - чел., \_\_\_\_\_ %,

«Н» - \_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %

Подпись педагога дополнительного образования \_\_\_\_\_

## *Критерии оценки результатов контроля*

### *Метапредметные результаты*

<b>Показатели освоения программы</b>	<b>Низкий уровень (1 балл)</b>	<b>Средний уровень (2 балла)</b>	<b>Высокий уровень (3 балла)</b>
Способность контролировать свои действия, используя многократное повторение упражнений; навык планирования предстоящего спарринга и боя с соперником	обучающийся испытывает страх, не может спланировать своих действий в предстоящем спарринге с соперником, плохо контролирует свои действия,	обучающийся может спланировать свои действия в предстоящем спарринге с соперником, контролирует свои действия, периодически требуется помощь педагога	обучающийся четко планирует свои действия в предстоящем спарринге с соперником, контролирует свои действия, анализирует действия соперника
Физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость	обучающийся недостаточно развит по физическим качествам	обучающийся в достаточной степени развит по физическим качествам	обучающийся отлично развит по физическим качествам
Способность анализировать и оценивать результаты собственных умений; способность сравнивать технику игры, опираясь на наглядный пример других игроков	обучающийся испытывает серьезные затруднения в анализе собственных результатов, способен адекватно сравнивать технику ведения боя соперника только с помощью педагога	обучающийся периодически испытывает затруднения в анализе собственных результатов, испытывает некоторые затруднения при сравнении техники ведения боя соперника, периодически требуется помощь педагога	обучающийся не испытывает затруднений в анализе собственных результатов, адекватно сравнивает технику ведения боя соперника

### *Всего сумма по уровням освоения материала текущий контроль*

Уровень освоения учебного материала	Максимально возможный балл за испытания
В (высокий)	9-8 баллов
С (средний)	7-6 баллов
Н (низкий)	5 баллов и ниже

## Информационная карта

### «Формирование метапредметных результатов обучающихся»

Группа № \_\_\_\_\_ уч. год \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

Фамилия, имя обучающегося	Сформированные результаты (баллы/уровень)		
	Учебно-коммуникативные навыки	Учебно-интеллектуальные навыки	Учебно-организационные навыки

ИТОГО: общий уровень учебных достижений в группе:

«В» - чел., \_\_\_\_\_ %,

«С» - чел., \_\_\_\_\_ %,

«Н» - \_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %

Подпись педагога дополнительного образования \_\_\_\_\_

## *Критерии оценки результатов контроля*

### *Личностные результаты*

<b>Показатели освоения программы</b>	<b>Низкий уровень (1 балл)</b>	<b>Средний уровень (2 балла)</b>	<b>Высокий уровень (3 балла)</b>
Навыки культуры общения в коллективе, команде, уважение к сопернику	обучающийся испытывает затруднения при взаимодействии с членами коллектива	обучающийся понимает свою функцию и роль в совместной деятельности, но иногда испытывает сложности в коммуникации с членами команды	обучающийся бесконфликтно действует в соответствии со своей функцией и ролью
Интерес к занятиям по каратэ, навыкам здорового образа жизни	интерес лишь периодически поддерживается обучающимся	интерес к занятиям есть постоянно	интерес постоянно поддерживается обучающимся самостоятельно
Активность, инициативность	обучающийся не активен, не проявляет инициативности, посещает занятия без желания, отсутствует мотивация к выполнению заданий, не демонстрирует интерес в ходе участия в совместных мероприятиях, эмоционально замкнут	обучающийся не всегда активен и инициативен, посещает занятия с желанием, но порой отсутствует мотивация к выполнению заданий, не всегда демонстрирует интерес в ходе участия в совместных мероприятиях	обучающийся активен, проявляет инициативность, посещает занятия с желанием, мотивирован на выполнение творческих заданий, демонстрирует стойкий интерес к участию в совместных мероприятиях, эмоционально открыт

### *Всего сумма по уровням освоения материала текущий контроль*

Уровень освоения учебного материала	Максимально возможный балл за испытания
В (высокий)	9-8 баллов
С (средний)	7-6 баллов
Н (низкий)	5 баллов и ниже

## Информационная карта

### «Определение уровня развития личностных качеств обучающихся»

Группа № \_\_\_\_\_ уч. год \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

ФИ обучающегося	Сформированные результаты (баллы/уровень)		
	Активность, инициативность	Интерес к занятиям, здоровому образу жизни	Навык культуры общения в команде, уважение к сопернику

Уровень освоения учебного материала	Максимально возможный балл за испытания
В (высокий)	9-8 баллов
С (средний)	7-6 баллов
Н (низкий)	5 баллов и ниже

«В» - чел., \_\_\_\_\_ %,

«С» - чел., \_\_\_\_\_ %,

«Н» - \_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %

Подпись педагога дополнительного образования \_\_\_\_\_



## Словарь-классификатор терминов, используемых в Киокушин.

В настоящем словаре представлены основные японские термины, важнейшие понятия и команды, связанные с традиционными формами общения и ритуалами в школе каратэ Киокушин.

Специальные термины, принятые в Киокушин для обозначения различных видов техники, а также названия ката даны в том объеме, который необходим для понимания содержания квалификационных нормативов, а также технических действий.

