

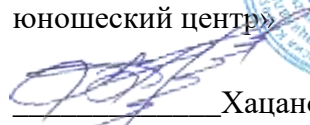


Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образованием Междуреченского городского округа»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО «Детско-юношеский центр»  
Протокол от 18.05.2021г. № 3

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «Детско-  
юношеский центр»



  
Хацанович П.Н.  
Приказ №206/1 от 18.01.2021

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Киокусинкай каратэ С»**

Возраст учащихся: 7-15 лет  
Срок реализации: 3 года

Разработчик: Коржов Павел Александрович,  
педагог дополнительного образования

Междуреченский городской округ, 2020г.

## Оглавление

Паспорт программы.....	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	5
1.1. Пояснительная записка.....	5
Направленность программы.....	5
Актуальность программы.....	5
Отличительные особенности программы.....	5
Адресат программы.....	6
Объем программы.....	6
Формы обучения и виды занятий по программе.....	6
Срок освоения программы.....	7
Режим занятия.....	7
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	8
Учебный план 1 года обучения.....	8
Содержание учебного плана 1 года обучения.....	8
Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения.....	10
Учебный план 2 года обучения.....	11
Содержание учебного плана 2 года обучения.....	11
Планируемые результаты освоения программы 2 года обучения.....	12
Учебный план 3 года обучения.....	13
Содержание учебного плана 3 года обучения.....	13
Планируемые результаты освоения программы 3 года обучения.....	15
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	15
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	16
Календарный учебный график.....	16
Условия реализации программы.....	16
Этапы и формы аттестации.....	17
Оценочные материалы.....	19
Методические материалы.....	19
Список литературы.....	21
Приложение №1.....	22
Приложение №2.....	24

## Паспорт программы

<b>Наименование программы:</b>
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай каратэ С»
<b>Разработчик программы:</b>
Коржов Павел Александрович, педагог дополнительного образования
<b>Ответственный за реализацию программы:</b>
Коржов Павел Александрович, педагог дополнительного образования
<b>Образовательная направленность:</b>
Физкультурно-спортивная
<b>Цель программы:</b> физическое развитие учащихся, посредством занятий Киокусинкай каратэ.
<b>Задачи программы:</b>
<b>Предметные:</b> Познакомить учащихся с историей боевого искусства карате киокусинкай, основами восточной философии; Развить у учащихся тактико - технические навыки боевого искусства карате; Разъяснить учащимся классификацию базовых техник каратэ киокусинкай.
<b>Личностные:</b> Воспитать интерес учащихся к систематическим занятиям Киокусинкай каратэ; Воспитать у учащихся целеустремлённость, дисциплинированность, исполнительность; Воспитать культуру общения и поведения учащихся.
<b>Метапредметные:</b> Формировать у учащихся волевые способности для владения ситуацией; Формировать физические качества учащихся: силу, быстроту, выносливость, ловкость.
<b>Возраст учащихся:</b>
от 7 до 15 лет
<b>Год разработки программы:</b>
2020, внесены изменения: 2021
<b>Сроки реализации программы:</b>
3 года (всего 648 часов, по 216 часов в год)
<b>Нормативно-правовое обеспечение программы:</b>
1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.) 2. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации» 3. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642); 4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р); 5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; 6. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 №1726-р; 7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; 8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по

<p>дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>9. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196;</p> <p>10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);</p> <p>11. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"(Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847);</p> <p>12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)”;</p> <p>13. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 №298н);</p> <p>14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);</p> <p>15. Указ Президиума РФ от 7 мая 2012 г. №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;</p> <p>16. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;</p> <p>17. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367</p> <p>18. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;</p> <p>19. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;</p> <p>20. Нормативно-правовые документы учреждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Устав МБУ ДО «Детско-юношеский центр»</li> <li>– Учебный план МБУ ДО «Детско-юношеский центр»</li> </ul>
<p><b>Методическое обеспечение программы:</b></p> <p>Учебно-методический комплекс.  Материалы из опыта работы педагога.  Материально-техническое обеспечение программы.  Специальная, методическая литература (см. список литературы) и т.д.</p>
<p><b>Рецензенты:</b>  <b>Внутренняя рецензия:</b> Шарабарина Валентина Валериевна, старший методист МБУ ДО «Детско-юношеский центр»</p>

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай каратэ С» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай каратэ С» (далее ДООП) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация ДООП не нацелена на достижение результатов основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

### **Актуальность программы**

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.

### **Отличительные особенности программы**

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что ее содержание направлено на обогащение двигательного опыта детей 7-15 лет. Этот возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90 % общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте 7-15 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

#### Процесс обучения разбивается на следующие этапы:

I этап (1-й год обучения) - стартовый уровень сложности программы, это этап начальной подготовки на котором учащиеся знакомятся с основами искусства киокусинкай каратэ.

II этап (2 год обучения) – базовый уровень сложности программы, это учебно-тренировочный этап, на котором происходит овладение учащимися техникой и тактикой каратэ.

III этап – (3-год обучения) - продвинутый уровень сложности программы, это этап спортивного совершенствования техники и тактики каратэ, стабильное участие учащихся в соревнованиях.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай каратэ С» рассчитана на обучение и воспитание детей от 7 до 15 лет.

