

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ЭКСТЕРН ПЛЮС»

«РАССМОТРЕНО»

на педагогическом совете

ЧУ СОШ «Экстерн плюс»

Протокол № 1

от 31 августа 2026 г.



Е.В.Каменская
C=RU, OU=ЧУ СОШ,
O=""Экстерн плюс"",
CN=Е.В.Каменская,
E=info@master-class24.r

u

Я подтверждаю этот
документ

МО, Истринский р-н,
пос. Огниково, д.5

2026.10.19 11:50:

16+03'00'

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ЧУ СОШ «Экстерн плюс»

Каменская Е.В.

Приказ № 1-УВР от 31 августа 2026 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ»

Направленность программы: физкультурно - спортивное

Уровень программы: ознакомительный

Возраст детей: 6-13 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Скринская Татьяна Павловна

2026 г.

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
Направленность программы	3
Педагогическая целесообразность.....	3
Актуальность программы	4
Цели и задачи программы.....	5
Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	5
Планируемые результаты.....	6
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
Учебно-тематический план.....	7
Содержание учебно-тематического плана	8
ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	10
ОРАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	11
Материально-технические условия реализации программы	11
Учебно-методическое обеспечение программы	11
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	13
ПРИЛОЖЕНИЯ	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной(общеразвивающей) программы «Киокусинкай каратэ» (далее по тексту – программа) **физкультурно-спортивная**. Программа разработана в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования, такими как: Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей//Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008; Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года //Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р. Программа скорректирована в 2015 году.

Педагогическая целесообразность

Программа -до содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Вид, культивируемый в учреждении – традиционное каратэ, интересен для данной возрастной группы обучающихся. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

-с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. В группах внимание уделяется росту

мышечной массы, росту и развитию силовых возможностей. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, Киокусинкай каратэ, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности:

-дисциплинированности: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий в школу, соблюдение правил поведения в школе, дома, в общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта.

-трудолюбия: самостоятельное поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома, в школе. *-инициативности:* стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с младшими товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий.

-настойчивости: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости.

-смелости: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач. *-решительности:* приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха.

-честности: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по учебе и тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы.

-доброжелательности: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

Актуальность.

Исторически сложившиеся традиции использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом, поэтому программа «Киокусинкай каратэ» является особенно актуальной в нашем обществе.

Данная программа разработана на основании программы по традиционному каратэ. При разработке данной программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Цель программы: развитие физических качеств обучающихся посредством обучения Киокусинкай каратэ и подготовка спортсменов массовых разрядов.

Задачи программы: *Обучающие*

знакомств с основами знаний по киокусинкай, изучению техники и тактики традиционного каратэ, знакомство с организацией и проведением занятий и соревнований, знакомство с технико-тактическими действиями, знакомство с терминологией, знакомство с нормативами.

Развивающие

овладение основами техники Киокушинкай каратэ, всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, умения выполнять требования спортивного разряда.

Воспитательные

воспитание морально-волевых качеств; дисциплинированности; трудолюбия; инициативности; настойчивости; смелости; решительности; честности; доброжелательности.

Условия приема в объединение.

В объединение на первый год обучения принимаются дети в возрасте 6-13 лет, проявляющие интерес к занятиям каратэ, прошедшие собеседование с педагогом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на детей 6-13 лет

Первый год-72 часа, форма реализации программы – очная.

На первом этапе обучающиеся знакомятся с основами знаний по каратэ, овладевают основами техники Киокусинкай каратэ.

Формы проведения занятий:

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые теоретические и практические занятия, - соревнования различного уровня,
- квалификационные испытания.

Методы реализации программы:

- объяснение, инструктирование;
- демонстрация, выполнение упражнений, самостоятельная работа; -

контроль, анализ и корректировка учебного процесса.

В группе начальной подготовки по окончании первого года обучения проводятся квалификационные испытания,

Планируемые результаты.

После освоения полного объёма программы выпускник секции каратэ должен обладать следующими личностными качествами:

- целеустремлённостью;
- выносливостью;
- организованностью;
- владеть навыками техники каратэ в соответствии с квалификационными экзаменами, требованиями;
- самоконтролем;
- коммуникативностью;
- овладеть теоретическими знаниями

Особенности содержания программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической,

практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение детей 6-13 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку..

