

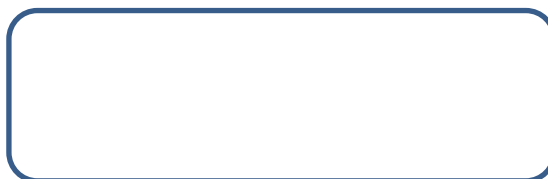
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛИЦЕЙ № 373 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
«ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

**«ПРИНЯТО»**

Решением педагогического совета  
Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
лицей № 373 Московского района  
Санкт-Петербурга «Экономический лицей»  
**Протокол от 29.08.2025 № 1**

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Приказом по Государственному  
бюджетному общеобразовательному  
учреждению лицей № 373  
Московского района Санкт-Петербурга  
«Экономический лицей»  
**от 29.08.2025 № 120-од**



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Киокушин»**

Срок освоения: 72 дня  
Возраст обучающихся: 7-11 лет

Разработчик:  
Федоров Павел Алексеевич,  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Адресат программы.** Данная программа разработана для детей в возрасте 6-11 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Объем и срок освоения:** 144 часа, 72 дня.

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья, повышение двигательной активности детей младшего школьного возраста, развитие физических способностей, воспитание патриотизма, ориентирование на здоровый образ жизни и на занятия киокусинкай.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- обучить основным стойкам;
- обучить базовым техническим и тактическим действиям;
- обучить формальным упражнениям – ката;
- сформировать представление о спортивном поединке.

**Развивающие:**

- развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- развить физические способности (скорость, силу, координацию, выносливость, гибкость);
- развить пространственное мышление учащихся.

**Воспитательные:**

- привить стойкий интерес к занятиям спортом;
- сформировать у учащихся потребность в самостоятельном физическом развитии;
- сформировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни;
- привить учащимся внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции каратэ киокусинкай, соблюдать правила техники безопасности на занятиях;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

**Планируемые результаты:**

*Предметные результаты.* Ребёнок должен знать:

- основы физиологии и гигиены спортсмена;
- основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- иметь представление о спортивном поединке.

Ребёнок должен уметь выполнять:

- основные стойки;
- базовые технические и тактические действия;
- формальные упражнения – ката

1-й год обучения

Знать: технику безопасности на тренировках; терминологию и название базовых технических действий; краткую историю каратэ киокусинкай.

Уметь: выполнять атакующие и защитные действия руками и ногами на месте (движении); выполнять три простейших формальных комплекса – ката; выполнять контрольные упражнения общефизической подготовки, выполнять несложные физические упражнения.

## 2-й год обучения

Знать: технику безопасности и страховку на тренировках; терминологию и название технических действий; историю каратэ киокушинкай, правила соревнований по киокушинкай каратэ.

Уметь: применять атакующие и защитные действия в условиях спортивного поединка и самозащиты; выполнять формальные комплексы – ката; анализировать и применять технико-тактические действия на соревнованиях; определять наиболее эффективные способы достижения результата; уметь характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

### *Личностные результаты:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- привитый стойкий интерес к занятиям спортом;
- сформированная потребность в самостоятельном физическом развитии;
- сформированная потребность в здоровом образе жизни;
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- привить внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции каратэ киокушинкай;
- соблюдение правила техники безопасности на занятиях;
- воспитанное чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

### *Метапредметные результаты:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь критически мыслить, находить ошибки при выполнении заданий и стремиться их исправлять;
- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ориентироваться в пространстве, выполнять несложные физические упражнения;
- умение вести наблюдение за показателями своего развития.

**Язык реализации:** русский язык.

**Форма обучения:** очная

**Условия набора и формирования групп:** заниматься по программе может каждый желающий соответствующего возраста (6-11 лет), при условии предоставления заявления родителей (законных представителей) и допуска врача к занятиям физической культурой.

Наполняемость групп: первый год 15 человек, второй год 12 человек. В группу второго года обучения переводятся обучающиеся, успешно выполнившие программу первого года обучения и сдавшие итоговые нормативы. В группу второго года обучения могут быть зачислены обучающиеся, не проходившие обучение по программе первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование и сдавшие контрольные нормативы.

### **Формы организации и проведения занятий:**

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (показ, объяснение);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

- индивидуальная: организуется для работы детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

**Материально-техническое оснащение.** Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, а в тёплое время года – на спортивной площадке лицея. Теоретические занятия проходят либо в учебном классе, оборудованном партами, стульями и электронной доской для демонстрации учебных видеофильмов либо с применением дистанционных технологий в режиме онлайн.

Спортивный инвентарь:

- перекладины для подтягивания в висе – 5 шт.;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- гимнастические маты – 10 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- набивные мячи – 10 шт.;
- канаты – 2 шт.;
- спортивные снаряды:
- гимнастические скамейки – 5 шт.;
- гимнастическая стенка – 10 пролетов.

Персональная личная экипировка и защитное снаряжение:

- доги (кимоно) и пояс;
- борцовки кожаные или замшевые с мягкой подошвой (черные или черно-белого цвета);
- нун-чаки;
- скакалка;
- шлем белого цвета;
- накладки на руки белого цвета;
- накладки на ноги белого цвета (чулочного типа);
- защитный жилет.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**первого года обучения**

