

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
спортивная школа

Рассмотрено на заседании
Тренерского совета
Протокол № 6 от 28.08.2025



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ
Л.Ю. Заикина
Приказ от 03.09.2025 № 94-д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«Киокушин»
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА
(второго года обучения)**

Возраст обучающихся 5-17 лет
Срок реализации программы – 1год

Автор-составитель:
Карсин Виталий Анатольевич,
тренер – преподаватель.

Карпинск, 2025 г.

Содержание

1. Основные характеристики	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Направленность.....	4
1.1.2. Актуальность.....	4
1.1.3. Отличительные особенности.....	4
1.1.4. Адресат.....	4
1.1.5. Объём и срок освоения программы.....	4
1.1.6. Особенности организации образовательного процесса.....	4
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.....	5
1.3. Планируемые результаты.....	6
1.4. Содержание общеразвивающей программы	6
2. План воспитательной работы.....	8
3. Организационно-педагогические условия.....	13
3.1. Календарный учебный график.....	13
3.2. Условия реализации программы.....	13
3.3. Формы аттестации.....	14
4. Список литературы.....	15

Раздел № 1 Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Физкультурно-спортивной направленности «Киокушин» разработана на основе:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 N 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 N 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 N 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
- Устав МАУ ДО СШ.

1.1.1. Направленность

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Киокушин». Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности обучающихся, а также на удовлетворение интересов, обучающихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта.

1.1.2. Актуальность

Актуальность – данной программы заключается в необходимости проведения групповых занятий с обучающимися различного возраста, уровня физического развития, желающих заниматься общей физической подготовкой с элементами киокушин.

1.1.3. Отличительные особенности

Главной отличительной особенностью программы является возможность оказать помощь обучающемуся в самореализации своих индивидуальных способностей, избавлении от комплексов, самоконтроле. Программа направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями;

- программа представляет содержание работы на спортивно – оздоровительном этапе - раскрыта теоретическая и практическая часть.

1.1.4. Адресат

Адресат общеразвивающей программы: обучающиеся 5-17 лет.

Наполняемость группы 15 человек

Группы формируются по возрасту

1.1.5. Объём и срок освоения программы

Объём программы: 228 часов.

Режим занятий: 6 часов в неделю (38 учебных недель)

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год.

Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты МАУ ДО СШ (устав, порядок приема и перевода).

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годового цикла тренировки и построение тренировочного процесса на спортивно – оздоровительном этапе 2 года обучения: распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса.

Режим занятий – периодичность и продолжительность занятий.

Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 5 минут.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Условия реализации программы. В группы принимаются все желающие. Установленные ограничения по приему в группы являются медицинские показания. По составу – группы разновозрастные.

Форма обучения: очная, групповая в учреждении с использованием электронного обучения, с применением дистанционных технологий. Программа адаптирована для реализации в условиях дистанционного обучения (при необходимости) и включает работу на платформах ВКонтакте, Телеграм, в режиме электронной переписки, транслирование видеороликов с корректировкой в онлайн-режиме.

Перечень форм проведения занятий: беседа, лекция, мастер-класс, экскурсия, туристический поход, конференция.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы (формы итогового контроля): тестирование.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: развитие и совершенствование умственных, физических, морально-нравственных качеств обучающихся на основе занятий киокушин.

Задачи

Обучающие:

- расширять представления о развитии каратэ в России, за рубежом;
- отрабатывать и совершенствовать комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- совершенствовать технику каратэ;
- отрабатывать и совершенствовать стратегии и тактики каратэ;
- совершенствовать умение правильно передвигаться на татами;
- отрабатывать и закреплять специальные умения и навыки для самостоятельной тренировки;
- закреплять способы психологической подготовки к соревнованиям;
- закреплять способы предупреждения травматизма и оказания первой доврачебной помощи;
- расширять представления о профессиональных видах деятельности в области спорта.