Режим занятий, наполняемость групп на разных этапах подготовки.

Наименование этапа	Год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во обучающихся	Кол-во в неделю	
				занятий	часов
Начальная подготовка	1-ый год	6-13 лет	20	2	2

этап (1 год обучения)

Задачи этапа: укрепление здоровья и обеспечение всестороннего физического развития, создание прочной базы для перехода от общефизической подготовки к изучению техники и тактики традиционного каратэ, формирование устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям, спортивный отбор.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
1	Введение. Вводное занятие	1	-	1
2	История возникновения каратэ	1	-	1

3	Теоретическая подготовка	5	-	5
4	ОФП	1	38	39
5	СФП	1	11	12
6	ТТП	1	9	10
7	Контрольно-оценочные и переводные испытания	–	3	3
8	Итоговое занятие	–	1	1
9	ИТОГО	10	62	72

Содержание 1-го года обучения 1. Введение (1ч.)

Теория.

Беседа о мерах обеспечения безопасности, о правилах поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год.

2. История возникновения каратэ (1 ч.)

Теория: История возникновения каратэ.

Теоретическая подготовка (5 ч.)

Теория.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.

Понятие о до-дзё, основы этики:

-до-дзё – место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения;

-выполнять поклоны перед входом в до-дзё, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к обучающемуся тренера и старших спортсменов; -точно выполнять указания тренера-преподавателя и старших обучающихся;

-находясь в до-дзё, избегать опираться о стены и оборудование, разговаривать, выходить из спортивного зала, садиться или ложиться на пол только с разрешения тренера-преподавателя;

-допустив ошибку или неловкость, попросить прощения;

-проявлять уважение к преподавателям и другим обучающимся, ко всем посетителям до-дзё; -вести себя с достоинством; -быть скромным.

Основы правил соревнований:

-термины в киокусинкай каратэ (счет, команды, названия приемов и оборудования);

-понятие о квалификации в киокусинкай каратэ – кю, дан, квалификационный экзамен;

-соревнования начального уровня в киокусинкай каратэ – правила, команды и жесты судей.

4. Общая физическая подготовка (39 ч.)

Теория.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Практика.

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый 800-1000м, плавание 25-50м.

5. Специальная физическая подготовка (12 ч.)

Теория.
Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

Практика.

Развитие физических качеств:

быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.

силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.

гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.). выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

6. Техничко-тактическая подготовка (10ч.)

Теория.

Ознакомление с названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения.

Практика.

Стойки

Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, дзенкуцу-дачи.

Работа рук на месте

Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.

Удары: дзю цуки, ой цуки, гияку-цуки.

Работа ног на месте

Кин-гери, мае-гери, канцецу гери.

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.

Ката: Кихон ката (тайкиоку соно ичи, сакуки соно ичи)

Кумитэ: Санбон кумитэ

7. Контрольно-оценочные и переводные испытания (3ч.)

Практика.

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольно- переводных нормативам. Посвящение в каратисты.

8. Заключительное занятие (1 ч.) Теория.

Аттестация на пояса. Подведение итогов. Награждения. Рекомендации.

Ожидаемые результаты:

После прохождения первого этапа обучения (год начальной подготовки) предполагаются следующие результаты:

- сформированность стойкого интереса к занятиям киокусинкай каратэ;
- укрепление здоровья;
- первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в каратэ.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

	периодичность	формы контроля, подведения итогов реализации программы	используемые оценочные материалы	способы фиксации результатов	система оценивания
начальный контроль	на вводном занятии в начале учебного года	занятие с выполнением контрольных упражнений	тест	результат тестирования фиксируется в журнале (листе наблюдений педагога)	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень
текущий	на каждом	подведение	формирова	фиксация	оценка не

контроль	занятия	итогов занятия	ние практических умений.	результатов не предусмотрена	предусмотрена
промежуточный контроль	2 раза в год в конце каждого полугодия	сдача нормативов ОФП	диагностика физической подготовленности	результат фиксируется в журнале (листе наблюдений педагога)	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень
итоговый контроль	В конце каждого учебного года	открытое занятие, экзамен награждение учащихся за достижения	экзаменационная работа	результат фиксируется в журнале (листе наблюдений педагога,	переход на другой уровень обучения

ОРАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально-техническое обеспечение программы .