| №<br>темы | Название раздела, темы                                                                 | Количество часов |           |           | Формы<br>контроля/<br>аттестации                                                                         |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                        | Всего            | Теория    | Практика  |                                                                                                          |
| 1.        | Вводное занятие                                                                        | 2                | 2         | -         | Опрос                                                                                                    |
| 2.        | Оценка физической<br>подготовленности                                                  | 3                | -         | 3         | Наблюдение                                                                                               |
| 3.        | Физическая культура и<br>спорт в России. Состояние<br>и развитие каратэ<br>киокусинкай | 4                | 4         | -         | Тест. Опрос                                                                                              |
| 4.        | Гигиенические<br>требования к<br>занимающимся спортом                                  | 4                | 4         | -         | Тест                                                                                                     |
| 5.        | Профилактика<br>заболеваемости и<br>травматизма                                        | 2                | 2         | -         | Опрос                                                                                                    |
| 6.        | Общая физическая<br>подготовка                                                         | 27               | 2         | 25        | Контрольные<br>нормативы,<br>итоговое<br>занятие по<br>разделу                                           |
| 7.        | Специальная физическая<br>подготовка                                                   | 11               | 2         | 9         | Контрольные<br>нормативы,<br>итоговое<br>занятие по<br>разделу.<br>Аттестация на<br>ученические<br>пояса |
| 8.        | Техническая подготовка                                                                 | 14               | 2         | 12        | Контрольные<br>нормативы,<br>итоговое<br>занятие по<br>разделу.<br>Аттестация на<br>ученические<br>пояса |
| 9.        | Учебно-тренировочные<br>спарринги                                                      | 3                | -         | 3         | Контрольные<br>нормативы                                                                                 |
| 10.       | Итоговое занятие                                                                       | 2                | -         | 2         | Контрольные<br>нормативы и<br>квалификацион<br>ные тесты                                                 |
|           | <b>Итого:</b>                                                                          | <b>72</b>        | <b>18</b> | <b>54</b> |                                                                                                          |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**второго года обучения**

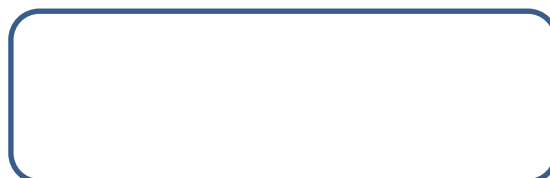
| №<br>темы | Название раздела, темы                                                                 | Количество часов |           |           | Формы<br>контроля/<br>аттестации                                                                      |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                        | Всего            | Теория    | Практика  |                                                                                                       |
| 1.        | Вводное занятие                                                                        | 2                | 2         | -         | Опрос                                                                                                 |
| 2.        | Оценка физической<br>подготовленности                                                  | 3                | -         | 3         | Наблюдение                                                                                            |
| 3.        | Физическая культура и<br>спорт в России. Состояние<br>и развитие каратэ<br>киокусинкай | 4                | 4         | -         | Тест. Опрос                                                                                           |
| 4.        | Гигиенические требования<br>к занимающимся спортом                                     | 4                | 4         | -         | Тест                                                                                                  |
| 5.        | Профилактика<br>заболеваемости и<br>травматизма                                        | 2                | 2         | -         | Опрос                                                                                                 |
| 6.        | Общая физическая<br>подготовка                                                         | 13               | 4         | 9         | Контрольные<br>нормативы,<br>итоговое занятие<br>по разделу                                           |
| 7.        | Специальная физическая<br>подготовка                                                   | 14               | 4         | 10        | Контрольные<br>нормативы,<br>итоговое занятие<br>по разделу.<br>Аттестация на<br>ученические<br>пояса |
| 8.        | Тактическая и техническая<br>подготовка                                                | 13               | 5         | 8         | Контрольные<br>нормативы,<br>итоговое занятие<br>по разделу.<br>Аттестация на<br>ученические<br>пояса |
| 9.        | Учебно-тренировочные<br>спарринги                                                      | 15               | 3         | 12        | Наблюдение.<br>Выявление и<br>исправление<br>ошибок, участие в<br>соревнованиях                       |
| 10.       | Итоговое занятие.                                                                      | 2                | -         | 2         | Контрольные<br>нормативы и<br>квалификацион<br>ные тесты                                              |
|           | <b>Итого:</b>                                                                          | <b>72</b>        | <b>28</b> | <b>44</b> |                                                                                                       |

**«ПРИНЯТО»**

Решением педагогического совета  
Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
лицея № 373 Московского района  
Санкт-Петербурга «Экономический лицей»  
Протокол от 29.08.2025 № 1

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Приказом по Государственному  
бюджетному общеобразовательному  
учреждению лицейу № 373  
Московского района Санкт-Петербурга  
«Экономический лицей»  
от 29.08.2025 № 120-од



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«КИОКУШИН»**  
**на 2025/2026 учебный год**

| Год обучения, группа | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий                                    |
|----------------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------|
| 1 год<br>1 группа    | 04.09.2025          | 24.05.2026             | 36                        | 36                      | 72                       | 2 раза в неделю по 1 акад. часу (1 час – 45 мин) |
| 1 год<br>2 группа    | 04.09.2025          | 24.05.2026             | 36                        | 36                      | 72                       | 2 раза в неделю по 1 акад. часу (1 час – 45 мин) |
| 2 год<br>3 группа    | 04.09.2025          | 24.05.2026             | 36                        | 36                      | 72                       | 2 раза в неделю по 1 акад. часу (1 час – 45 мин) |
| 2 год<br>4 группа    | 04.09.2025          | 24.05.2026             | 36                        | 36                      | 72                       | 2 раза в неделю по 1 акад. часу (1 час – 45 мин) |

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **дополнительной общеразвивающей программы**

### **«Киокушин»**

**Задачи** на первый год обучения:

**Обучающие:**

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- обучить основным стойкам;
- обучить базовым техническим и тактическим действиям;
- обучить формальным упражнениям – ката;
- сформировать представление о спортивном поединке.

**Развивающие:**

- развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- развить физические способности (скорость, силу, координацию, выносливость, гибкость);
- развить пространственное мышление учащихся.

**Воспитательные:**

- привить стойкий интерес к занятиям спортом;
- сформировать у учащихся потребность в самостоятельном физическом развитии;
- сформировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни;
- привить учащимся внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции каратэ киокусинкай, соблюдать правила техники безопасности на занятиях;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

**Планируемые результаты первого года обучения:**

*Предметные результаты.* Ребёнок должен знать:

- основы физиологии и гигиены спортсмена;
- технику безопасности на тренировках;
- основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- терминологию и название базовых технических действий;
- иметь представление о спортивном поединке;
- краткую историю каратэ киокусинкай.

Ребёнок должен уметь выполнять:

- основные стойки;
- базовые технические и тактические действия;
- формальные упражнения – ката
- атакующие и защитные действия руками и ногами на месте (движении);
- три простейших формальных комплекса – ката;
- выполнять контрольные упражнения общефизической подготовки, выполнять несложные физические упражнения.