Овладение японской терминологией, которое происходит постепенно, в ходе традиционно организованных занятий, значительно экономит время на тренировках, облегчает процесс обучения. Знание специальных терминов, является необходимой предпосылкой межнационального общения представителей разных стран и региональных отделений, открывает путь к изучению специальной литературы.

### 1. Общих понятия.

Дзию кумитэ — свободный спарринг.

Додзё — зал для занятий («место, где ищут путь»).

Ибуки — силовое дыхание.

Кантё — мастер, наставник всей организации (Масутацу Ояма).

Ката — форма, комплекс.

Кихон — тренировка без партнера.

Кохай — младший.

Кумитэ — спарринг.

Ногарэ — мягкое дыхание.

Ос — традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия и готовности.

Рэнраку — комбинации.

Самбой кумитэ — условный учебный спарринг на три шага.

Сихан — мастер (с 5 дана).

Сосай — шеф, директор всей организации (Масутацу Ояма).

Сэмпай — старший.

Сэнсэй — учитель, наставник (3 и 4 даны, в исключительных случаях также 1 и 2 даны).

Тамэсивари — разбивание твердых предметов различными частями тела.

Якусоку иппон кумитэ — условный учебный спарринг на один шаг.

### 2. Команды.

Дзадзэн — принять позу для сидячей медитации (или Сэйдза — опуститься на колени).

Иой — приготовиться.

Маваттэ — повернуться.

Мокусю — закрыть глаза.

Мокусю ямэ — открыть глаза.

Наорэ — вернуться в исходное положение.

Отагай ни рэй — поклон всем.

Рэй — поклон.

Сэнсэй (сэмпай) ни рэй — поклон учителю (старшему).

Т(с)индэн ни рэй — поклон символической святыне школы, алтарю.

Хадзимэ — начать.

Хантай — сменить стойку (левую на правую или наоборот)

Ямэ — закончить

Ясумэ — расслабиться

### 3. Счёт.

Ити— 1, Ни —2, Сан —3, Си(ён) — 4, Го—5, Року — 6, Сити — 7, Хати — 8, Ку —9, Дзю— 10.

### 4. Стойки.

• Ожидания и готовности:

Хэйсоку-дати — ступни вместе

Мусуби-дати — пятки вместе, носки развернуты

Хэйко-дати — ступни параллельно примерно на ширине плеч.

Фудо-дати — пятки на ширине плеч, носки развернуты,

Ути хатидэи-дати — стойка «голубя» (пятки на ширине плеч, носки повернуты внутрь)

• Основные:

Дзэнкуцу-дати — передняя стойка.

Кокуцу-дати — задняя стойка.

Сантин-дати — стойка крепости или «песочные часы».

Киба-дати — стойка всадника.

• Боевая:

Дзию камаэтэ-дати или кумитэ-дати — стандартная боевая (равноправная) стойка.

### 5. Уровни атаки и защиты.

Дзёдан — верхний (голова, шея).

Тюдан — средний (корпус).

Гэдан — нижний (ниже пояса).

### 6. Взаимное положение конечностей.

Ой — одноименное.

Гяку — разноименное (противоположное)

### 7. Стороны.

Хид ари—левая. Миги — правая.

### 8. Направления.

Аго — вверх. Маэ — вперед. Еко — в сторону. Усиро — назад. Маваси — круговое.

Сото—внутри. Ути — изнутри. Ороси — вниз.

### 9. Ударные части тела.

• Руки:

Сэйкэн — кулак (передняя часть).

Уракэн — перевернутый кулак (тыльная часть).

Тэтцуи — «кулак-молот».

Сюто — «рука-нож», внешнее ребро ладони.

Хайто — внутреннее ребро ладони.

Сётэй — «пятка» ладони.

Кокэн — запястье.

• Ноги:

Тюсоку — подушечка пальцев стопы.

Сокуто — «нога-нож», внешнее ребро стопы.

Тэйсоку — внутренняя выемка стопы.

Хайсоку — подъем стопы.

Ас и — подошва.

Какато— пятка.

Сунэ — голень.  
Хидза — колено.

## 10. Удары руками.

### • Толчковые кулаком:

Сэйкэн (тюдан, дзёдан, гэдан) цуки — удар кулаком (на всех уровнях).

Татэ-цуки — удар кулаком, расположенным вертикально.

Агэ-цуки — удар крюком снизу вверх (в подбородок).

Сита-цуки (или уракэн-сита-ути) — удар крюком снизу вперед (в корпус).

Ороси-цуки — удар крюком сверху вниз (в корпус), т. е. зеркально симметрично по сравнению с сита-цуки.

Моротэ-цуки — удар двумя руками (в лицо, корпус).

Яма-цуки — удар двумя руками на разных уровнях (на верхнем и среднем или нижнем).

Дзюн-цуки — удар в сторону.

### • Секущие:

Сэйкэн аго-ути — верхний прямой удар кулаком.

Тэтцуи коми ками-ути — удар «молотом» сбоку снаружи по голове.

Тэтцуи ороси ганмэн-ути — удар «молотом» сверху по голове Тэтцуи хиэо-ути — удар «молотом» сбоку снаружи по ребрам.

Тэтцуи еко-ути (дзёдан, подан, гэдан) — удар «молотом» наотмашь в сторону (на всех уровнях).

Уракэн сёмэн ганмэн-ути — удар перевернутым кулаком вперед в лицо.