Для успешной реализации программы «Киокусинкай каратэ» необходимо наличие:

-спортивного зала с покрытием и зеркалами.

Наличие в достаточном количестве оборудования и спортивного инвентаря:

- лапы боксерские
- макевары мягкие
- мяч футбольные и волейбольные.
- скамейки
- гантели
- турник
- шведские стенки
- гимнастические предметы (гимнастические палки, конусы, обручи, скакалки)
- набивные мячи
- кубики

Учебно-методическое обеспечение Программы 1-ый год обучения

№ п/п	Название раздела или темы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение

1.	Введение. Вводное занятие	Теория, лекция, беседа	Словесный, беседа	Видеоматериал, методические пособия	Опрос	Справочна я литератур а
2.	История возникновения каратэ	Теория, лекция.	Словесный (рассказ), Демонстрацион ный	Методические пособия, учебные пособия	Опрос, тестирова ние	Книги, пособия, справочны е материалы

3.	Теоретическа я подготовка	Теория, лекция, беседа	Словесный (рассказ), демонстрационн ый	Словарь терминов, учебные и методические пособия	Опрос	Пособия, справочны е материалы
4	Общая физическая подготовка	Комбинирован ная, индивидуальна я, групповая, подгрупповая, поточная фронтальная	Словесный, демонстрационн ый наглядный, практическое выполнение задания, работа на снарядах	Методические пособия, наглядные пособия	Тестирова ние, зачет	Скамейки, скакалки, мячи, таблицы, схемы, плакаты
5	Специальная физическая подготовка	Комбинирован ная, индивидуальна я, групповая, подгрупповая, поточная фронтальная, в парах	Словесный, демонстрационн ый наглядный, практическое выполнение задания, работа на снарядах	Методические пособия, наглядные пособия, словарь терминов	Тестирова ние, зачет	Макивары, лапы, спортивны й инвентарь, схемы таблицы, плакаты, литератур а
6	Технико-тактическая подготовка	Комбинирован ная, коллективно групповая, в парах.	Словесный, демонстрационн ый наглядный, практическое выполнение задания	Методические пособия, наглядные пособия, видеозаписи, словарь терминов	Тестирова ние, зачет	Литератур а, схемы, видео материалы

7	Контрольно-оценочные и переводные испытания	Практика	Практическое выполнение задания	Таблица	Тестирование	Таблица результатов, защитные средства бандаж, накладки, шлем
8	Заключительное занятие	Теория	Словесный, беседа, демонстрационный	Награждение победителей	Контрольное занятие	Грамоты, дипломы

Список литературы для педагога:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. - Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2002.
2. Царин А. В. Справочник работника физической культуры и спорта. – Москва, 2005.
3. Танюшкин А.И., Безголосов П.А.- Карсний Кекусин.- Москва 2012. – 275с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999. – 480с.
5. Мисакян М.А. - Каратэ Киокуишнкай. Самоучитель. – М.:ФИАР-ПРЕСС 2004. – 400 с.

Список литературы для обучающихся:

- 1.Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 192 с.
- 2.Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 128с.
3. Ояма М. – Каратэ для детей. – Смоленск: 1994. – 58 с.

Список используемой литературы:

1. Бальсевич В.К Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009. – 220с.
2. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240с.
3. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
4. Глейberman А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 256 с.
5. Глейberman А.Н. Упражнения с набивным мячом. – М.: ФиС, 2005. – 160 с.

6. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.
7. Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств – М.: Советский спорт. – 2007. – 80с.
8. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
9. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999. – 480с.
10. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988. – 199 с. 12. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л.С. Хаменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 397 с.
13. Лоулер Дж. Боевые искусства для женщин: Практическое руководство. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 368с.
14. Медведев И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме учебного дня на уроках физической культуры. Учебнометодическое пособие. – Красноярск: ГОУ ВПО Красноярский государственный педагогический университет им.В.П.Астафьева, 2001. – 117с.
15. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 238 с.
16. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128 с.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863 с.
18. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 2000. – 152 с.
19. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с. 20. Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова И.В. и др. / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. 23.Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 351 с.
21. Филин В.П., Н.А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 256 с.
22. Филин В.П., Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
23. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. М.: Терра-Спорт, 2003. – 176с 24. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для

студ. учреждений высш. проф. образования /Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.