*Личностные результаты:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- привитый стойкий интерес к занятиям спортом;
- сформированная потребность в самостоятельном физическом развитии;
- сформированная потребность в здоровом образе жизни;
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- привить внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции каратэ киокусинкай;
- соблюдение правила техники безопасности на занятиях;
- воспитанное чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

*Метапредметные результаты:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь критически мыслить, находить ошибки при выполнении заданий и стремиться их исправлять;
- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ориентироваться в пространстве, выполнять несложные физические упражнения;
- умение вести наблюдение за показателями своего развития.

**Задачи на второй год обучения. Обучающие:**

- закрепить знания основ физиологии и гигиены спортсмена;
- закрепить знания основ профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- обучить основным стойкам;
- обучить базовым техническим и тактическим действиям;
- обучить формальным упражнениям – ката;
- сформировать четкое представление о спортивном поединке.

**Развивающие:**

- развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- развить физические способности (скорость, силу, координацию, выносливость, гибкость);
- развить пространственное мышление учащихся.

**Воспитательные:**

- привить стойкий интерес к занятиям спортом;
- сформировать у учащихся потребность в самостоятельном физическом развитии;
- сформировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни;
- привить учащимся внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции каратэ киокусинкай, соблюдать правила техники безопасности на занятиях;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

**Планируемые результаты второго года обучения:**

*Предметные результаты. Ребёнок должен знать:*

- основы физиологии и гигиены спортсмена;
- технику безопасности и страховки на тренировках;
- основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- терминологию и название технических действий;
- иметь представление о спортивном поединке;
- историю каратэ киокушинкай;
- правила соревнований по киокушинкай каратэ.

*Ребёнок должен уметь выполнять:*

- основные стойки;
- базовые технические и тактические действия;
- формальные упражнения – ката
- атакующие и защитные действия руками и ногами на месте (движении);
- три простейших формальных комплекса – ката;
- выполнять контрольные упражнения общефизической подготовки, выполнять необходимые физические упражнения;

- применять атакующие и защитные действия в условиях спортивного поединка и самозащиты;
- анализировать и применять технико-тактические действия на соревнованиях;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

*Личностные результаты:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- привитый стойкий интерес к занятиям спортом;
- сформированная потребность в самостоятельном физическом развитии;
- сформированная потребность в здоровом образе жизни;
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- привить внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции каратэ киокусинкай;
- соблюдение правила техники безопасности на занятиях;
- воспитанное чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

*Метапредметные результаты:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь критически мыслить, находить ошибки при выполнении заданий и стремиться их исправлять;
- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ориентироваться в пространстве, выполнять несложные физические упражнения;
- умение вести наблюдение за показателями своего развития.

## **Содержание программы первого года обучения**

**1. Вводное занятие.** Теория: Знакомство с программой и планом работы на год. Режим проведения занятий. Инструктаж по технике безопасности.

**2. Оценка физической подготовленности.** Сверка медицинских противопоказаний. Оценка физической подготовленности.

**3. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие каратэ киокусинкай.**

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по каратэ киокусинкай.

История развития каратэ киокусинкай в мире и в нашей стране. Достижения каратистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд на соревнованиях по каратэ.

**4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном

питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

## **5. Профилактика заболеваемости и травматизма.**

Теория. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.

Травматизм в процессе занятий спортивными единоборствами и каратэ киокусинкай. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

## **6. Общая физическая подготовка**

Теория. Физические способности. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.

Практика. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

### **Упражнения для брюшного пресса:**

- поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями по 15-40 раз. Доводя общее число за тренировку - 100-200 раз.
- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.
- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.
- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.
- поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

**Упражнения для развития силовых способностей.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

### **Упражнения для развития быстроты.**

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей

догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития координационных способностей.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Также следует применять соревновательные упражнения в необычных условиях (на укороченной площадке, на углу татами, работа в последние 30, 20, проигрышном и выигрышном состоянии), техника исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180, 360, 270 градусов, можно с исполнением каких-то несложных ударов. Или после выполнения кувырков вперед или назад после 30 сек - 10 - 20 сек поработать ката или бой с тенью упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменившейся обстановке

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные и подвижные игры на время.

## **7. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Теория: Значение СФП в каратэ киокусинкай

Практика: **Упражнения для развития быстроты движения.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, достигающей максимума. Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет. Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью передвижения.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Учебные спарринги с увеличением временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой.

## **8. Техническая и тактическая подготовка (ТТП)**

Теория: Основные сведения о технике, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приемов и тактических действий, показатели надежности, активности технических действий, вариативность техники и тактики.

Практика

1. Техника нанесения ударов руками и ногами на месте: прямые удары руками и ногами, боковые удары руками и ногами, круговые удары руками и ногами;
2. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении: то же самое в боевой стойке со смещениями вперед, назад, влево, вправо;
3. Передвижения в базовых стойках: санчин дачи, кибя дачи, дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, камаэ дачи;
4. Защитные, атакующие и контратакующие технические действия без партнера: комбинирование технических действий руками и ногами в единое целое, быстрый переход от защитных технических действий к атакующим действиям;
5. Защитные, атакующие и контратакующие действия с партнером: блоки, отводы, подставки от наносимых ударов партнером, работа на опережение;
6. Техника выполнения формальных упражнений – ката: Тайкиоку сонно ичи, тайкиоку сонно ни, тайкиоку сонно сан, пинан сонно ичи, пинан сонно сан;
7. Отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером: вариативная самостоятельная работа в парах, работа по заданиям в парах и тройках, работа в ограниченном пространстве и с ограниченным арсеналом технических действий.

#### **9. Учебно-тренировочные спарринги**

Практика: Отработка изученного материала и применение в условиях спортивного поединка (спарринга). Моделирование соревновательных поединков. Выезды на спарринговые тренировки в другие клубы и секции. Участие в соревнованиях муниципального, районного и городского уровнях, а также выезды на региональные, всероссийские и международные турниры.