### Количество учащихся в группах:

- Группы 1-го года обучения – 15 человек;
- Группы 2-го года обучения – 12 -15 человек;
- Группы 3-го года обучения – 12 -15 человек.

Данная программа реализуется на базе МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

### **Объём программы**

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай каратэ» составляет 648 часов: по 216 часов в год.

### **Формы обучения и виды занятий по программе**

Формы и виды обучения, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай каратэ С»:

- Самостоятельная индивидуальная работа
- Групповая работа
- Мини-лекции
- Игра
- Конкурс
- Фестиваль
- Праздник
- Дистанционная форма
- Мастер-класс
- Встреча с интересными людьми
- Диспут, дискуссия
- Соревнование

### **Типы занятий:**

- **Комбинированные**– изложение материала, проверка домашнего задания и пройденного материала, закрепление полученных знаний;
- **Подача нового материала;**
- **Повторение и усвоение пройденного материала**– мониторинг и проверочные работы, анализ полученных результатов;
- **Закрепление знаний, умений и навыков**– постановка задачи и самостоятельная работа учащегося под руководством педагога;
- **Применение полученных знаний и навыков**– прикладная работа учащегося, использующего на практике приобретенных знаний.

### **Методы.**

#### **Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.)
- наглядный (демонстрация педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

#### **Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:**

- объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

•

**Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:**

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

**Срок освоения программы**

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай каратэ С» составляет 3 года.

**Режим занятий**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительностью 45 минут каждое. При проведении 2-х часовых занятий обязательны перемены продолжительностью не менее 10 минут.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, морозов, при отсутствии учащегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке учащихся к различным конкурсам, а также для углубленного изучения тем программы.

С данной целью применяются мессенджеры -Whatsapp , Viber, "ВКонтакте".

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

Зачисление учащихся в МБУ ДО «Детско-юношеский центр» осуществляется на основании заявления родителей и при наличии справки от педиатра об основной группе здоровья.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** физическое развитие учащихся посредством занятий Киокусинкай каратэ.

**Задачи**

***Предметные***

- Познакомить учащихся с историей боевого искусства карате киокусинкай, основами восточной философии.
- Развить у учащихся тактико - технические навыки боевого искусства карате.
- Разъяснить учащимся классификацию базовых техник каратэ киокусинкай.

***Личностные***

- Воспитать интерес учащихся к систематическим занятиям киокусинкай каратэ.
- Воспитать целеустремлённость, дисциплинированность, исполнительность учащихся.
- Воспитать культуру общения и поведения учащихся.

***Метапредметные***

- Формировать волевые способности учащихся для владения ситуацией;
- Развивать физические качества учащихся: силу, быстроту, выносливость, ловкость.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план 1 года обучения (стартовый уровень)

№	Тема	Теория	Практика	Общее количество часов	Формы контроля
1	Вводное занятие	2		2	Педагогическое наблюдение
2	Общая физическая подготовка	12	42	54	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	18	38	56	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	18	42	60	Педагогическое наблюдение. Спарринг
5	Подвижные игры с элементами единоборства	12	30	42	Педагогическое наблюдение, эстафета
6.	Итоговое занятие	2		2	Педагогическое наблюдение
	Итого	64	152	216	

#### Содержание учебного плана 1 года обучения (стартовый уровень)

**Цель 1 года обучения:** формирование у учащихся двигательных навыков и умений посредством систематических занятий каратэ киокусинкай.

##### **Задачи:**

##### **Обучающие**

- познакомить с историей возникновения и современного развития каратэ киокусинкай;
- обучать правилам выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных упражнений по каратэ киокусинкай.

##### **Развивающие**

- развивать физические качества учащихся.

##### **Воспитательные**

- формировать у детей и подростков потребность в систематических занятиях киокусинкай каратэ, негативное отношение к вредным привычкам;
- воспитать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

#### Содержание учебного плана 1-го года обучения

##### **1. Вводное занятие (2 часа).**

**Теория.** Беседа о мерах обеспечения безопасности, о правилах поведения в спортивном зале для занятий карате. Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год. История возникновения каратэ. Появление каратэ в России. Ритуальные поклоны. Правила



обращения к педагогу. Обязательность выполнения команд педагога. Выполнение заданий и упражнений в строгом соответствии с инструкциями педагога. Внимательность и добросовестность при выполнении тренировочных заданий. Дисциплинарные меры, применяемые к нарушителям дисциплины. Значение термина Киокусинкай. Объяснение графических символов «Киокусинкай», «Канку». Дисциплина и правила поведения на занятиях по каратэ Киокусинкай (этикет). Ритуал додзё. Правила ношения и складывания кимоно, повязывания пояса. Система квалификации экзаменов и градация поясов, кю и даны. Каратэ Киокусинкай, как боевое искусство и как вид спорта.

## **2. Общая физическая подготовка (54 часа).**

**Теория.** Инструктаж по ТБ. О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние занятий каратэ на укрепление мышц и сухожилий, развитие взрывной силы и скоростных качеств, улучшение растяжки, формирование смелости, решительности и упорства

**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, 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, кувьрки, 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.

## **3. Специальная физическая подготовка (56 часов).**

**Теория.** Беседа о правильности выполнения заданий. Значение силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта. Инструктаж по ТБ.