Уракэн саю ганмэн-ути — удар перевернутым кулаком в сторону сверху в лицо.

Уракэн хизо-ути — удар перевернутым кулаком в сторону сбоку по ребрам.

Уракэн ганмэн ороси-ути — удар перевернутым кулаком сверху по голове.

Уракэн сита-ути — см Сита-цуки.

Сюто сакоцу-ути — удар ребром ладони сверху по ключице.

Сюто сакоцу-утикоми — прямой (режущий) удар ребром ладони по ключице.

Сюто ганмэн-ути — удар ребром ладони сбоку по голове, по шее.

## 11. Удары ногами.

Хидза-гэри — удар коленом.

Кин-гэри — удар подъемом стопы в пах.

Маэ-гэри тюдан или дзёдан (түсоку, какато) — прямой удар вперед в корпус или голову (подушечкой пальцев стопы или пяткой).

Маэ какато-гэри — удар пяткой вперед сверху вниз.

Маэ түсоку кэагэ — маховый удар вперед и вверх.

Тэйсоку маваси сото кэагэ — маховый круговой удар выемкой стопы снаружи внутрь.

Хайсоку маваси ути кэагэ — маховый круговой удар внешней частью стопы изнутри.

Сокуто ёко кэагэ — маховый удар в сторону внешним ребром стопы.

Ёко-гэри тюдан или дзёдан — удар ребром стопы в сторону в корпус или голову.

Гэдан маваси-гэри — низкий круговой удар голенью в бедро («лоукик»).

Маваси-гэри тюдан или дзёдан (хайсоку, түсоку) — круговой удар в корпус или голову (подъемом, подушечкой пальцев стопы).

Усиро-гэри (тюдан, дзёдан) — удар пяткой назад в корпус или голову.

Агэ какато усиро-гэри — удар пяткой назад от колена снизу в пах.

## 12. Блоки.

Сэйкэн тюдан сото-укэ — блок снаружи внутрь предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне.

Сэйкэн тюдан ути-укэ — блок изнутри наружу предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне.

Сэйкэн дзёдан-укэ — верхний блок предплечьем (кулак сжат).

Сэйкэн маэ гэдан-барай — нижний блок предплечьем вперед (кулак сжат).

Моротэ-укэ — блок в положении ути-укэ, усиленный второй рукой.

Моротэ тюдан ути-укэ — двойной разводящий блок предплечьями изнутри на среднем уровне.

Тюдан ути-укэ/гэдан-барай — двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровнях.

Маваси гэдан-барай — нижний блок предплечьем с изначальным круговым (парирующим) выносом руки к голове (в отличие от прямого замаха в базовом блоке).

Сюто маваси-укэ — круговой блок в позиции сюто.

Сэйкэн дзюдзи укэ-дзэдан и гэдан — верхний и нижний скрестный блок предплечьями (кулаки сжаты).

Сётэй-укэ (дзэдан, тюдан, гэдан) — блок «пяткой» ладони на всех уровнях.

Сюто тюдан сото-укэ — аналогично базовому блоку в позиции сэйкэн, но ребром ладони.

Сюто тюдан ути-укэ — то же.

Сюто дзэдан-укэ — то же.

Сюто маэ гэдан-барай — то же.

Сюто дзэдан ути-укэ — блок ребром ладони от головы.

Маэ сюто маваси-укэ — двойной круговой блок спереди в позиции сюто.

### **13. Блоки ногами.**

Сунэ-укэ — блок голенью.

Хидза-укэ — блок коленом.

### **14. Ката.**

(с условной классификацией по степени сложности)

#### **• Простейшие базовые ката:**

Тайкёку соно ити.

Тайкёку соно ни.

Тайкёку соно сан (в качестве блоков используются также различные маховые удары ногами, опережающие накладки стопой).

#### **• Дополнительные простейшие ката (переходные от кихона к ката):**

Кихон-ката соно ити, ни

### Кихон в каратэ Киокушин

(основы каратэ, включающие в себя базовые техники ударов руками, ногами, блокировок и передвижений)

## 10 КЮ

Фудо-дати  
Сэйкэн ой-цуки  
Сэйкэн дзедан-укэ  
Сэйкэн маз гэдан-барай  
Хидза-гэри  
Кин-гэри



ФУДО-ДАТИ



СЭЙКЭН

## УДАРЫ РУКАМИ



Сэйкэн моротэ-цуки  
*Дзёдан*



Сэйкэн моротэ-цуки  
*Гюдан*



Сэйкэн моротэ-цуки  
*Гэдан*

## УДАРЫ РУКАМИ



Сэйкэн ой-цуки  
*Дзёдан*



Сэйкэн ой-цуки  
*Гюдан*



Сэйкэн ой-цуки  
*Гэдан*



Сэйкэн дзедан-укэ



Сэйкэн маз гэдан-барай

## БЛОКИ

## УДАРЫ НОГАМИ



Хидза-гэри



Кин-гэри

# 9 КЮ

Сангин-дати  
Сэйсэн аго-ути  
Сэйсэн гяку-цуки  
Сэйсэн тюдан ути-укэ  
Сэйсэн тюдан сото-укэ  
Маэ-гэри тюдан тiosoкy