**10. Итоговое занятие.** Практика: Подведение итогов. Диагностика. Анкетирование. Награждение лучших спортсменов.

## Календарно-тематическое планирование первого года обучения

| №   | Тема занятия                                                                                                                                   | Кол-во часов | Дата |            |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|------------|
|     |                                                                                                                                                |              | план | факт       |
| 1.  | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.                                                                                                             | 1            |      |            |
| 2.  | Презентация программы.                                                                                                                         | 1            |      |            |
| 3.  | Оценка физической подготовленности                                                                                                             | 1            |      |            |
| 4.  | Оценка физической подготовленности                                                                                                             | 1            |      |            |
| 5.  | Оценка физической подготовленности                                                                                                             | 1            |      |            |
| 6.  | Физическая культура и спорт в России                                                                                                           | 1            |      |            |
| 7.  | Физическая культура и спорт в России                                                                                                           | 1            |      |            |
| 8.  | Состояние и развитие каратэ Киокушинкай                                                                                                        | 1            |      |            |
| 9.  | Состояние и развитие каратэ Киокушинкай                                                                                                        | 1            |      |            |
| 10. | Понятие о гигиене и санитарии                                                                                                                  | 1            |      |            |
| 11. | Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма                 | 1            |      |            |
| 12. | Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим дня для спортсмена                                                                       | 1            |      |            |
| 13. | Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек                                                      | 1            |      |            |
| 14. | Профилактика заболеваемости и травматизма                                                                                                      | 1            |      |            |
| 15. | Профилактика заболеваемости и травматизма                                                                                                      | 1            |      |            |
| 16. | ОФП. Физические способности. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц                         | 1            |      |            |
| 17. | ОФП. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений | 1            |      |            |
| 18. | ОФП. Строевые упражнения                                                                                                                       | 1            |      | 31.10.2024 |
| 19. | ОФП. Строевые упражнения                                                                                                                       | 1            |      |            |
| 20. | ОФП. Строевые упражнения                                                                                                                       | 1            |      |            |
| 21. | ОФП. Упражнения для брюшного пресса                                                                                                            | 1            |      |            |

| №   | Тема занятия                                                                | Кол-во часов | Дата |      |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|------|------|
|     |                                                                             |              | план | факт |
| 22. | ОФП. Упражнения для брюшного пресса                                         | 1            |      |      |
| 23. | ОФП. Упражнения для брюшного пресса                                         | 1            |      |      |
| 24. | ОФП. Упражнения для развития силовых способностей                           | 1            |      |      |
| 25. | ОФП. Упражнения для развития силовых способностей                           | 1            |      |      |
| 26. | ОФП. Упражнения для развития силовых способностей                           | 1            |      |      |
| 27. | ОФП. Упражнения для развития быстроты                                       | 1            |      |      |
| 28. | ОФП. Упражнения для развития быстроты                                       | 1            |      |      |
| 29. | ОФП. Упражнения для развития быстроты                                       | 1            |      |      |
| 30. | ОФП. Упражнения для развития быстроты                                       | 1            |      |      |
| 31. | ОФП. Упражнения для развития гибкости                                       | 1            |      |      |
| 32. | ОФП. Упражнения для развития гибкости                                       | 1            |      |      |
| 33. | ОФП. Упражнения для развития гибкости                                       | 1            |      |      |
| 34. | ОФП. Упражнения для развития гибкости                                       | 1            |      |      |
| 35. | Инструктаж по ТБ. ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 1            |      |      |
| 36. | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей                   | 1            |      |      |
| 37. | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей                   | 1            |      |      |
| 38. | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей                   | 1            |      |      |
| 39. | ОФП. Упражнения для развития выносливости                                   | 1            |      |      |
| 40. | ОФП. Упражнения для развития выносливости                                   | 1            |      |      |
| 41. | Контрольное занятие по разделу ОФП                                          | 1            |      |      |
| 42. | Контрольное занятие по разделу ОФП                                          | 1            |      |      |
| 43. | СФП. Значение СФП в каратэ киокусинкай                                      | 1            |      |      |
| 44. | СФП. Значение СФП в каратэ киокусинкай                                      | 1            |      |      |
| 45. | СФП. Упражнения для развития быстроты движения                              | 1            |      |      |

| №   | Тема занятия                                                   | Кол-во часов | Дата |      |
|-----|----------------------------------------------------------------|--------------|------|------|
|     |                                                                |              | план | факт |
| 46. | СФП. Упражнения для развития быстроты движения                 | 1            |      |      |
| 47. | СФП. Упражнения для развития быстроты движения                 | 1            |      |      |
| 48. | СФП. Упражнения для развития быстроты движения                 | 1            |      |      |
| 49. | СФП. Упражнения для развития специальной выносливости          | 1            |      |      |
| 50. | СФП. Упражнения для развития специальной выносливости          | 1            |      |      |
| 51. | СФП. Упражнения для развития специальной выносливости          | 1            |      |      |
| 52. | Итоговое занятие по разделу СФП                                | 1            |      |      |
| 53. | Итоговое занятие по разделу СФП                                | 1            |      |      |
| 54. | ТП. Техническая и тактическая подготовка в каратэ киокусинкай  | 1            |      |      |
| 55. | ТП. Техническая и тактическая подготовка в каратэ киокусинкай  | 1            |      |      |
| 56. | ТП. Техника нанесения ударов руками и ногами на месте          | 1            |      |      |
| 57. | ТП. Техника нанесения ударов руками и ногами на месте          | 1            |      |      |
| 58. | ТП. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении        | 1            |      |      |
| 59. | ТП. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении        | 1            |      |      |
| 60. | ТП. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении        | 1            |      |      |
| 61. | ТП. Передвижения в базовых стойках                             | 1            |      |      |
| 62. | ТП. Передвижения в базовых стойках                             | 1            |      |      |
| 63. | ТП. Защитные, атакующие и контратакующие действия без партнера | 1            |      |      |
| 64. | ТП. Защитные, атакующие и контратакующие действия без партнера | 1            |      |      |
| 65. | ТП. Изучение формальных упражнений – ката                      | 1            |      |      |
| 66. | ТП. Изучение формальных упражнений – ката                      | 1            |      |      |
| 67. | ТП. Изучение формальных упражнений – ката                      | 1            |      |      |
| 68. | Учебные спарринги                                              | 1            |      |      |
| 69. | Учебные спарринги                                              | 1            |      |      |

| №   | Тема занятия                  | Кол-во часов | Дата |      |
|-----|-------------------------------|--------------|------|------|
|     |                               |              | план | факт |
| 70. | Учебные спарринги.            | 1            |      |      |
| 71. | Сдача контрольных нормативов. | 1            |      |      |
| 72. | Итоговое занятие              | 1            |      |      |
|     | <b>ИТОГО:</b>                 | <b>72</b>    |      |      |

## **Содержание программы второго года обучения**

**1. Вводное занятие.** Теория: Знакомство с программой и планом работы на год. Режим проведения занятий. Инструктаж по технике безопасности.