**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.

## **4. Техничко-тактическая подготовка (60 часов).**

**Теория.** Инструктаж по ТБ. Техничко-тактическая подготовка.

Понятие о технике каратэ. Основные положения каратиста: стойки ожидания и готовности, стойки (в кихоне), боевая стойка (в спарринге). Передвижения и повороты в стойках. Основные технические действия в каратэ: удары руками и блоки руками и ногами, защиты перемещением, защиты движением корпуса, финты, теснения, добивания. Уровни нанесения ударов: верхний, средний, нижний.

Понятие о тактике каратэ. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий. Способы тактического построения боя .

**Практика.** Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кйба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ. Работа ног на месте. Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.

## **5. Подвижные игры с элементами единоборства (42 часа).**

**Теория.** Ознакомление с правилами игр, Инструктаж по ТБ.

Практика. Игры с преимущественным развитием координации и ловкости. «Забегание по кругу», Игры с преимущественным развитием координации и ловкости. «Пятнашки в парах», «Борьба за ленточку», Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия «Удержись на ногах», Игры с преимущественным развитием силовых качеств. «Борьба за мяч», «Регби» и т.д.

#### **6.Итоговое занятие (2 часа).**

**Теория.** Подведение итогов, анализ работы за год. Награждение.

### **Планируемые результаты 1 года обучения**

#### **Предметные**

Знание истории возникновения и современного развития каратэ киокусинкай.

Соблюдение правил выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных упражнений по каратэ киокусинкай.

#### **Метапредметные**

Потребность в систематических занятиях киокусенкай каратэ, негативное отношение к вредным привычкам.

#### **Личностные**

Соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Развиты физические качества учащихся согласно нормативным требованиям программы 1 года обучения.

-

**Учебный план 2 года обучения.  
(базовый уровень)**

№	Тема	Теория	Практика	Общее количество часов	Формы контроля
1	Вводное занятие	2		2	Педагогическое наблюдение
2	Общая физическая подготовка	12	42	54	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	16	40	56	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	18	42	60	Педагогическое наблюдение, спарринг
5	Подвижные игры с элементами единоборства	12	30	42	Педагогическое наблюдение, эстафета
6.	Итоговое занятие	2		2	Педагогическое наблюдение
	Итого	64	152	216	

**Цель 2 года обучения:** развитие общей физической подготовленности учащихся через совершенствование ранее изученных технико-тактических основ каратэ.

**Задачи.**

**Обучающие**

Формировать у учащихся оптимальный объём знаний по теоретической подготовке (ЗОЖ, гигиена, режим, питание, факторы травматизма).

**Развивающие**

Формировать и совершенствовать навыки и умения ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков учащихся;  
Повысить уровень физической и морально-волевой подготовленности учащихся.

**Воспитательные**

Воспитать у учащихся такие качества как: сопереживание, ответственность и уважение к другим людям через коллективную деятельность на занятиях.

**Содержание учебного плана 2-го года обучения**

**1. Вводное занятие (2 часа). Теория.** Беседа о правилах безопасного поведения на занятиях. Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися в предстоящем году. .

**2. Общая физическая подготовка (54 часа).**

**Теория.** Определение термина «гигиена», правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни. Факторы риска при спортивных тренировках. Действия в опасных ситуациях. Предупреждение травматизма. Правильная техника бега. Правильность выполнения упражнений на растягивания мышц. Режим дня спортсмена. Самоконтроль и самоорганизация. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни. Факторы риска при спортивных тренировках. Действия в опасных ситуациях. Понятие о травме, виды травматических повреждений. Предупреждение травматизма.

**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

### **3. Специальная физическая подготовка(56 часов).**

**Теория.** Рассказ о правильности выполнения приёмов на скорость, выполнения приёмов с правильной амплитудой, о правильности выполнения заданий в парах. Инструктаж по ТБ.

#### **Практика.**

Инструктаж по ТБ. Отработка выполнения приёмов на скорость, выполнения приёмов с правильной амплитудой. Выполнения заданий в парах.

### **4. Техничко-тактическая подготовка(60 часов).**

**Теория.** Ознакомление с новыми названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношении. Инструктаж по ТБ. Базовая техника каратэ Киокусинкай (кихон). Кихон – базовая техника каратэ. Отличие техники кихона от техники кумитэ. Биомеханические закономерности рациональной техники. Составляющие элементы технической подготовки: позиция, баланс, координация, форма, скорость, сила, рефлекс. Формы комбинационной техники в кихоне: рэнраку, ката, кихон-ката (силлабусы). Тренировочные методы при изучении базовой техники .

**Практика.** Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. Работа рук на месте Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцики, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ. Ой цуки Аге уке – гияку цуки Сото уке – гияку цуки Гедан барай – гияку цуки Шуто уке в кокуцу дачи Работа ног на мести и в движении. Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Мае гери Йоко гери кеаге (с движениями стороны в киба дачи) Йоко гери кекоми (с движениями стороны в киба дачи) Маваши гери работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.

### **5. Подвижные игры с элементами единоборства(42 часа).**

**Теория.** Ознакомление с правилами игр, Инструктаж по ТБ.

**Практика.** Игры с преимущественным развитием координации и ловкости «Убереги руки», игры с преимущественным развитием координации и ловкости «Пятнашки в парах», «Бой за ленточку», игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия «Проворная рука», игры с преимущественным развитием силовых качеств «Борьба за мяч», «Регби» и т.д.