Развивающие:

- совершенствовать самостоятельное целеполагание и планирование собственной деятельности;
- совершенствовать способности к самоконтролю, самооценке и коррекции результатов своей деятельности;
- совершенствовать умение выполнять самостоятельный поиск, выделение, структурирование и использование нужной информации из различных источников;
- совершенствовать умение классифицировать и сравнивать новую информацию с имеющейся;
- ориентировать в выборе критериев для сравнения;
- развивать умение устанавливать причинно-следственные связи;

- совершенствовать речевые средства при формулировании и обосновании своего мнения;
- учить преодолевать импульсивность;
- учить выделять оптимальные приоритеты в совместной деятельности;
- улучшать показатели скорости мышления и моторных реакций, в том числе в нестандартных ситуациях.

Воспитательные:

- углублять интерес к физкультуре и спорту;
- поддерживать процесс творческой самореализации;
- совершенствовать умение интегрироваться в группу сверстников;
- закреплять устойчивое стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и гражданскую ответственность;
- формировать готовность к жизненному и профессиональному самоопределению.

1.3. Планируемые результаты

Результатом освоения Программы должно стать:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование умения составлять содержание и планировать самостоятельные занятия по физической культуре и спорту;
- формирование знаний по теории и методике физической культуры и спорта;
- воспитание физических и психологических качеств, позволяющих успешно осваивать программы спортивной подготовки по виду спорта киокушин.

1.4. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

Учебный план является основным документом при организации и проведении занятий по Программе в Учреждении. Учебный план рассчитан на 38 недель занятий. Остальные недели в году отводятся на каникулы и самостоятельную работу обучающихся по освоению образовательной программы.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 38 недель.

Группа	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество обучающихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
Спортивно -оздоровительная группа (СОЭ)				
СОЭ 2	5	15	6	228

Годовой план-график распределения учебных часов по киокушин спортивно - оздоровительной группы (СОЭ)

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Теоретическая подготовка	20

2.	Общая физическая подготовка	88
3.	Специальная физическая подготовка	50
4.	Базовая техника	70
5.	Общее количество часов	228

Допускается реализация предметных областей посредством самостоятельной работы обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

Второй год обучения

1. Введение: Проведение инструктажа по ТБ. Обсуждение плана мероприятий на год.

2. Изучение базовой техники 9кю (кихон-ваза) включает в себя:

2.1 Изучение базовых стойек - Сантин-дати, Кокуцу-дати, Мусуби-дати.

2.2 Изучение ударов руками - Сэйкен гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), Сэйкен аго-ути

2.3 Изучение блоков руками - Сэйкен тюдан ути-укэ, Сэйкен тюдан сото-укэ.

2.4 Изучение ударов ногами - Тюдан маэ-гэри туюсоку.

2.5 Изучение и отработка комбинаций - Санбон кумитэ, Комбинации (Рэнраку):

- Дзенкуцу дачи: 1- Дзёдан уке + Дзёдан гяку цуки, 2- Дзёдан уке+Гёдан гяку цуки, 3- Дзёдан уке+Чудан гяку цуки, маватэ – Гёдан бараи+Гяку цуки чудан.

- Дзенкуцу дачи: 1- Учи уке+Дзёдан гяку цуки, 2- Учи уке+Гёдан гяку цуки, 3- Учи уке+Чудан гяку цуки, мавате – Гёдан бараи+Гяку цуки чудан.

- Дзенкуцу дачи: 1- Сото уке+Дзёдан гяку цуки, 2- Сото уке+Гёдан гяку цуки, 3- Сото уке+Чудан гяку цуки, маватэ- Гёдан бараи+Чудан гяку цуки.

- Дзенкуцу дачи: 1- Дзёдан уке+Дзёдан гяку цуки, 2- Учи уке+Гёдан гяку цуки, 3- Сото уке+Чудан гяку цуки, мавате – Гёдан бараи+Гяку цуки чудан.