**2. Оценка физической подготовленности.** Сверка медицинских противопоказаний. Оценка физической подготовленности.

**3. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие каратэ киокусинкай**

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по каратэ киокусинкай.

История развития каратэ киокусинкай в мире и в нашей стране. Достижения каратистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд на соревнованиях по каратэ.

**4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**5. Профилактика заболеваемости и травматизма.**

Теория. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.

Травматизм в процессе занятий спортивными единоборствами и каратэ киокусинкай. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**6. Общая физическая подготовка**

Теория. Физические способности. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.

Практика. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

#### **Упражнения для брюшного пресса**

- поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями по 15-40 раз. Доводя общее число за тренировку - 100-200 раз.
- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.
- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.
- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.
- поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

**Упражнения для развития силовых способностей.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

#### **Упражнения для развития быстроты.**

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития координационных способностей.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Также следует применять соревновательные упражнения в необычных условиях (на укороченной площадке, на углу татами, работа в последние 30, 20, проигрышном и выигрышном состоянии), техника исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180, 360, 270 градусов, можно с исполнением каких-то несложных ударов. Или после выполнения кувырков вперед или назад после 30 сек - 10 - 20 сек поработать ката или бой с тенью упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменившейся обстановке

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные и подвижные игры на время.

## **7. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Теория: Значение СФП в каратэ киокусинкай

Практика: **Упражнения для развития быстроты движения.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, достигающей максимума. Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет. Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью передвижения.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Учебные спарринги с увеличением времени, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой.

## **8. Техническая и тактическая подготовка (ТПП)**

Теория: Основные сведения о технике, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приемов и тактических действий, показатели надежности, активности технических действий, вариативность техники и тактики.

Практика

8. Техника нанесения ударов руками и ногами на месте: прямые удары руками и ногами, боковые удары руками и ногами, круговые удары руками и ногами;
9. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении: то же самое в боевой стойке со смещениями вперед, назад, влево, вправо;
10. Передвижения в базовых стойках: санчин дачи, кибя дачи, дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, камаэ дачи;
11. Защитные, атакующие и контратакующие технические действия без партнера: комбинирование технических действий руками и ногами в единое целое, быстрый переход от защитных технических действий к атакующим действиям;
12. Защитные, атакующие и контратакующие действия с партнером: блоки, отводы, подставки от наносимых ударов партнером, работа на опережение;
13. Техника выполнения формальных упражнений – ката: Тайкиоку сонно ичи, тайкиоку сонно ни, тайкиоку сонно сан, пинан сонно ичи, пинан сонно сан;
14. Отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером: вариативная самостоятельная работа в парах, работа по заданиям в парах и тройках, работа в ограниченном пространстве и с ограниченным арсеналом технических действий.

## **9. Учебно-тренировочные спарринги**

Практика: Отработка изученного материала и применение в условиях спортивного поединка (спарринга). Моделирование соревновательных поединков. Выезды на спарринговые тренировки в другие клубы и секции. Участие в соревнованиях муниципального, районного и городского уровнях, а также выезды на региональные, всероссийские и международные турниры.

**10. Итоговое занятие.** Практика: Подведение итогов. Диагностика. Анкетирование. Награждение лучших спортсменов.

## Календарно-тематическое планирование второго года обучения

| №   | Тема занятия                                                                                                                   | Кол-во часов | Дата |      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|------|
|     |                                                                                                                                |              | план | факт |
| 1.  | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ                                                                                              | 1            |      |      |
| 2.  | Презентация программы                                                                                                          | 1            |      |      |
| 3.  | Оценка физической подготовленности                                                                                             | 1            |      |      |
| 4.  | Оценка физической подготовленности                                                                                             | 1            |      |      |
| 5.  | Оценка физической подготовленности                                                                                             | 1            |      |      |
| 6.  | Физическая культура и спорт в России                                                                                           | 1            |      |      |
| 7.  | Физическая культура и спорт в России                                                                                           | 1            |      |      |
| 8.  | Состояние и развитие каратэ киокусинкай                                                                                        | 1            |      |      |
| 9.  | Состояние и развитие каратэ киокусинкай                                                                                        | 1            |      |      |
| 10. | Понятие о гигиене и санитарии                                                                                                  | 1            |      |      |
| 11. | Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма | 1            |      |      |
| 12. | Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим дня для спортсмена                                                       | 1            |      |      |
| 13. | Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек                                      | 1            |      |      |
| 14. | Профилактика заболеваемости и травматизма                                                                                      | 1            |      |      |
| 15. | Профилактика заболеваемости и травматизма                                                                                      | 1            |      |      |
| 16. | ОФП. Строевые упражнения                                                                                                       | 1            |      |      |
| 17. | ОФП. Упражнения для брюшного пресса                                                                                            | 1            |      |      |
| 18. | ОФП. Упражнения для развития силовых способностей                                                                              | 1            |      |      |
| 19. | ОФП. Упражнения для развития силовых способностей                                                                              | 1            |      |      |
| 20. | ОФП. Упражнения для развития быстроты                                                                                          | 1            |      |      |
| 21. | ОФП. Упражнения для развития быстроты                                                                                          | 1            |      |      |