### **6. Итоговое занятие(2 часа).**

**Теория.** Подведение итогов. Награждения.

## **Планируемые результаты 2 года обучения**

### **Предметные**

-оптимальный объём знаний по теории карате киокусинкай, согласно содержанию программы 2 года обучения;

-навыки и умения ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков.

### **Метапредметные**

- демонстрация соперничества, ответственности и уважение к другим людям в коллективной деятельности на занятиях.

### **Личностные**

- физическая и морально-волевая подготовленность учащихся в учебной и соревновательной деятельности,

## **Учебный план 3 года обучения (продвинутый уровень)**

№	Тема	Теория	Практика	Общее количество часов	Формы контроля
1	Вводное занятие	2		2	Педагогическое наблюдение
2	Общая физическая подготовка	8	40	48	Педагогическое наблюдение сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	8	42	50	Педагогическое наблюдение сдача нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	18	58	76	Педагогическое наблюдение спарринг
5	Подвижные игры с элементами единоборства	6	32	38	Педагогическое наблюдение эстафета
6.	Итоговое занятие	2		2	Педагогическое наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>44</b>	<b>172</b>	<b>216</b>	

### **Содержание учебного плана 3 года обучения.**

**Цель 3 года обучения:** совершенствование технического и тактического уровня подготовки учащихся по каратэ киокусинкай.

#### **Задачи 3 года обучения.**

#### **Обучающие**

- обучить учащихся, самостоятельному использованию средств физического развития элементов и приемов карате.

- совершенствовать у учащихся знания, умения и навыки показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики карате киокусинкай.

#### **Развивающие**

-развить качества учащихся необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость.

#### **Воспитательные**

- воспитать уважительное отношение учащихся к собственному труду, к товарищам, а также взаимопонимание, взаимопомощь.

## Содержание учебного плана 3-го года обучения

### 1. Вводное занятие (2 часа).

**Теория.** Беседа о правилах безопасного поведения на занятиях. Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися в предстоящем году. Основы мер технике безопасности в зале, дома и на улице.

### 2. Общая физическая подготовка (48 часов).

**Теория.** Техника выполнения упражнений на развитие быстроты, ловкости, силы, гибкости.

**Практика.** Развитие быстроты: бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3x10 25 м. - подтягивания на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с.; развитие силы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м., с помощью ног, 4 м, без помощи ног, сгибание рук в упоре лежа; развитие ловкости: бег челночный; кувырки; подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами; упражнения в парах - с захватом, наклоны, приседания, падения; эстафеты игры с элементами противоборства; боковые перевороты; развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание; развитие выносливости: броски набивного мяча вперед, назад; бег кроссовый 800-1000м.

### 3. Специальная физическая подготовка (50 часов).

**Теория.** Углубленное изучение технике ударов руками и ногами, работа наглядные пособия, стенды. Особенности работы в парах.

**Практика.** Развитие скоростно-силовых качеств: Выполнение серии ударов руками в максимальном темпе за короткий промежуток времени, отдых до около полного восстановления, за тем повтор серии, проведение 5-6 комплексов с работой и отдыхом. В поединке с односторонним сопротивлением (полным сопротивлением) противника в конце каждой минуты 10 с. выполнение ранее изученной серии в стандартной ситуации, за тем отдых до около полного восстановления, повтор задания 6 раз, отдых 5 минут, повторение комплекса 3-4 раза. Развитие скоростной выносливости: В стандартной ситуации или при передвижении партнера выполнение приемов в течение 90 с. в максимальном темпе, отдых 3 мин., за тем повторение 5-6 раз, отдых между комплексами 10 мин., количество повторения комплексов 2-3 раза. Развитие специальной выносливости: Проведение 2-3 поединков с односторонним или полным сопротивлением.

### 4. Техничко-тактическая подготовка (76 часов).

**Теория.** Ознакомление с новыми названиями ударов, блоков, стоек каратэ и правильностью их произношении. Разбор стандартных ситуаций в бою, в разные промежутки, с разными партнерами на практике. Просмотр видео фильмов, спортсменов высокого класса во время проведения спаррингов и показа ката. **Практика.** Тактика проведения технико-тактических действий: Изучение и совершенствование однонаправленных и разнонаправленных комбинация, эффективное использование их в поединке. Тактика ведения поединка: Эпизоды и паузы, в поединке. Длительность активных эпизодов оборонительных действий пауз от начала поединка до окончания. Модели поединка с учетом содержания технико-тактических действий. Пауза как время, «отведенное» для анализа и корректировки тактического замысла. Тактика участия в соревнованиях: Определение цели, средства и методы для ее достижения, реализация выработанного курса действия и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

**Практика.** Стойки Йой-дачи, фудо-дачи, учи хатиджи-дачи, дзенкуцу-дачи, мусуби-дачи, санчиндачи, кокуцу-дачи, киба-дачи, неко аши-дачи, цуруаши-дачи, дзю камаэтэ, мороаши-дачи. Работа рук на месте и в движении Блоки руками: сейкен джодан уке, сейкен мае гедан барай, сейкен чудан учи уке, сейкен чудан сото уке, моротэ учи уке, чудан учи уке/ гедан барай, маваши