2.6 Изучение традиционных комплексов (ката) - Тайкёку сон ни.

3. **Общая физическая подготовка** включает в себя:

3.1 Обычную ходьбу, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в приседе и тд.

3.2 Бег на короткие, средние, длинные дистанции, по пересечённой местности, вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег и тд.

3.3 Упражнение без предметов (ОРУ - общеразвивающие упражнения) в которые входят сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для мышц живота и спины, прыжки и тд.

3.4 Упражнения с предметами в которые входят прыжки на скакалке, метание мячей, тренировка с гантелями, утяжелителями, эспандерами, палками и тд.

3.5 Упражнения на гимнастических снарядах, в которые входят упражнения на гимнастической стенке, перекладине, брусьях, канате, скамейке.

3.6 Спортивные игры: регби, футбол, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков.

3.7 Теория, в разделе ОФП, включает в себя: изучение упражнений, правильное исполнение упражнений, изучение основных правил спортивных игр.

4. **Специальная физическая подготовка (СФП):**

4.1 Упражнения на гибкость: разнообразные махи ногами, шпагаты, мостики, растяжка в парах, упражнения на гибкость и тд.

4.2 Упражнения с элементами акробатики: различные кувырки, перевороты, стойка на голове, руках, акробатические колесо и тд.

4.3 Страховка и самоконтроль при падениях Падение вперёд с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и тд.

- 4.4 Укрепление ударных поверхностей, набивка ног, рук, живота, преодоление болевого порога.
- 4.5 Тренировка на снарядах Упражнения с боксерскими лапами, подушками, мешками, макиварами.
- 4.6 Тренировка в парах: Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.
- 4.7 Теория, в разделе СФП, включает в себя: изучение упражнений, правильное исполнение упражнений, изучение правил спортивного каратэ, рукопашного боя, борьбы .

Раздел. Польза ведения здорового образа жизни.

- Тема 1. «Мы растём!» Цель беседы: Побеседовать с детьми о строении нашего организма.
- Тема 2. «Ояма Масутацу – основатель каратэ» Цель беседы: повысить уровень знаний в области спорта, ознакомить воспитанников с краткой биографией основателя киокушинкай.
- Тема 3. «Мы всё умеем делать сами» Цель беседы: Формировать у детей желание самостоятельно выполнять задания взрослого.
- Тема 4. «Волшебство защиты слабых» Цель беседы: Воспитывать у мальчиков ответственность за девочек.
- Тема 5 «Мы всегда моем руки» Цель беседы: Закрепление гигиенических навыков, переходящих в привычку.
- Тема 6. «Дорожная азбука» Цель беседы: Побеседовать с детьми о правилах дорожного движения, обязательных для всех.

2. План воспитательной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в СШ состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

План воспитательной работы по модулям МАУ ДО СШ на 2025-2026 учебный год

Наименование мероприятия	Сроки и место проведения	Участники, возраст	Ответственные
1 Модуль «Ключевые общешкольные дела»			
Праздник начала учебного года «Стартуем!» Беседа о ценности здоровья и о важности здорового образа жизни	Сентябрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	Педагог-организатор
День солидарности в борьбе с терроризмом. Инструктажи по антитеррору.			
Конкурс фото «День бабушек и дедушек», посвященный дню пожилых людей.	Октябрь	Обучающиеся СШ 7-12 лет	
Торжественная церемония	Октябрь (конец	Обучающиеся СШ,	