| №   | Тема занятия                                                     | Кол-во часов | Дата |      |
|-----|------------------------------------------------------------------|--------------|------|------|
|     |                                                                  |              | план | факт |
| 22. | ОФП. Упражнения для развития гибкости                            | 1            |      |      |
| 23. | ОФП. Упражнения для развития гибкости                            | 1            |      |      |
| 24. | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей        | 1            |      |      |
| 25. | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей        | 1            |      |      |
| 26. | ОФП. Упражнения для развития выносливости                        | 1            |      |      |
| 27. | ОФП. Упражнения для развития выносливости                        | 1            |      |      |
| 28. | Итоговое занятие по разделу ОФП                                  | 1            |      |      |
| 29. | СФП. Значение СФП в каратэ киокусинкай                           | 1            |      |      |
| 30. | СФП. Упражнения для развития быстроты движения                   | 1            |      |      |
| 31. | СФП. Упражнения для развития быстроты движения                   | 1            |      |      |
| 32. | СФП. Упражнения для развития быстроты движения                   | 1            |      |      |
| 33. | СФП. Упражнения для развития быстроты движения                   | 1            |      |      |
| 34. | СФП. Упражнения для развития быстроты движения                   | 1            |      |      |
| 35. | Инструктаж по ТБ. СФП. Упражнения для развития быстроты движения | 1            |      |      |
| 36. | СФП. Упражнения для развития специальной выносливости            | 1            |      |      |
| 37. | СФП. Упражнения для развития специальной выносливости            | 1            |      |      |
| 38. | СФП. Упражнения для развития специальной выносливости            | 1            |      |      |
| 39. | СФП. Упражнения для развития специальной выносливости            | 1            |      |      |
| 40. | СФП. Упражнения для развития специальной выносливости            | 1            |      |      |
| 41. | Итоговое занятие по разделу СФП                                  | 1            |      |      |
| 42. | Итоговое занятие по разделу СФП                                  | 1            |      |      |
| 43. | ТТП. Техника нанесения ударов руками и ногами на месте.          | 1            |      |      |
| 44. | ТТП. Техника нанесения ударов руками и ногами на месте.          | 1            |      |      |
| 45. | ТТП. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении.        | 1            |      |      |

| №   | Тема занятия                                                          | Кол-во часов | Дата |      |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|--------------|------|------|
|     |                                                                       |              | план | факт |
| 46. | ТТП. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении.             | 1            |      |      |
| 47. | ТТП. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении.             | 1            |      |      |
| 48. | ТТП. Передвижения в базовых стойках.                                  | 1            |      |      |
| 49. | ТТП. Передвижения в базовых стойках.                                  | 1            |      |      |
| 50. | ТТП. Защитные, атакующие и контратакующие действия без партнера.      | 1            |      |      |
| 51. | ТТП. Защитные, атакующие и контратакующие действия с партнером.       | 1            |      |      |
| 52. | ТТП. Техника выполнения формальных упражнений – ката.                 | 1            |      |      |
| 53. | ТТП. Техника выполнения формальных упражнений – ката.                 | 1            |      |      |
| 54. | ТТП. Отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером. | 1            |      |      |
| 55. | ТТП. Отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером. | 1            |      |      |
| 56. | Учебно-тренировочные спарринги                                        | 1            |      |      |
| 57. | Учебно-тренировочные спарринги                                        | 1            |      |      |
| 58. | Учебно-тренировочные спарринги                                        | 1            |      |      |
| 59. | Учебно-тренировочные спарринги                                        | 1            |      |      |
| 60. | Учебно-тренировочные спарринги                                        | 1            |      |      |
| 61. | Учебно-тренировочные спарринги                                        | 1            |      |      |
| 62. | Учебно-тренировочные спарринги                                        | 1            |      |      |
| 63. | Учебно-тренировочные спарринги                                        | 1            |      |      |
| 64. | Учебно-тренировочные спарринги                                        | 1            |      |      |
| 65. | Учебно-тренировочные спарринги                                        | 1            |      |      |
| 66. | Учебно-тренировочные спарринги                                        | 1            |      |      |
| 67. | Учебно-тренировочные спарринги                                        | 1            |      |      |
| 68. | Учебно-тренировочные спарринги                                        | 1            |      |      |
| 69. | Учебно-тренировочные спарринги                                        | 1            |      |      |

| №   | Тема занятия                   | Кол-во часов | Дата |      |
|-----|--------------------------------|--------------|------|------|
|     |                                |              | план | факт |
| 70. | Учебно-тренировочные спарринги | 1            |      |      |
| 71. | . Сдача контрольных нормативов | 1            |      |      |
| 72. | Итоговое занятие               | 1            |      |      |
|     | <b>ИТОГО:</b>                  | <b>72</b>    |      |      |

## Методические материалы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

При реализации программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, занятия проводятся с помощью образовательных платформ таких как [sferum.ru](http://sferum.ru), [uchi.ru](http://uchi.ru).

### Формы, приемы и методы контроля

| № п/п | Раздел                                               | Форма занятий                                      | Приемы и методы                    | Дидактический материал, техническое оснащение                           | Формы подведения итогов           |
|-------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1     | Вводное. Техника безопасности                        | Беседа                                             | Словесные, наглядные               | анкеты                                                                  | Анализ анкет                      |
| 2     | Физическая культура и спорт в России                 | Беседа                                             | Словесные, наглядные               | Презентация, видеофильмы                                                | Опрос                             |
| 3     | Состояние и развитие баскетбола в России             | Беседа                                             | Словесные, наглядные, практические | Презентация, видеофильмы                                                | Опрос                             |
| 4     | Гигиенические требования к занимающимся спортом      | Беседа                                             | Словесные, наглядные, практические | Презентация, видеофильмы                                                | Опрос                             |
| 5     | Профилактика заболеваемости и травматизма            | Беседа                                             | Словесные, наглядные, практические | Презентация, видеофильмы                                                | Опрос                             |
| 6     | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | Беседа, диспут                                     | Словесные, наглядные, практические | Презентация, видеофильмы                                                | Анкетирование                     |
| 7     | Общая физическая подготовка                          | Тренировки, беседы, показ, игры, учебные спарринги | Словесные, наглядные, практические | Скакалка, баскетбольные мячи, резиновые и набивные мячи, гимнастические | Наблюдение, контрольные нормативы |