гедан барай, шуто маваши уке, сейкен джуджи уке (гедан, джодан), шотэй уке (джодан, чудан, гедан). Удары руками: моротэ цуки (3 ур.), сейкен ои цуки (3 ур.), сейкен аго цуки, сйкен гяку цуки (3 ур.), шита цуки, дзюн цуки (3 ур.), татэ цуки (3 ур.), тэтцуи коми ками учи, тэтцуи ороши ганмэн учи, тэтцуи хизо учи, тэтцуи еко учи (3 ур.), уракен шомен ганмен учи, уракен саю ганмен учи, уракен хизо учи, уракен ороши ганмен учи, уракен маваши учи,нихон нукитэ дждоан, ехон нукитэ чудан, шотэй учи (3 ур.), джодан хиджи атэ. Работа ног на месте и в движении.

#### **5. Подвижные игры с элементами единоборства (38 часов).**

**Теория.** Ознакомление с правилами игр, Инструктаж по ТБ.

**Практика.** Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений догнать, обездвигить, связать. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освободиться от них. Игры на формирование умений осуществлять обоюдные одноименные захваты и освободиться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействием этому при взаимных одноименных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, животе, ногами друг к другу и т.п.). Игры на формирование умения противостоять одному против двоих.

#### **6.Итоговое занятие.**

**Теория.** Подведение итогов. Награждения.

### **Планируемые результаты 3 года обучения:**

К концу 3 года обучения учащиеся достигнут следующих результатов:

#### **Предметные**

- самостоятельное использование средств физического развития, элементов и приемов карате.
- навыки показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики карате киокусинкай.

#### **Личностные**

- развитые физические качества необходимые каратисту – быстрота, сила, выносливость, ловкость.

#### **Метапредметные**

- уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, взаимопонимание, взаимопомощь в коллективе.

### **1.4.Планируемые результаты освоения программы**

К концу обучения по программе учащиеся достигнут следующих результатов

#### **Предметные:**

1. Знание истории боевого искусства карате киокусинкай, основ восточной философии.
2. Владение тактико - техническими навыками боевого искусства карате.
3. Знание классификации базовых техник каратэ киокусинкай.

#### **Личностные:**

4. Интерес к систематическим занятиям киокусинкай каратэ.
5. Целеустремлённость, дисциплинированность, исполнительность.
6. Соблюдение норм культурного общения и поведения.

#### **Метапредметные:**

3. Развиты волевые способности.
4. Развиты физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость.

По окончании каждого года обучения проводятся квалификационные испытания (сдача нормативов, на основании которых происходит перевод на 2-й год обучения. В группах 2-го и 3-го годов обучения испытания проводятся один раз год - в мае.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Календарный учебный график**

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с заведующим отделом.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108
2	2 год обучения	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108
	3 год обучения	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108

### **Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- учебный зал - не менее 16 кв. м
- «лапы» – 15 шт.
- «макивары» – 30 шт.;
- Рыцарь- 4 шт.;
- Эспандеры резиновые - 15 комплектов;
- Комплекты для спарринга - 6 шт.;
- стеллаж для инвентаря -2 шт.;
- мячи набивные 3-х и 5-ти кг;
- символика каратэ Киокусинкай;
- фотографии победителей соревнований Чемпионатов мира и Европы, всероссийских соревнований, фото с выдающимися тренерами и спортсменами;
- видеомэгагнитофон.

#### **Информационное и учебно-методическое обеспечение:**

Учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, пособия, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации, сборники материалов и задач, мониторинг по ДООП).

#### **Кадровое обеспечение:**

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.



### Этапы и формы аттестации

Вид контроля	Тема и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
I год обучения		
Текущий контроль	<p>Тема: Вводное занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание и выполнение правил техники безопасности;</li> <li>- знание истории возникновения каратэ, появление каратэ в России;</li> <li>знание ритуалов, основ культуры и философии.</li> </ul>	Педагогическое наблюдение, опрос
	<p>Тема: Общая физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание кратких сведений о строении человеческого организма (органы и системы) о влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья;</li> <li>- умение выполнять общеразвивающие упражнения;</li> <li>- потребность в систематических занятиях киокусенкай каратэ, негативное отношение к вредным привычкам.</li> </ul>	Педагогическое наблюдение, опрос
	<p>Тема: Специальная физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдение правил выполнения специально-подготовительных упражнений по каратэ киокусинкай.</li> </ul>	Педагогическое наблюдение
	<p>Тема: Подвижные игры с элементами единоборства</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.</li> </ul>	Педагогическое наблюдение, эстафеты
Промежуточный контроль	<p>Тема: Техничко-тактическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание понятий «Техника и «Тактика».</li> <li>- умение произносить правильно и выполнять стойки и приемы, согласно содержанию учебного плана 1 года обучения</li> </ul> <p>Тема: Общая физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень развития физических качеств учащихся</li> </ul> <p>Тема: Специальная физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень выполнения специальных физических упражнений</li> </ul>	Контрольные нормативы, педагогическое наблюдение, спарринги.
2 год обучения		