САНГИН-ДАТИ

## УДАРЫ РУКАМИ



Сэйсэн аго-ути



Сэйсэн гяку-цуки

Дэйдан



Сэйсэн гяку-цуки

Тюдан



Сэйсэн гяку-цуки

Гэдан

## БЛОКИ



Сэйсэн тюдан ути-укэ



Сэйсэн тюдан сото-укэ



ТIОСОКУ



Маэ-гэри тюдан тiosoкy

## УДАРЫ НОГАМИ

# 8 КЮ

Сангин-дати  
Сига-цуки  
Дзон-цуки  
Моротэ тюдан ути-укэ  
Сэйсэн тюдан ути-укэ  
(маваси гэдан-барай)  
Маэ-гэри дэйдан



САНГИН-ДАТИ

## УДАРЫ РУКАМИ



Тате-цуки

Дэйдан



Тате-цуки

Тюдан



Тате-цуки

Гэдан

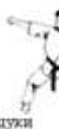


Сига-цуки



Дзон-цуки

Дэйдан



Дзон-цуки

Тюдан



Дзон-цуки

Гэдан

## БЛОКИ



Моротэ тюдан ути-укэ



Сэйсэн тюдан ути-укэ гэдан-барай



Маэ-гэри дэйдан

## УДАРЫ НОГАМИ

*Подвижные игры.*

Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением).

«Вышибала» (развивает реакцию, координацию движений, концентрацию внимания)

«Пятнашки» ногами (развивает реакцию, скорость, координацию движения, внимание)

«Пятнашки» руками (развивает скорость, выносливость, ловкость, быстроту реакции)

«Пятнашки» руками в левосторонней и правосторонней стойках (формирует правильность перемещения в стойке, формирует правильность нанесения ударов руками, формирует тактико-технические перемещения и мышление, учит анализировать соперника, развивает реакцию, скорость, координацию)

Регби (развивает скорость, силу, выносливость, быстроту реакции, тактическое мышление, координацию)

Футбол теннисным мячом (развивает тактическое мышление, координацию, точность ударов ногами)

## Упражнения, связанные с управлением дыхания

### Игра «Дыхание»

Цель: развитие внутренней саморегуляции.

Удобно расположитесь на стуле. Расслабьтесь и закройте глаза. Постарайтесь отключить свое внимание от внешней ситуации и сосредоточиться на своем дыхании. При этом не следует специально управлять своим дыханием, нарушать его естественный ритм. Упражнение выполняется в течение 5-10 мин.

*Материалы:* Повязка на глаза для водящего.

*Инструкция:* Разойдитесь по комнате и сядьте на пол не очень близко друг к другу, так, чтобы расстояние между вами было примерно полтора метра. Сейчас вы все будете Препятствиями. Как только водящий, у которого завязаны глаза, приближается к вам, вы жужжанием или напевом предупреждаете его. Нельзя жужжать двум участникам игры одновременно. Как только водящий отошел от одного Препятствия, то жужжать должен тот, к которому он приближается. Все должны голосом помогать водящему обойти помещение и нигде не удариться. Если водящий подошел к какому-то из Препятствий слишком близко, то он услышит нарастающий звук и сможет изменить направление. Водящий не должен останавливаться.

Анализ упражнения: ♣ Как ты себя чувствовал, когда был водящим? ♣ Был ли ты уверен, что все будут достаточно внимательны к тебе? ♣ Удостоверился ли ты в этом в течение игры? ♣ Было ли тебе в какой-то момент не по себе? ♣ Что ты чувствовал, когда был Препятствием?

### Упражнение «Семь свечей»

«Сядьте удобнее, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь изображайте, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в её направлении, полностью выдохнув воздух.

Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... вы вновь делаете глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...»

Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в затемнённом помещении.

### Упражнение «Моё дыхание»

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна); - на следующие четыре счета проводится задержка дыхания; - затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6; - снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

## Упражнения, связанные с управлением тонусом мышц, движением

### Упражнение «Дюжина»

Цель упражнения: «Интеллектуальная разминка», тренировка навыков уверенного поведения в ситуациях, когда нужно оперативно реагировать на изменяющуюся ситуацию. Описание упражнения: Участники расположены в кругу. Водящий показывает на любого из них и называет число от 2 до 12. Тот, на кого показал водящий, демонстрирует на пальцах названное число (если оно больше 10, то в два приема). Тот, кто стоит справа от него, демонстрирует на пальцах число на единицу меньше, следующий правый сосед – еще на единицу меньше и т.д., пока не будет достигнут ноль.



Кто ошибется или замешкается – выбывает из игры. Обсуждение: Какие умения, с точки зрения участников, развиваются в этом упражнении?

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_  
Зуева А.В.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Календарно-тематический план\***  
дополнительной общеразвивающей программы  
«К совершенству духа и тела»  
2024-2025 учебный год

Группа №: \_\_\_\_\_ Год обучения: 1 \_\_\_\_\_ Возраст обучающихся: 7-14 лет \_\_\_\_\_

Педагог д/о Румянцев П.А.