| №<br>п/п | Раздел                                  | Форма<br>занятий                                      | Приемы и<br>методы                       | Дидактический<br>материал,<br>техническое<br>оснащение           | Формы<br>подведения<br>итогов                |
|----------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|          |                                         |                                                       |                                          | скамейки,<br>шведская стенка,<br>гимнастическая<br>палка, обруч, |                                              |
| 8        | Специальная<br>физическая<br>подготовка | Беседа,<br>тренинги,<br>игры,<br>диагностики          | Словесные,<br>наглядные                  | резиновые и<br>набивные мячи,<br>сетка, т/мячи                   | Наблюдение,<br>контрольные<br>нормативы      |
| 9        | Техническая<br>подготовка               | Практические<br>занятия,<br>тренинги,<br>соревнования | Словесные,<br>наглядные,<br>практические | лапы, макивары,<br>средства<br>индивидуальной<br>защиты          | Соревнования,<br>экзамен (кю-<br>тест)       |
| 10       | Тактическая<br>подготовка               | Практические<br>занятия,<br>тренинги,<br>соревнования | Словесные,<br>наглядные,<br>практические | лапы, макивары,<br>средства<br>индивидуальной<br>защиты          | Соревнования,<br>экзамен (кю-<br>тест)       |
| 11       | Контрольные<br>спарринги и ката         | Практические<br>занятия,<br>соревнования              | Словесные,<br>наглядные,<br>практические | лапы, макивары,<br>средства<br>индивидуальной<br>защиты          | Экзамен (кю-<br>тест)                        |
| 12       | Итоговое занятие                        | Сдача<br>контрольных<br>нормативов                    | Словесные,<br>практические               | гимнастические<br>скамейки,<br>шведская стенка,<br>перекладина   | Анализ<br>диагностики<br>умений и<br>навыков |

Для проверки результативности образовательной программы используются три основные составляющие контроля:

1. Входной контроль - проводится педагогом в начале учебного года и позволяет определить начального (базового) уровня физических данных, способностей и умений вновь прибывших обучающихся.
2. Текущий мониторинг - проводится ежегодно в двух годах обучения. и позволяет проследить степень усвоения учащимися содержания предлагаемого материала, уровень развития физических способностей обучающихся и специальных хореографических знаний и навыков.
3. Итоговый контроль - проводится ежегодно в двух годах обучения в конце учебного года и позволяет определить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося и уровень овладения программой.

**Входной контроль** - осуществляется на вводном занятии. В процессе беседы с вновь пришедшими обучающимся, после показа педагогом и выполнения ими контрольных заданий и тестовых упражнений на физическую выносливость, определяется базовый уровень физических данных и умений вновь прибывших обучающихся. По результатам контроля вновь прибывшие участники распределяются по группам с одинаковой степенью развития физических данных и способностей.

**Текущий мониторинг** - проводится в середине учебного года и позволяет проследить степень усвоения обучающимся содержания предлагаемого материала, уровень развития физических способностей ребенка и специальных знаний и навыков. Текущий мониторинг проводится по основным разделам образовательной

программы. Итоги мониторинга фиксируются на диагностических картах и в ведомости успеваемости обучающихся.

**Итоговый контроль** - проводится педагогом в конце учебного года и позволяет определить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося и уровень овладения программой. Диагностирование проводится по одним и тем же критериям, что даёт возможность наглядно увидеть динамику развития любого из рассматриваемых параметров. Итоговый мониторинг, как и текущий, проводится по основным разделам образовательной программы.

### Оценочные материалы

| Контрольные упражнения                               | Мальчики |               |         | Девочки |               |         |
|------------------------------------------------------|----------|---------------|---------|---------|---------------|---------|
|                                                      | уровень  |               |         | Уровень |               |         |
|                                                      | Высокий  | Выше среднего | Средний | Высокий | Выше среднего | Средний |
| Челночный бег 3 х 10м/сек/                           | 8,8      | 9,4           | 9,9     | 9,4     | 9,9           | 10,4    |
| Прыжок в длину с места/см/                           | 150      | 140           | 120     | 150     | 130           | 110     |
| Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа/раз/ | 3        | 2             | 1       | 8       | 5             | 3       |
| Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/          | 20       | 17            | 14      | 20      | 17            | 14      |
| Прыжки через скакалку /30 сек/                       | 40       | 35            | 30      | 45      | 40            | 35      |
| Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/                    | 5.50     | 6.10          | 6.40    | 6.00    | 6.30          | 7.00    |
| Бросок н/мяча 1кг/см/                                | 600      | 500           | 400     | 500     | 400           | 350     |

**Критерии оценки показателей обучающихся по освоению программы (процентное соотношение, освоенных учащимися и предусмотренных программой теоретических знаний и практических умений, физической подготовленности)**

| Кол-во баллов | Требования по теоретической подготовке                                      | Требования по практической подготовке                                                        | Результат                                                   |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 100-75%       | Освоил в полном объёме все теоретические знания, предусмотренных программой | Освоил в полном объёме практические умения, успешно продемонстрировал все необходимые навыки | Программа освоена в полном объёме<br><b>Высокий уровень</b> |
| 74-50%        | Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой     | Освоил больше половины практических умений, успешно продемонстрировал большую часть навыков  | Программа освоена частично<br><b>Средний уровень</b>        |

|               |                                                                         |                                                                                                 |                                              |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Менее<br>50 % | Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой | Освоил меньше половины практических умений, продемонстрировал меньше половины требуемых навыков | Не освоил программу<br><b>Низкий уровень</b> |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|

#### *Низкий уровень*

Учебный материал усваивается бессистемно. Обучающейся овладел менее  $\frac{1}{2}$  объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Работоспособность крайне низкая. Осваивает легкие задания.

Есть недостатки также в личностных качествах: ребёнок эмоционально неустойчив, проявляет недоверие к окружающим, боится общения. Часто наблюдаются негативные реакции на просьбы взрослых, капризы.