Текущий контроль	Тема: Вводное занятие - знание правил безопасности во время занятий в спортзале. - знание предстоящих на год задач обучения	Опрос
	Тема: Общая физическая подготовка знание о важности ЗОЖ, гигиены, режима дня, питания, факторах травматизма	Педагогическое наблюдение, опрос
	Тема: Специальная физическая подготовка - умения правильно выполнять приёмы на скорость, выполнять приёмы с правильной амплитудой, правильно выполнять задания в парах.	Педагогическое наблюдение
	Тема: Подвижные игры с элементами единоборства - умение нести ответственность и проявлять уважение к другим людям во время соревновательной деятельности	Педагогическое наблюдение во время спаррингов
Промежуточный контроль	Тема: Техничко-тактическая подготовка -навыки ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков; уровень физической и морально-волевой подготовленности учащихся.	Контрольные нормативы, педагогическое наблюдение
3 год обучения		
Текущий контроль	Тема: Вводное занятие - знание правил безопасности в зале, дома и на улице; - знание предстоящих на год задач обучения	Опрос
	Тема: Специальная физическая подготовка - Соблюдение правил выполнения специально-подготовительных упражнений по каратэ киокусинкай.	Педагогическое наблюдение
	Тема: Подвижные игры с элементами единоборства - уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, взаимопонимание, взаимопомощь коллективе.	Педагогическое наблюдение во время спаррингов
Итоговый контроль	Тема: Техничко-тактическая подготовка - навыки показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики карате киокусинкай.	Контрольные нормативы, педагогическое наблюдение

	Тема: Общая физическая подготовка - уровень развития физических качеств согласно нормативным требованиям 3 года обучения	
--	---	--

### Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Киокусинкай каратэ С» осуществляется посредством следующих разработок (критерии и показатели в Приложении №2):

- Опрос «Правила поведения в спортивном зале», «Здоровый образ жизни», «Гигиена, режим дня, питание», «Влияние занятий спортом на здоровье и работоспособность»;
- Контрольные нормативы.

### Методические материалы

Учебно-методический комплекс к программе «Киокусинкай каратэ С» включает:

- программу для внешкольных учреждений: спортивные кружки и секции (Сенчурин С.В.)
- образовательную программу обучения каратэ Киокусинкай на базе ДЮСШ №7 г. Пермь.-

Пермь: ДЮСШ №7;

словарь терминов «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ».

### Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие	Групповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Наблюдение
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах,	малый спортивный инвентарь (резина, гантели, тен.мячи и т.д. обучающегося),	Педагогическое наблюдение Сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, лапы, бокс. мешки и груши)	Педагогическое наблюдение, спарринги
4	Технико-	Групповая, - с	Словесный,	Плакаты, мелкий	педагогическ

	тактическая подготовка	организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ тренером. Учебные бои.	инвентарь обучающего. Терминология.	наблюдение, спарринги
5.	Подвижные игры с элементами единоборства	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия,	мелкий инвентарь обучающего	Педагогическое наблюдение, эстафеты, соревнования

## Список литературы

### Список литературы для педагога

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004. 116с.
2. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод. рекомендации, М.: Советский спорт, 2007. 136 с.
3. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004. 464с.
4. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003. 240 с.
5. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», Учеб. пособие для студ. высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003. 176с.
6. Астахов С.А. технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан. пед. наук. - М., 2003. 75с.
7. Войцеховский С.М. книга тренера. - М.: ФиС, 1971. 42с.
8. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4. Советский спорт.-25с.
9. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978. 64с.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. 242с.
11. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980. 46с.
12. Программа для внешкольных учреждений: спортивные кружки и секции.-М.: Просвещение, 1986.-432с. 7.
13. Сенчурин С.В. Образовательная программа обучения каратэ Киокусинкай на базе ДЮСШ №7 г. Перми.- Пермь: ДЮСШ №7, 2000.-292с.
14. Словарь терминов.- В сб. «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ».- Екатеринбург, 2001.-108с.
15. Танюшкин А.И., Фомин В.П. Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ.-В сб. «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ».- Екатеринбург, 2001.-108с.
16. Филимонов В.И. бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. (Монография).- М.: «ИНСАН», 2000.
17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений.-М.: издательский центр «Академия», 2000.-480с.

### Список литературы для учащихся

1. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. 38с.
4. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980. 34с.

**Список терминов:**

**Киокусинкай каратэ** – это в дословном переводе означает "общество высшей истины". Это контактный стиль каратэ, появившийся в 1950-х гг благодаря мастеру Масутацу Ояма.

**Ритуал** - при входе в зал необходимо выполнить два ритуальных поклона (выполнить: моротэ гедан барай и произнести громко «Осу!» - обозначает знак приветствия, понимания, уважения.). При входе или оставлении Додзё, всегда стойте лицом в зал, кланяйтесь и говорите «Осу!», затем, встав перед другими учащимися снова поклонитесь и скажите «Осу!». Первый поклон в зале выполняется месту, где проводятся занятия, второй приветствие всем тем, кто находится в этом зале. При выходе из зала так же выполняется два ритуальных поклона.

При входе в зал старшего необходимо встать, и поприветствовать его ритуальным поклоном и громким «Осу!».

Перед началом занятия занимающиеся выстраиваются по поясам, по-старшинству справа налево лицом к «Чинзен».