«Посвящение в юные спортсмены СШ»	месяца)	поступившие на обучение в новом учебном году	
Викторина ко Дню народного единства «Вместе мы сила»	Ноябрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Спортивный праздник, посвященный Дню матери «Мама, я и спорт»	Ноябрь	Обучающиеся СШ с мамами (по 2 человека от отделения)	
Мероприятия, приуроченные ко Дню Конституции России	Декабрь	Обучающиеся СШ 12-17 лет	
Конкурс рисунков к новому году «Волшебный праздник Новый год»	Декабрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Просмотр презентаций и дискуссии «День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады» (1944г). «Международный день памяти жертв Холокоста»	Январь (27 января)	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
«А ну-ка, парни!» интеллектуальный спортивный ринг, посвященный Дню защитника Отечества	Февраль	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Игровая программа «Масленичные забавы»	Март	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
«А ну-ка, девушки!» интеллектуальный спортивный ринг, посвященный Международному женскому дню		Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Просмотр презентация, посвященных Дню космонавтики	Апрель	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Мероприятия и акции, посвященные Дню Победы	Май	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Чествование выпускников «Звездный выпуск»	Май	Выпускники и обучающиеся СШ	
2 Модуль «Безопасность жизнедеятельности»			
Размещение информационных материалов на стендах по пожарной безопасности, профилактике ВИЧ-инфекции, экстремизма и терроризма, профилактике и предупреждению ДДТТ	В течение года	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор

Встреча с инспектором ГИБДД	Октябрь, июнь	Обучающиеся СШ	
Профилактическая беседа с проведением тестирования на тему «Безопасность во время зимних каникул»	Декабрь	Обучающиеся СШ	
Познавательльно-игровая программа «Знатоки ПДД»	Февраль Июнь	Обучающиеся СШ	
Эстафета «Веселые пожарные»	Ноябрь	Обучающиеся СШ 7-12 лет	
Просмотр презентации и беседа на тему «Опасное-неопасное электричество»	Апрель	Обучающиеся СШ 7-12 лет	
Видеоурок «Всемирный день борьбы со СПИДом». Размещение информации на сайте и в группах в соц. сетях	Декабрь	Обучающиеся СШ	
Беседа на тему «Профилактика ВИЧ-инфекции»	Февраль	Обучающиеся СШ 12-17 лет	
Викторина по антидопингу «Чистый спорт»	Январь	Обучающиеся СШ	
День памяти о событиях в Беслане	Сентябрь	Обучающиеся СШ	
Беседа «Экстремизм и терроризм - угроза обществу»	Май	Обучающиеся СШ	
Беседа «Мои безопасные каникулы»	Май	Обучающиеся СШ	
3 Модуль «Учебно-тренировочные занятия»			
Беседы с обучающимися о состоянии и развитии спорта в России.	Сентябрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	Тренеры-преподаватели
Тренировочные занятия каратэ	Сентябрь-июнь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Промежуточные и итоговое тестирование в отделение	Сентябрь, январь, июнь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Операция «Все на старт»: ОФП и ГТО среди обучающихся СШ и школ города с одарёнными детьми	Октябрь, апрель	Сильнейшие обучающиеся СШ	
4 Модуль «Самоуправление»			
Проведение обучающимися творческих мероприятий и праздников			Педагог-организатор
5 Модуль «Экскурсии и походы»			
Праздник спорта: День здоровья	Сентябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор,

			тренеры преподаватели
Экскурсии в музей, по памятным местам города и др.	В течение года	Обучающиеся СШ	
6 Модуль «Профориентация»			
Тестирование -диагностика для выявления интересов и способностей обучающихся (младших школьников).	Октябрь	Обучающиеся СШ	Педагог- организатор
7 Модуль «Школьные медиа»			
Фотоконкурс «О, спорт, ты – мир!»	Октябрь	Обучающиеся СШ	Педагог- организатор
Видео-презентация: «Пожары. Поджоги. Мера ответственности» с размещением в соц. сетях	Ноябрь		
Презентация «Осторожно - электроприборы»	Февраль		
Съемки видеоролика «Поздравление для женщин ко дню 8 марта	Март		
Фотоконкурс Карпинск: вчера, сегодня, завтра, посвященный ко дню рождения города.	Март		
Просмотр видеоролика «Полет в космос», посвященный дню космонавтики	Апрель		
8 Модуль «Организация предметно-эстетической среды»			
Изготовление сувениров ко дню матери	Ноябрь	Обучающиеся СШ	Педагог- организатор
Оформление поздравительных уголков к праздничным датам	В течение года		
9 Модуль «Работа с родителями»			
Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной Тематики. Индивидуальные консультации с родителями: групповое и индивидуальное профконсультирование, с целью выявления и формирования адекватного	Сентябрь, январь, май	Родители воспитанников СШ, тренеры-преподаватели	Тренеры- преподаватели