#### *Средний уровень*

Ребёнок овладел не менее  $\frac{1}{2}$  объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Осваивает задания средней сложности.

Личностные качества соответствуют «средним», «нормальным»: у ребёнка преобладает эмоционально-положительное настроение, приветлив с окружающими, проявляет активный интерес к словам и действиям сверстников и взрослых.

#### *Высокий уровень*

Обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Осваивает задания повышенной трудности.

Личностные характеристики соответствуют нормам поведения детей данного возраста: ребёнок сохраняет жизнерадостное настроение, проявляет активность.

## Список литературы

### *Литература для педагога*

1. Роберт Твиггер «Злые белые пижамы».
2. М. Накаяма «Лучшее каратэ» в шести частях (часть первая «Полный обзор», часть вторая «Основы», часть третья «Кумитэ 1», часть четвертая «Кумитэ 2», часть пятая «Хеаны, Текки», часть шестая «Бассай, Канку»).
3. Андрей Кочергин («Как закалялась сталь (части 1 и 2), «Мужик с топором», «Абсолютная беспощадность... К себе», «Введение в школу боевого каратэ» (Подробнее об Андрее Кочергине и его системе Koi no takinobori ryu- в статье Школа боевого каратэ Koi no takinobori ryu: Андрей Кочергин — равнодушный человек.)
4. Ката Каратэ Шотокан (в рисунках и схемах — из книги А. Пфлюгера — на английском языке) (Подробнее о книге в статье — Кейджи Томияма — Основы каратэ-до.
5. Франтишек Шебэй — «Каратэ понятное всем» (Подробнее в статье — Франтишек Шебей — мастер Годзю рю).
6. Франтишек Шебэй — «Каратэ».
7. Роланд Хаберзетцер — Каратэ от азов до черного пояса — в шести частях (книга 1 «Основы», книга 2 «Техника сокрушающих ударов (Атэми Ваза)», книга 3 «Техника защиты» (Укэ Ваза), книга 4 «Занятия с партнером и спортивные соревнования» (Кумитэ самозащита), книга 5 «Подготовка к черному поясу», книга 6 «Ката» (Ката, Техника и Дух) (Подробнее о Роланде Хаберзетцере в статье — Легендарный Роланд Хаберзетцер)
8. Журнал Черный пояс (ознакомительная подборка 1997-2007 гг.) (Все выпуски журнала «Черный пояс на английском языке в статье — Все выпуски журнала Black Belt (Черный пояс) 1961-2015).
9. Школа Кёкусинкай (книга в 15 выпусках — подробнее можно посмотреть в статье - Система Подготовки в Кёкусинкай Каратэ-До (серия учебно-методических пособий)).
10. Iain Abernethy «Arm-Locks for All Styles».
11. ЙЕН АБЕРНЕТИ. 55 ЭФФЕКТИВНЫХ ЗАХВАТОВ РЕАЛЬНОГО БОЯ.
12. Йон Блюминг «От уличного хулигана до Десятого дана».
13. Dizdarevic Namik «Uechi ryu karate do kineskookinawljanski st».
14. Camps Meseguer, Hermenegildo; Cerezo Arias, Santiago «Estudo Tecnico Comparado de los Katas de Karate».
15. Масутацу Ояма «Это Каратэ».
16. Масутацу Ояма «Философия Каратэ» (Подробнее — статьи о Кёкусинкай).
17. Морио Хигаонна «Традиционное Каратэ — Окинавское Годзю-Рю» (Подробнее — статьи о Годзю Рю).
18. Iain Morris «Basic Karate».
19. Аксенов Э.И. «Каратэ. От белого пояса к черному».
20. Игнатов О. «Силовая подготовка каратиста».
21. Karate-do Koza. Lectures in Karate-do.
22. Каратэ для всех. (Самооборона в фотографиях).
23. TIMO KLEMOLA 36 KUMITE GATAS OF.
24. WADO-RYU (Подробнее — статьи по Каратэ Вадэ-Рю).
25. Klyuchi K. «Karate».
26. Травников Александр «Оперативное каратэ — Полный курс боевых приемов без оружия».
27. Травников Александр «Оперативное каратэ. Школа ножевого боя. Хваты, боевые стойки, движения, удары, техники защиты и метания боевого ножа. По системе спецназа КГБ».
28. Травников Александр «Оперативное каратэ. Бой с использованием шеста, палки, трости. Боевые приемы прикладного раздела оперативного каратэ.»

29. Травников Александр «Оперативное каратэ. «Запрещенные» удушающие приемы, техники дыхания которые увеличивают силу, скорость и реакцию. По системе спецназа КГБ».
30. Ichikawa K «Zukai Setsumei\_karatedo\_nyumon».
31. Ieshiro kotake anata no mi o mamoru «Zukai setsumei karate go».
32. Motonobu Hironishi «Me de miru karate nyumon».
33. Nakahiko Maeha «Karate-do Kyohan».
34. Kenwa Mabuni «Nakasone genwa kobo kenpo karatedo nyumon» (про старинные японские книги по каратэ можно прочесть в статье — Старые японские книги по каратэ — на японском языке).
35. Валерий Алексеевич Натаров ВАДО-РЮ ПО-УНИВЕРСИТЕТСКИ.
36. А.Ю.Новожилов Каратэ-до. Исследования. (главы из книги мастера).
37. Кук Д.Ч. «Сила Каратэ».
38. Маряшин Ю.Е. «Современное каратэ».
39. Ted Gambordella, 5th Dan «The 100 Deadliest Karate Moves».
40. Tsu Shin Gen «РУКОВОДСТВО ПО АТТЕСТАЦИИ».

***Литература для обучающихся и родителей:***

1. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2013. – 72 с.
3. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы», 2010. - 157 с.

***Интернет-ресурсы***

Вся Литература на сайте srtb.ru

«[Все о Боевых Искусствах](#)»

[www.superkarate.ru](http://www.superkarate.ru)

[www.busido.ru](http://www.busido.ru)

[www.iko-fkr.ru](http://www.iko-fkr.ru)

[www.karateperm.ru](http://www.karateperm.ru)