№ п/п	Месяц (дата)		Раздел/тема программы	Тема учебного занятия	Краткое содержание учебного занятия	Количество часов		
	По плану	Фактически				Всего	Теория	Практика
1.			Общая физическая подготовка (далее - ОФП)	Введение в программу. Инструктаж по ТБ, входной контроль	<i>Теория:</i> Общие требования безопасности при проведении занятий. Техника безопасности при падении. Первая помощь при травмах. <i>Практика:</i> Контрольные общефизические упражнения. Входной контроль	2	0,5	1,5
2.			ОФП	Развитие скоростных способностей, скорости реакции	<i>Теория:</i> Самоконтроль и его основные приёмы. Первая помощь при травмах. Организация места для занятий. Понятие об утомлении и переутомлении, меры предупреждения перетренировки и переутомления. <i>Практика:</i> ОРУ, бег с изменением направления и скорости, линейные эстафеты	2	0,5	1,5
3.			ОФП	Понятие о каратэ.	<i>Теория:</i> История каратэ Киокушин. Ритуал в боевых			

			Последовательность поясов и их значение. Этикет додзе. Развитие скоростных способностей	искусствах. Последовательность поясов и их значение. <i>Практика:</i> Этикет додзе, складывание кимоно, завязывание пояса. ОРУ, челночный бег в различных вариантах, подвижная игра «Вышибалы».	2	0,5	0,5 1
4.		ОФП	Развитие скоростных способностей, скорости реакции	<i>Теория:</i> Личная гигиена. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур <i>Практика:</i> ОРУ, челночный бег в различных вариантах, встречные эстафеты с предметами	2	0,5	1,5
5.		ОФП	Упражнения для развития силовых способностей	<i>Теория:</i> Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. <i>Практика:</i> ОРУ. Упражнения с отягощением массы собственного тела, полоса препятствий	2	0,5	1,5
6.		ОФП	Каратэ как вид спорта, Упражнения для развития силовых способностей	<i>Теория:</i> Правила проведения, дисциплины и судейства соревнований, подсчет очков. <i>Практика:</i> ОРУ. Упражнения с отягощением массы собственного тела, упражнения на гимнастической стенке и скамейке. полоса препятствий	2	0,5	1,5
7.		ОФП	Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях. Упражнения для развития выносливости упражнения для цуки - ибуки	<i>Теория:</i> Понятие о технике каратэ Киокушин. Основные положения каратиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях. <i>Практика:</i> ОРУ, прыжковые упражнения на месте и с продвижением, полоса препятствий, подготовительные упражнения для цуки; дыхательные упражнения – ибуки,	2	0,5	0,75 0,75
8.		ОФП	Тактические действия, упражнения для развития скоростных способностей, базовые стойки (Кихон)	<i>Теория:</i> Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование. <i>Практика:</i> ОРУ, упражнения для развития скоростных способностей, подготовительные упражнения для цуки; дыхательные упражнения – ибуки, базовые стойки (Кихон)	2	0,5	0,5 1
9.		ОФП Тактико-техническая подготовка	Упражнения для развития выносливости, базовые стойки	<i>Теория:</i> Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование. <i>Практика:</i> ОРУ, прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью, базовые стойки (Кихон)	2	0,5	0,5 1

			(ТТП)	(Кихон)				
10.			ОФП ТТП	Силовые упражнения с отягощениями Базовые стойки (Кихон)	<i>Теория:</i> Тактические действия: вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных действий. <i>Практика:</i> ОРУ, силовые упражнения с отягощениями, подвижные игры Базовые стойки (Кихон)	2	0,5	0,5 1
11.			ОФП ТТП	Силовые упражнения без предметов. Выполнение ударов из базовых стоек	<i>Теория:</i> Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). <i>Практика:</i> ОРУ, силовые упражнения для мышц брюшного пояса и спины подготовительные упражнения для цуки, дыхательные упражнения – ибуки, базовые стойки (Кихон)	2	0,5	0,5 0,25 0,75
12.			ОФП ТТП	Силовые упражнения без предметов. Выполнение ударов из базовых стоек	<i>Теория:</i> Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). <i>Практика:</i> ОРУ, силовые упражнения для мышц брюшного пояса и спины подготовительные упражнения для цуки, дыхательные упражнения – ибуки, из базовых стоек выполнение ударов руками ногами и блоков на месте	2	0,25	0,75 0,25 0,75
13.			ОФП ТТП	Упражнения для развития гибкости и координационных способностей. Выполнение ударов из базовых стоек	<i>Практика:</i> ОРУ, упражнения для развития активной и пассивной гибкости с партнером, упражнения с мячом, подготовительные упражнения для цуки, дыхательные упражнения – ибуки, выполнение ударов руками ногами и блоков на месте из базовых стоек	2		0,75 0,25 1
14.			СФП ТТП	Акробатические упражнения Выполнение ударов из базовых стоек	<i>Практика:</i> ОРУ, упражнения в седах, группировка, перекаты подготовительные упражнения для цуки, дыхательные упражнения – ибуки, выполнение ударов руками ногами и блоков на месте из базовых стоек	2		0,75 0,25 1
15.			СФП ТТП	Акробатические упражнения Выполнение ударов из базовых стоек	<i>Практика:</i> ОРУ, упражнения в седах, группировка, перекаты подготовительные упражнения для цуки, дыхательные упражнения – ибуки, выполнение ударов руками ногами и блоков на месте из	2		0,75 0,25 1