принятия решения о выборе профиля обучения.			
Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	По мере необходимости	Родители и обучающиеся СШ, тренеры-преподаватели	
Просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек.	Сентябрь, январь	Родители и обучающиеся СШ, тренеры-преподаватели	
Обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения. Обеспечение обучающихся светоотражающими элементами».	Сентябрь, январь	Родители воспитанников СШ, тренеры-преподаватели	
10 Модуль «Социальное взаимодействие»			
Просветительская работа по профилактике ВИЧ-инфекции, а также пропаганда ЗОЖ	Ноябрь, март	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Просветительская работа по профилактике ДТТ с приглашенным инспектором по пропаганде БДД	Октябрь, июнь	Обучающиеся СШ	
Проведение спартакиад с участниками детских дошкольных учреждений, спартакиады школьников и учащейся молодежи: «Юность», «Старты надежд» друзья-соперники, мини-футбол «Колобок», мастер-классы по правильной сдаче норм ГТО и др. Т.е. тесное взаимодействие общеобразовательных дошкольных и школьных организаций.	В течение года	Представители дошкольных и школьных учреждений и их воспитанники, обучающиеся СШ, Тренеры-преподаватели.	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
Просветительская работа по профилактике ЧС с сотрудниками пож. части	Ноябрь, апрель	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Профилактическая работа с	Декабрь, май	Обучающиеся СШ	

инспектором ПДН			
-----------------	--	--	--

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Календарный учебный график

Начало учебного года	02 сентября 2025-2026 уч. г.; формирование учебных групп для зачисления в СШ с 01 сентября по 15 октября уч. г.
Продолжительность учебного года	Спортивно-оздоровительный этап обучения – 38 недель для обучающихся, которые обучаются по учебному плану в СШ. Окончание 31 мая учебного года .
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем.
Праздничные дни	- 1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы; - 7 января – Рождество Христово; - 23, (перенос на 24 февраля) – День защитника Отечества; 8 марта (перенос на 9 марта) – Международный женский день; - 1 мая – Праздник Весны и Труда; - 9 мая – День Победы; - 12 июня – День России; - 4 ноября – День народного единства.
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 40 минут. Продолжительность одного занятия (в рамках основной программы) в группах СОЭ не должна превышать двух академических часов в день (40 минут x 2).
Основные формы образовательного процесса	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; Медицинский контроль; Участие в внутришкольных соревнованиях, матчевых встречах, турнирах.
Продолжительность летнего оздоровительного периода	с 01 июня по 31 августа 2026 года.

3.2. Условия реализации программы

- **Материальное техническое обеспечение**
- оборудованный зал,
- татами,
- макивары
- пады
- набивные мячи
- скамейка
- утяжелители
- гантели

- скакалки

Методические материалы

При разработке содержательного компонента за основу взяты работы основоположника каратэ Киокушинкай - Масутацу Ояма, дополнительные общеразвивающие программы секции «Каратэ Киокусинкай», автор Корзюков В.Ю., учитель физкультуры МКОУ СОШ № 2, г.Омутнинска, «Каратэ-до», автор Сергеев Д.С., педагог дополнительного образования ЦДЮТТ «Импульс» г.Самара., Зазюна И.А. Основы педагогического мастерства.– М., 1989. Степаненкова Н.Я. , Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. – М.:2001., Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Каратэ-до и Кобудо» составитель программы Ильчук А.А. Приказ № 582 от 29.04.2025 Об утверждении методических рекомендаций

3.3. Формы аттестации

Контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке обучающихся по учебным нормативам.