**Порядок поклона в начале тренировки.**

**Команда старшего: «Сэйза»**

1. Дается команда «Чинзен ни рэй» - поклон школе Киокушинкай каратэ,
2. Далее команда «Мокусю» - закрыть глаза и успокоить дыхание, сосредоточить концентрацию на потоке воздуха в легкие и из них, почувствуйте, как будто вы вводите воздух глубоко в живот. Закройте все блуждающие мысли и готовьте себя к тренингу. Продолжайте концентрацию, следя за дыханием;
3. Далее «Мокусю ямэ» - открыть глаза;
4. Далее «Сосай ни Рэй» - поклон основателю школы с громким «Осу!», как символ уважения к Основателю Киокушинкай;
5. «Татэ кудасай» - пожалуйста встаньте, после чего начинается учебно-тренировочные занятия.

**Порядок поклона в конце тренировки.**

**Команда старшего: «Сэйза»**

1. Дается команда «Чинзен ни рэй» - поклон школе Киокушинкай каратэ.
  2. «Додзе кун» - клятва. Все ученики громко произносят: «Осу!»
  3. Далее команда «Мокусю» - период размышления.
  4. Далее «Мокусю ямэ» - открыть глаза.
  5. Далее «Сосай ни Рэй» - поклон с громким «Осу».
  6. Старший ученик произносит: «Шихан ни», «Сенсэй ни», «Семпай ни», «Осу аригато годзай ма шта» - все кланяются инструктору и громко повторяют «Осу аригато годзай ма шта»
  7. «Отагай ни осу аригато годзай ма шта» - все снова кланяются, как жест благодарности другим ученикам в группе, громко повторяя «Осу аригато годзай ма шта»
- В переводе с японского «домо аригато годзай ма шта» переводится как большое спасибо.

**Стойки**



**Удары- это Сэйкэн цуки** – удар кулаком вперед

**Энкэй гяку цуки** – удар со скручиванием после кругового блока

**Татэ цуки** – удар кулаком, расположенным вертикально  
**Агэ цуки** – удар крюком снизу вверх в подбородок  
**Сита цуки** – удар крюком снизу вперед по корпусу  
**Ороси цуки** – удар крюком сверху вниз **Хидза гэри** – удар коленом  
**Маваси хидза гэри** – круговой удар коленом  
**Кин гэри** – удар в пах  
**Маэ гэри** – прямой удар вперед  
**Маэ какато гэри** – прямой удар пяткой  
**Маэ кэагэ** – маховый удар вперед  
**Сото маваси кэагэ** – маховый удар снаружи внутрь  
**Учи маваси кэагэ** – маховый удар изнутри наружу  
**Ёко кэагэ** – маховый удар в сторону  
**Ёко гэри** – удар ребром стопы в сторону  
**Кансэцу гэри** – удар ребром стопы в коленный сустав  
**Маваси гэри** – круговой удар вперед  
**Усиро гэри** – прямой удар назад  
**Ути хайсоку гэри** – диагональный удар вперед  
**Ороси сото какато гэри** – удар сверху вниз после кругового выноса снаружи  
**Ороси ути какато гэри** – удар сверху вниз после кругового выноса изнутри  
**Какэ гэри** (ура маваси гэри) – обратный круговой удар  
**Усиро маваси гэри** («вертушка») – обратный круговой удар с разворотом на 360 °  
**Маэ тоби гэри** – удар в прыжке вперед  
**Нидан тоби гэри** – двойной удар в прыжке вперед на разных уровнях  
**Ёко тоби гэри** – удар в прыжке в сторону  
**Маваси тоби гэри** – круговой удар вперед в прыжке  
**Усиро тоби гэри** – прямой удар назад в прыжке  
**Усиро маваси тоби гэри** («вертушка в прыжке») – круговой удар назад в прыжке  
**До маваси кайтэн гэри** — «вертушка в падении»