				базовых стоек				
16.			ОФП	Упражнения для развития выносливости, развитие взрывной силы мышц	<i>Практика:</i> упражнения для мышц брюшного пресса и спины, различные варианты отжиманий (на кулаках, с хлопком, на пальцах), упражнение бёрпи в различных вариантах, полоса препятствий	2	-	1 1
17.			СФП, ТТП	Акробатические упражнения Выполнение ударов из базовых стоек	<i>Практика:</i> ОРУ, перекаты, кувырки: в группировке - вперед, назад; подготовительные упражнения для цуки, дыхательные упражнения – ибуки, выполнение ударов руками ногами и блоков на месте из базовых стоек	2	-	0,5 0,25 0,75
18.			СФП ТТП	Акробатические упражнения Передвижение в базовых стойках.	<i>Практика:</i> ОРУ, перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад. подготовительные упражнения для цуки, дыхательные упражнения – ибуки, Передвижение в базовых стойках. Игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.). Игровые спарринги.	2	-	0,75 0,25 1
19.			ОФП ТТП	Акробатические упражнения Передвижение в базовых стойках.	<i>Практика:</i> ОРУ, перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад. подготовительные упражнения для цуки, дыхательные упражнения – ибуки, Спарринг с макиварой на сокращение или разрыв дистанции	2	-	0,75 0,25 1
20.			СФП ТТП	Упражнения для развития специальной выносливости Передвижение в базовых стойках с ударами	<i>Практика:</i> ОРУ, упражнения на координационной лестнице подготовительные упражнения для цуки, дыхательные упражнения – ибуки, Передвижение в базовых стойках, выполнение ударов руками, ногами и блоков. Работа со снарядами: на лапах; на макиваре	2	-	0,5 0,5 0,5 0,5
21.			ОФП ТТП	Упражнения для развития гибкости, Передвижение в базовых стойках.	<i>Практика:</i> ОРУ, наклоны, повороты, вращения и круговые движения, сгибания, махи. Передвижение в базовых стойках, выполнение ударов руками, ногами и блоков	2	-	1 1
22.			СФП ТТП	Акробатические упражнения Боевая стойка каратиста	<i>Практика:</i> ОРУ, перекаты, кувырки вперед-назад упражнения для цуки, дыхательные упражнения – ибуки, Боевая стойка каратиста. Отработка ударов с использованием отягощений или	2	-	0,75 0,25 1

					эспандеров.			
23.			ОФП СФП ТТП	Упражнения для развития гибкости, Передвижение в базовых стойках.	<i>Практика:</i> ОРУ, наклоны, повороты, вращения и круговые движения, сгибания, махи. Передвижение в базовых стойках, выполнение ударов руками, ногами и блоков, игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.). Игровые спарринги.	2	-	0,5  0,75  0,75
24.			ОФП ТТП	Упражнения для развития гибкости, боевая стойка	<i>Практика:</i> ОРУ, упражнения для развития гибкости, Боевая стойка каратиста. Спарринги с подсказками	2	-	0,5 0,75 0,75
25.			ОФП СФП ТТП	Упражнения для развития координации, боевая стойка	<i>Практика:</i> ОРУ, упражнения с теннисным мячом, упражнения для цуки, дыхательные упражнения – ибуки Боевая стойка каратиста. Отработка ударов с использованием отягощений или эспандеров, игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.). Игровые спарринги.	2	-	0,75 0,25  1
26.			ОФП ТТП	Упражнения для развития гибкости, боевая стойка	<i>Практика:</i> ОРУ, упражнения для развития гибкости, упражнения для цуки, дыхательные упражнения – ибуки Боевая стойка каратиста. игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.). Игровые спарринги.	2	-	0,75 0,25 1
27.			ОФП ТТП	Стретчинг Передвижение в боевых стойках	<i>Теория:</i> Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. <i>Практика:</i> Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах Передвижение в боевых стойках: перемещение вперед, назад и в сторону.	2	0,25	   0,75   1
28.			ОФП ТТП	Стретчинг Передвижение в боевых стойках	<i>Теория:</i> Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. <i>Практика:</i> Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах Передвижение в боевых стойках: перемещение вперед, назад и в сторону.	2	-	   0,5   1,5
29.			ОФП ТТП	Упражнения для развития координации Передвижение в боевых стойках	<i>Практика:</i> ОРУ, прыжковые упражнения на координационной лестнице, упражнения с мячом, упражнения для цуки, дыхательные упражнения – ибуки Передвижение в боевых стойках: перемещение вперед, назад и в сторону.	2	-	0,75 0,25  1