Учёт результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Учреждения, учёт победителей и призёров.

Учёт личностных достижений обучающихся на соревнованиях различного уровня.

Основными показателями реализации образовательной программы являются:

Объект контроля	Предмет контроля	Периодичность контроля
Спортивно- оздоровительный этап	Контрольная диагностика	Октябрь – апрель

4. Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Е.Н. Вавилова «Укрепляйте здоровье детей».
3. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура»/ Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.ё
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480с.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. Пособие/ Евсеев Ю.И. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
6. А.Н Капустин автор, Методический сборник по киокушинкай каратэ, кандидат психологических наук/ А.Н Капустин- Благовещенск, 2004
7. Корзюков В.Ю Программа секции «Каратэ Киокусинкай», МКОУ СОШ № 2, г.Омутнинска,
8. Матвеев Л. Основы спортивной тренировки/ Матвеев Л. – М.: ФиС, 1977г.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать/ Озолин Н.Г. – Москва. Астрель.2006г.
10. Платонов В. Теория спорта: Учебник для студентов институтов физической культуры. – Киев. Высшая школа. 1987г..
11. В.С. Преображенский «Советы доктора ФиС детям и родителям».
12. Сергеев Д.С- автор, Программа «Каратэ-до», педагог дополнительного образования ЦДЮТТ «Импульс» г.Самара.

13. Сагат Ной Коклам Основы тайландского бокса/ Сагат Ной Коклам – Ростов-на-Дону «Феникс» 2003г.
14. Сухомлинский, В. А. О воспитании / В.А. Сухомлинский. - М.: Политиздат, 1988. - 270 с.
15. Танюшкин. А., Фомин. В. Ката Кёкусинкай применение в самообороне/ Танюшкин. А., Фомин. В. - Москва: ОРБИТА-М 2003 г.
16. Танюшкин. А., Фомин. В., Слуцкер. В. Кёкусинкай боевое каратэ/ Танюшкин. А., Фомин. В., Слуцкер. В. - Москва: ОРБИТА-М 2000г.
17. Р.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток «Ради здоровья детей»/ Р.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток– Ростов-на-Дону «Феникс» 2005г.
18. Ушинский, К. Д. Педагогические сочинения [Текст] : в 6 т. Т. 1 / К.Д. Ушинский. - М. : Педагогика, 1988. - 414 с. : ил.
19. Филин В. Теория и методика юношеского спорта Филин В./ – М.: ФиС. 1987.

**Годовой план-график распределения учебных часов
спортивно -оздоровительной группы (СОЭ)**

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно- оздоровительны й этап 5 – 17 лет	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1.	Теоретическая подготовка	20	4	2	2	2	2	2	2	2	2
2.	Общая физическая подготовка	88	10	10	10	10	8	10	10	10	10
3.	Специальная физическая подготовка	50	6	6	6	6	4	4	6	6	6
4.	Базовая техника	70	10	8	8	10	6	6	8	8	6
5.	Общее количество часов (в год)	228									
ИТОГО часов:			30	26	26	28	20	22	26	26	24

Календарный учебный график

Сентябрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Введение: Проведение инструктажа по ТБ. Обсуждение плана мероприятий на год	2
2.	Общая физическая	Обычную ходьбу, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в приседе и тд.	10
3.	Специальная физическая подготовка	Упражнения на гибкость: разнообразные махи ногами, шпагаты, мостики, растяжка в парах, упражнения на гибкость и тд.	6
4.	Базовая техника	отработка комбинаций - Санбон кумитэ, Комбинации (Рэнраку	10
		ИТОГО:	30

Октябрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	<i>Сведения о строении и функциях организма человека.</i> Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. Инструкция по антитеррористической безопасности и защите персонала и обучающихся СШ	2
2.	Общая физическая	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. Развитие скоростно-силовой выносливости. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м.	10
3.	Специальная физическая подготовка	Первенство СШ по ОФП	6
4.	Базовая техника	Дзенкуцу дачи: 1- Дзёдан уке + Дзёдан гяку цуки	8
		ИТОГО:	26

Ноябрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол- во часов
1.	Теоретическая подготовка	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Инструкция по антитеррористической безопасности и защите персонала и обучающихся МАУ ДО СШ	2
2.	Общая физическая	Упражнение без предметов (ОРУ - общеразвивающие упражнения) в которые входят сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для мышц живота и спины, прыжки и тд	10
3.	Специальная физическая подготовка	Страховка и самоконтроль при падениях Падение вперёд с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и тд.	6
4.	Базовая техника	Дзёдан уке+Гедан гяку цуки	8
		ИТОГО:	26

Декабрь

№ п/ п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Инструктаж по ПДД. Инструкция при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство. Инструкция по правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов	2
2.	Общая физическая	Упражнения с предметами в которые входят прыжки на скакалке, метание мячей, тренировка с гантелями, утяжелителями, эспандерами, палками и тд.	10
3.	Специальная физическая подготовка	Страховка и самоконтроль при падениях Падение вперёд с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и тд.	6
4.	Базовая техника	Дзёдан уке+Чудан гяку цуки, маватэ – Гедан бараи+Гяку цуки чудан	10
		ИТОГО:	28

Январь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Изучение базовой техники Юкю (кихон-ваза	2
2.	Общая физическая	Упражнения на гимнастических снарядах, в которые входят упражнения на гимнастической стенке, перекладине, брусьях, канате, скамейке	8
3.	Специальная физическая подготовка	Тренировка на снарядах Упражнения с боксерскими лапами, подушками, мешками, макиварами.	4
4.	Базовая техника	Учи уке+Дзёдан гяку цуки	6
		ИТОГО:	20

Февраль

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Инструкция при поступлении угрозы террористического акта в письменном виде. Профилактика ОРВИ и ГРИППА	2
2.	Общая физическая	Спортивные игры: регби, футбол, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков.	10
3.	Специальная физическая подготовка	Тренировка в парах: Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом	4
4.	Базовая техника	Учи уке+Гедан гяку цуки	6
		ИТОГО:	22

Март

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Основы техники избранного вида спорта. Понятие о спортивной техники. Характеристика технической подготовки. Инструкция для обучающихся СШ по ТБ «Правила поведения на тонком льду»	2
2.	Общая физическая	Обычную ходьбу, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в приседе и тд.	10
3.	Специальная физическая подготовка	изучение упражнений, правильное исполнение упражнений, изучение правил спортивного каратэ, рукопашного боя, борьбы	6
4.	Базовая техника	Дзенкуцу дачи: Сото уке+Дзёдан гяку цуки	8
		ИТОГО:	26

Апрель

№ п/ п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Инструкция по пожарной безопасности в СШ. Основы методики обучения физическим упражнениям.	2
2.	Общая физическая	Бег на короткие, средние, длинные дистанции, по пересечённой местности, вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег и тд	10
3.	Специальная физическая подготовка	Упражнения на гибкость: разнообразные махи ногами, шпагаты, мостики, растяжка в парах, упражнения на гибкость и тд.	6
4.	Базовая техника	Сото уке+Гедан гяку цуки	8
		ИТОГО:	26

Май

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Изучение базовых стойек - Сантин-дати, Кокуцу-дати, Мусуби-дати	2
2.	Общая физическая	Упражнение без предметов (ОРУ - общеразвивающие упражнения) в которые входят сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для мышц живота и спины, прыжки и тд.	10
3.	Специальная физическая подготовка	Страховка и самоконтроль при падениях Падение вперёд с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и тд.	6
4.	Базовая техника	Сото уке+Чудан гяку цуки, мавате – Гедан бараи+Гяку цуки чудан	6
		ИТОГО:	24

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389034

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025