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Возраст, лет	Мальчики			Девочки		
	Уровень					
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
	<b>Бег 30 м, с</b>					
9	6,3 и более	6,2-5,7	5,6 и менее	7,0 и более	6,9-6,3	6,2 и менее
10	6,0 и более	5,9-5,4	5,3 и менее	6,6 и более	6,5-6,1	6,0 и менее
11	5,8 и более	5,7-5,2	5,1 и менее	6,4 и более	6,3-5,9	5,8 и менее
12	5,6 и более	5,5-5,0	4,9 и менее	6,3 и более	6,2-5,7	5,6 и менее
13	5,4 и более	5,3-4,8	4,7 и менее	6,2 и более	6,1-5,5	5,4 и менее
14	5,3 и более	5,2-4,7	4,6 и менее	6,1 и более	6,0-5,3	5,2 и менее
15	5,2 и более	5,1-4,6	4,5 и менее	6,1 и более	6,0-5,2	5,1 и менее
16	5,1 и более	5,0-4,3	4,4 и менее	6,0 и более	5,9-5,1	5,0 и менее
	<b>Челночный бег 3 × 10 м, с</b>					
9	10,2 и более	10,1-8,9	8,8 и менее	10,8 и более	10,7-9,4	9,3 и менее
10	9,9 и более	9,8-8,7	8,6 и менее	10,4 и более	10,3-9,2	9,1 и менее
11	9,7 и более	9,6-8,6	8,5 и менее	10,1 и более	10,0-9,0	8,9 и менее
12	9,3 и более	9,2-8,4	8,3 и менее	10,0 и более	9,9-8,9	8,8 и менее
13	9,3 и более	9,2-8,4	8,3 и менее	10,0 и более	9,9-8,8	8,7 и менее
14	9,0 и более	8,9-8,1	8,0 и менее	9,9 и более	9,8-8,7	8,6 и менее
15	8,6 и более	8,5-7,8	7,7 и менее	9,7 и более	9,6-8,6	8,5 и менее
16	8,2 и более	8,1-7,4	7,3 и менее	9,7 и более	9,6-8,5	8,4 и менее
	<b>Прыжок в длину с места, см</b>					
9	124 и менее	125-169	170 и более	110 и менее	111-159	160 и более
10	134 и менее	135-181	182 и более	120 и менее	121-169	170 и более
11	152 и менее	153-197	198 и более	130 и менее	131-184	185 и более
12	167 и менее	168-212	213 и более	135 и менее	136-189	190 и более
13	180 и менее	181-237	238 и более	140 и менее	141-199	200 и более
14	202 и менее	203-250	251 и более	145 и менее	146-199	200 и более
15	212 и менее	213-259	260 и более	155 и менее	156-204	205 и более
	<b>Шпагат вправо и влево (расстояние до пола), см</b>					
9	35 и более	30-10	5 и менее	35 и более	30-10	5 и менее
10	35 и более	30-10	5 и менее	35 и более	30-10	5 и менее
11	35 и более	30-10	5 и менее	35 и более	30-10	5 и менее
12	35 и более	30-10	5 и менее	35 и более	30-10	5 и менее
13	35 и более	30-10	5 и менее	35 и более	30-10	5 и менее
14	35 и более	30-10	5 и менее	35 и более	30-10	5 и менее
15	35 и более	30-10	5 и менее	35 и более	30-10	5 и менее
16	35 и более	30-10	5 и менее	35 и более	30-10	5 и менее



<b>Поперечный шпагат (расстояние до пола), см</b>						
9	40 и более	35-15	10 и менее	40 и более	35-15	10 и менее
10	40 и более	35-15	10 и менее	40 и более	35-15	10 и менее
11	40 и более	35-15	10 и менее	40 и более	35-15	10 и менее
12	40 и более	35-15	10 и менее	40 и более	35-15	10 и менее
13	40 и более	35-15	10 и менее	40 и более	35-15	10 и менее
14	40 и более	35-15	10 и менее	40 и более	35-15	10 и менее
15	40 и более	35-15	10 и менее	40 и более	35-15	10 и менее

<b>Подъёмы туловища за 30 с из положения лёжа (ноги согнуты, ступни зафиксированы), раз</b>						
9	13 и менее	14-20	21 и более	10 и менее	11-17	18 и более
10	14 и менее	15-21	22 и более	11 и менее	12-18	19 и более
11	15 и менее	16-22	23 и более	12 и менее	13-19	20 и более
12	16 и менее	17-23	24 и более	13 и менее	14-20	21 и более
13	17 и менее	18-24	25 и более	14 и менее	15-21	22 и более
14	18 и менее	19-25	26 и более	15 и менее	16-22	23 и более
15	19 и менее	20-26	27 и более	16 и менее	17-23	24 и более

<b>Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, раз</b>						
9	5 и менее	6-9	10 и более	4 и менее	5-8	9 и более
10	9 и менее	10-14	15 и более	7 и менее	8-12	13 и более
11	14 и менее	15-24	25 и более	12 и менее	13-20	21 и более
12	24 и менее	25-34	35 и более	18 и менее	19-28	29 и более
13	34 и менее	35-44	45 и более	28 и менее	29-38	39 и более
14	44 и менее	45-49	50 и более	38 и менее	39-48	49 и более
15	49 и менее	50-64	65 и более	40 и менее	41-55	56 и более

<b>Наклон вперёд из положения сидя, см</b>						
9	4 и менее	5-8	9 и более	6 и менее	7-12	13 и более
10	4 и менее	5-9	10 и более	6 и менее	7-13	14 и более
11	5 и менее	6-10	11 и более	7 и менее	8-14	15 и более
12	5 и менее	6-11	12 и более	7 и менее	8-15	16 и более
13	6 и менее	7-12	13 и более	8 и менее	9-16	17 и более
14	6 и менее	7-13	14 и более	8 и менее	9-17	18 и более
15	7 и менее	8-14	15 и более	9 и менее	10-18	19 и более
16	7 и менее	8-15	16 и более	9 и менее	10-19	20 и более

**Критерии освоения специальных технических и тактических действий.**

<b>Уровень усвоения/ Оценка</b>	<b>Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях.</b>
Низкий/Неудовлетворительно	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками.
Средний/Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Высокий/Отлично	Назвал и выполнил без ошибок

Тестирование СФП осуществляется с помощью оценки результатов спаррингов, соревнований, а также мини-тестов во время практических занятий: выполнение ударов за 10 секунд в лапу, количество повторений, рукой или ногой; количество проведенных эффективных атакующих или контратакующих действий во время боя, подсчетом количества баллов, набранных за несколько соревнований.

Присвоение поясов и разрядов осуществляется вне сетки часов и не является обязательным результатом обучения учащихся по программе. Процедура проводится по специально разработанной программе с присуждением цветного пояса и разрядного норматива по каратэ – *кю, дана*.