30.			ОФП ТТП	Упражнения для развития координации Передвижение в боевых стойках	<i>Практика:</i> ОРУ, прыжковые упражнения на координационной лестнице, упражнения с мячом, упражнения для цуки, дыхательные упражнения – ибуки Передвижение в боевых стойках: перемещение вперед, назад и в сторону.	2	-	0,75 0,25 1
31.			ОФП ТТП	Упражнения для развития гибкости и координации, выполнение базовой программной техники	<i>Практика:</i> упражнения для развития активной гибкости с партнером, упражнения с мячом упражнения для цуки, дыхательные упражнения – ибуки В передвижении выполнение базовой программной техники	2	-	0,75 0,25 1
32.			ОФП	Промежуточный контроль	<i>Теория: устный опрос</i> <i>Практика: сдача контрольных нормативов</i>	2	-	0,5 1,5
33.			СФП ТТП	Акробатические упражнения, выполнение базовой программной техники	<i>Практика:</i> ОРУ, кувырки вперед-назад, через стойку на руках; вперед прыжком (длинный) упражнения для цуки, дыхательные упражнения – ибуки В передвижении выполнение базовой программной техники	2	-	0,75 0,25 1
34.			СФП ТТП	Акробатические упражнения, выполнение базовой программной техники	<i>Практика:</i> ОРУ, кувырки вперед-назад, через стойку на руках; вперед прыжком (длинный) упражнения для цуки, дыхательные упражнения – ибуки В передвижении выполнение базовой программной техники	2	-	0,75 0,25 1
35.			СФП ТТП	Развитие абсолютной и взрывной силы Техника ударов (Кумитэ)	<i>Практика:</i> ОРУ, прыжки через препятствия на одной и двух ногах, прыжки в глубину, выпрыгивания вверх на маты техника ударов на месте, Кумитэ со сменой партнеров.	2	-	0,5 1,5
36.			СФП ТТП	Развитие выносливости Техника ударов (Кумитэ)	<i>Практика:</i> ОРУ, упражнения со скакалкой, техника ударов на месте и в движении бой на утомление противника,	2	-	0,75 1,25
37.			СФП ТТП	Развитие выносливости Техника ударов Кумитэ	<i>Практика:</i> ОРУ, упражнения со скакалкой, техника ударов на месте и в движении бой на утомление противника	2	-	0,75 1,25
38.			СФП ТТП	Развитие выносливости Техника ударов Кумитэ	<i>Практика:</i> ОРУ, упражнения со скакалкой, техника ударов, защит и контрударов на месте и в движении бой на утомление противника	2	-	0,75 1,25

39.			СФП ТТП	Развитие выносливости Техника ударов Кумитэ	<i>Практика:</i> ОРУ, упражнения со скакалкой, техника ударов, защит и контрударов на месте и в движении бой на утомление противника	2	-	0,75 1,25
40.			СФП ТТП	Развитие выносливости Техника ударов Кумитэ	<i>Практика:</i> ОРУ, прыжки через скакалку в различных вариантах, кумитэ с различными заданиями: с изменением уровня удара, смещение с добавлением удара, смена стойки с добавлением одноименных и разноименных ударов. бой с задачей отдохнуть, бой с задачей быстрее выиграть,	2	-	0,5 1,5
41.			СФП ТТП	Развитие выносливости Техника ударов Кумитэ	<i>Практика:</i> ОРУ, прыжки через скакалку в различных вариантах, кумитэ с различными заданиями: с изменением уровня удара, смещение с добавлением удара, смена стойки с добавлением одноименных и разноименных ударов. бой с задачей отдохнуть, бой с задачей быстрее выиграть,	2	-	0,5 1 0,5
42.			СФП, ТТП	Упражнения для развития взрывной и абсолютной силы:	<i>Практика:</i> ОРУ, берпи с отжиманиями, учебные бои на отработку ударной и защитной техники, выполнение приемов в направлении движений противника.	2		0,5 0,5 1
43.			СФП ТТП	Развитие абсолютной и взрывной силы	<i>Практика:</i> ОРУ, берпи с отжиманиями, учебные бои на отработку ударной и защитной техники, выполнение приемов в направлении движений противника,	2		0,5 0,5 1
44.			СФП ТТП	Развитие скоростных способностей	<i>Практика:</i> Спринтерский бег. Беговые упражнения. Атакующие и защитные действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам Спарринг с макиварой на сокращение или разрыв дистанции	2	-	0,5 0,5 1
45.			СФП ТТП	Развитие скоростных способностей	<i>Практика:</i> Спринтерский бег. Беговые упражнения. Атакующие и защитные действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам Спарринг с макиварой на сокращение или разрыв дистанции	2	-	0,5 0,5 1
46.			СФП ТТП	Развитие скоростно-координационных способностей	<i>Практика:</i> ОРУ, разные виды прыжков через скакалку, челночный бег Спарринг на сокращение или разрыв дистанции, или смещение и смену положения, защита от атакующих и контратакующих приемов, от ударов на дальней, средней дистанциях	2	-	0,5 1,5
47.			СФП ТТП	Развитие скоростно-координационных способностей, защита от ударов	<i>Практика:</i> ОРУ, разные виды прыжков через скакалку, челночный бег Спарринг на сокращение или разрыв дистанции, или смещение и смену положения, защита от атакующих и	2	-	0,5 1,5



				контратакующих приемов, от ударов на дальней, средней дистанциях				
48.			СФП ТТП	Развитие скоростно-координационных способностей, защита от ударов	<i>Практика:</i> Практика: ОРУ, разные виды прыжков через скакалку, челночный бег Защита от атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях, Кумитэ с изменением уровня удара, смещение с добавлением удара	2	-	0,5  0,75 0,75
49.			СФП ТТП	Развитие скоростно-координационных способностей, защита от ударов	<i>Практика:</i> Практика: ОРУ, разные виды прыжков через скакалку, челночный бег Защита от атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях, Кумитэ с более сильным или слабым партнером	2	-	0,5  0,75 0,75
50.			СФП ТТП	Развитие скоростно-координационных способностей, защита от ударов	<i>Практика:</i> Практика: ОРУ, разные виды прыжков через скакалку, челночный бег Защита от атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях, спарринги по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся).	2	-	0,5  0,75 0,75
51.			СФП ТТП	Развитие специальной выносливости	<i>Практика:</i> ОРУ, силовые упражнения с сопротивлением партнера Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону, учебные бои на отработку ударной и защитной техники	2	-	0,5  0,75 0,75
52.			СФП ТТП	Развитие силовых способностей, учебные бои	<i>Практика:</i> ОРУ, силовые упражнения с сопротивлением партнера Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону, учебные бои на отработку ударной и защитной техники	2	-	0,5  0,75 0,75
53.			СФП ТТП	Развитие силовых способностей, учебные бои	<i>Практика:</i> ОРУ, силовые упражнения с сопротивлением партнера Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону, учебные бои на отработку ударной и защитной техники	2	-	0,5  0,75 0,75
54.			ТТП СФП	Развитие скоростных способностей, кумитэ	<i>Практика:</i> ОРУ, рывковые и скоростные движения на определенный сигнал; скоростное передвижение кумитэ с различными заданиями: смена стойки с добавлением	2	-	0,5  1,5

				одноименных и разноименных ударов. Манеры ведения поединка.				
55.			СФП ТТП	Развитие скоростных способностей, кумитэ	<i>Практика:</i> ОРУ, рывковые и скоростные движения на определенный сигнал; скоростное передвижение кумитэ с различными заданиями: смена стойки с добавлением одноименных и разноименных ударов. Манеры ведения поединка.	2	-	0,5 1,5
56.			СФП ТТП	Развитие скоростных способностей, кумитэ	<i>Практика:</i> ОРУ, рывковые и скоростные движения на определенный сигнал; скоростное передвижение кумитэ с различными заданиями: смена стойки с добавлением одноименных и разноименных ударов. Манеры ведения поединка	2	-	0,5 1,5
57.			ТТП ОФП	Развитие выносливости, кумитэ	<i>Практика:</i> ОРУ, бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку, прыжки в разном направлении с быстрой сменой ног (на скамейке, на гимнастической стенке, на координационной лестнице). Продолжительные учебно-тренировочные спарринги (час кумитэ)	2	-	0,75 1,25
58.			ТТП ОФП	Развитие выносливости, кумитэ	<i>Практика:</i> ОРУ, бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку, прыжки в разном направлении с быстрой сменой ног (на скамейке, на гимнастической стенке, на координационной лестнице). Длительные бои оптимальной интенсивности, бой с несколькими противниками подряд	2	-	0,75 1,25
59.			ТТП ОФП	Развитие выносливости, кумитэ	<i>Практика:</i> ОРУ, бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку, прыжки в разном направлении с быстрой сменой ног (на скамейке, на гимнастической стенке, на координационной лестнице). Длительные бои оптимальной интенсивности, бой с несколькими противниками подряд	2	-	0,75 1,25
60.			СФП ТТП	Развитие скоростно-координационных способностей, защита от ударов	<i>Практика:</i> ОРУ, разные виды прыжков через скакалку, челночный бег Защита от атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях, спарринги по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся).	2	-	0,5 0,75 0,75
61.			СФП ТТП	Развитие скоростно-координационных способностей,	<i>Практика:</i> ОРУ, разные виды прыжков через скакалку, челночный бег	2	-	0,5

				защита от ударов	Защита от атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях, Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций. Условный бой по заданию, вольный бой/спарринг			0,75 0,75
62.			СФП ТТП	Развитие скоростно-координационных способностей, защита от ударов	<i>Практика:</i> ОРУ, разные виды прыжков через скакалку, челночный бег Защита от атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях, Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций. Условный бой по заданию	2	-	0,5  0,75 0,75
63.			СФП ТТП	Развитие скоростно-координационных способностей, защита от ударов	<i>Практика:</i> ОРУ, разные виды прыжков через скакалку, челночный бег Защита от атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях, Кумитэ с более сильным или слабым партнером	2	-	0,5  0,75 0,75
64.			ТТП	Развитие скоростно-координационных способностей, защита от ударов	<i>Практика:</i> ОРУ, разные виды прыжков через скакалку, челночный бег Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций. Условный бой по заданию, вольный бой/спарринг	2	-	0,5  0,75 0,75
65.			ТТП	Развитие скоростно-координационных способностей, защита от ударов	<i>Практика:</i> Практика: ОРУ, разные виды прыжков через скакалку, челночный бег Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций. Условный бой по заданию, вольный бой/спарринг	2	-	0,5  0,75 0,75
66.			ТТП	Развитие взрывной силы кумитэ	<i>Практика:</i> ОРУ, прыжки через препятствия на одной и двух ногах, прыжки в глубину, выпрыгивания вверх на маты Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций. Условный бой по заданию, вольный бой/спарринг	2	-	0,5  0,75 0,75
67.			ТТП	Развитие взрывной силы, кумитэ	<i>Практика:</i> ОРУ, прыжки через препятствия на одной и двух ногах, прыжки в глубину, выпрыгивания вверх на маты Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций. Условный бой по заданию, вольный бой/спарринг	2	-	0,5  0,75 0,75
68.			Итоговые занятия	Итоговый контроль	<i>Теория: устный опрос</i> <i>Практика: сдача контрольных нормативов и двигательных</i>	2	1	1

					<i>тестов</i>			
					<b><i>Итого:</i></b>	136	7	129

\*Заполняется каждым педагогом на конкретной учебный год на каждую учебную группу