

**Индивидуальный предприниматель  
ЗИМЕНКОВА ЕЛЕНА ВСЕВОЛОДОВНА**

ЗИМЕНКОВА	Подписано
ЕЛЕНА	цифровой подписью:
ВСЕВОЛОДОВНА	ЗИМЕНКОВА ЕЛЕНА
А	ВСЕВОЛОДОВНА

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«Киокушинкай»**

Возраст воспитанников – 7-11 лет  
Полный срок реализации – 1 год

г. Чехов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Цель искусства каратэ  
заключается не в победе или в поражении,  
а в совершенствовании личности учащегося.  
Гитин Фунакоси (основатель каратэ 10 дан)*

Рабочая программа по каратэ разработана на основе методических рекомендаций, положений, пособий и других документов учебно-методического характера, и представляет собой современную систему обучения традиционному и спортивному каратэ применяемой общественной организацией «Национальный союз каратэ РТ», адаптированной к системе Российского образования, на основе следующих нормативно-правовых документов:

- «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (18.06.03 № 28-02-484/16)
- СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29 декабря 2010 г. N 189)
- «Типовой план-проспект учебной программы» (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.02 № 390)
- «Федеральный закон о физической культуре и спорте» от 04.12.07 № 329-ФЗ

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Новизна рабочей программы заключается в том, что весь учебно-тренировочный процесс строится на научных принципах, основах традиционного и спортивного каратэ. Программа позволяет поэтапно, учитывая особенности каждого возрастного периода детей, методически правильно обучать их основам каратэ.

На протяжении последних нескольких лет отмечается возрастающий интерес к занятиям каратэ со стороны населения, увеличилось число занимающихся, расширились возрастные рамки. Несмотря на огромное количество физкультурно-спортивных секций, функционирующих на территории г. Казани, актуальными остаются вопросы уровня общей физической подготовки детей и подростков.

Занятия каратэ имеют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и несут большую воспитательную роль. Педагогическая целесообразность данной программы направлена на решение выше обозначенных проблем.

Предметом изучения данной образовательной программы является техника каратэ. Каратэ – один из древнейших видов восточных единоборств, в котором используется широчайший арсенал разнообразных техник, приемов и действий: ударная техника, броски, приемы освобождения от захватов, уходы, уклоны, приемы блокирования.

### **ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Возраст обучающихся: 7-10 лет

### **СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ**

Данная образовательная программа рассчитана на 4 года, 102 часа в год. За 4 года – 408 часов.

Срок реализации каждого курса – 9 месяцев. Преподаваемый материал постепенно совершенствуется новыми элементами. Академический час равен 45 минутам.

### **ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

Основной формой обучения являются коллективно-тренировочные занятия, 3 раза в неделю по 1 часу.

## **ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ:**

Методика тренировок делится на несколько периодов.

Первый период (1 год обучения) – подготовительный. Элементы этого периода – растяжка мышц и сухожилий позвоночника, развитие выносливости.

Второй период (2-3 год обучения) – боевое совершенствование. Оно заключается в изучении приемов, техники, базовых упражнений (Ката).

Третий период (4 год обучения) – совершенствование боевой формы, соотносимость физической жизни человека с миром природы, поддержание боевой формы и боевых комплексов высшего мастерства.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА «КИОКУШИНКАЙ»**

**ЦЕЛЬ:** физическое и духовно-нравственное совершенствование личности учащихся через занятия карате - Киокушинкай.

### **ЗАДАЧИ:**

- развить и совершенствовать психические качества учащихся;
- воспитать мужество, упорство, выдержку, целеустремленность, самообладание, чувство ответственности (способность принимать решения в ситуациях нравственного выбора), создать сплоченный спортивный коллектив;
- обучить техническим навыкам владения приемами Киокушин-кай, упражнениям Ката;
- укрепить здоровье, получить понятия о здоровом образе жизни;
- формировать адекватную оценку своих сил и желаний.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Киокушинкай (будо-карате) – известен как сильнейший вид карате, отличающийся атлетичностью и силой, и характеризующийся простотой и эффективностью приемов.

Киокушин – наука и философия рукопашного боя, которая включает дошедшие до нас из глубин веков завоевания человеческой мысли, таланта, опыта и труда. Киокушинкай, в переводе означающий «Союз искателей абсолютной истины» это скорее жизненный путь, чем спорт, целью которого является предельное развитие духовных и физических возможностей человека. Каратэ развивает сильный дух, спокойный разум и активное тело. Современное карате – это часть физической культуры, а также вид боевого искусства. Мастерство занимающегося карате определяется тем, насколько успешно учащийся владеет техникой разнообразных приемов нападения и защиты, тактикой их применения. Наиболее важным в карате является развитие моральных и нравственных качеств, воспитание силы воли.

Хорошая физическая подготовка в каратэ основана на сбалансированном использовании духовных и физических возможностей, основой которого является правильное дыхание. Главный источник силы находится внутри человека. Каратэ – один из самых динамичных видов упражнений для всего тела, это не только способ боя, но и путь к улучшению собственной жизни. Занятия карате укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают силу, ловкость, координацию и точность движений и приводят к изучению собственно человека как явления во всех его – и физических, и социальных проявлениях.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«Киокушинкай – карате» разработана на основе методических рекомендаций и литературы по киокушинкай – карате, философии каратэ, основам каратэ:

«Масутацу Ояма», «Искусство спортивной борьбы Японии» Ежа Милковского и др.

Данная программа отличается от спортивных дисциплин. Различные дисциплины изучаются в объединении «Киокушинкай – каратэ» воедино, в основе которого лежит единый психофизический тренинг, поэтому, как правило, тренировки – комбинированные,

упражнения сгруппированы особым образом в несколько разных тем: теоретических и практических. Упражнения системы подготовки в Киокушинкай – каратэ сами по себе носят многосторонний характер, всегда обосновываются реальной жизненной ситуацией, поэтому после первоначального освоения элементов упражнения закрепляются в их сочетаниях. Также, после усвоения, базовые элементы отрабатываются из усложненных исходных позиций. При этом структура занятия сохраняется (разминка, основная часть, объяснение нового, закрепление, подведение итога).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КУРСА**

В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся развивают пять основных качеств: повышенную чувствительность, прямоту и искренность, бесстрашие, ловкость и грациозность, способность к комбинаторному мышлению. Программируемость и ритмизация выполняемых движений в сочетании с правильным дыханием, специальные тесты и психотехнические приёмы, закаливание, формируют у занимающихся отличную координацию движений, скоростную и силовую выносливость. Более того, тренировки развивают внимание и наблюдательность, улучшают память, вырабатывают умение концентрироваться на конкретном процессе, обостряют реакцию на изменение ситуации, развивают способность к предвидению событий, повышают иммунитет. Но самое главное, появляется особое отношение к окружающей реальности – спокойное и мудрое.

Способность концентрироваться на конкретном действии или объекте в сочетании с высокой физической подготовкой даёт огромный положительный эффект в любой сфере человеческой деятельности, значительно повышая творческий потенциал личности.

### **Предметные:**

- сформировать необходимые умения и навыки одного из видов боевых искусств – каратэ;
- совершенствовать знаний, умений и навыков каратэ;
- помочь каждому обучающемуся выявить и осознать свои потенциальные возможности в каратэ;
- сформировать психическое совершенствование и овладение методами психорегуляции;
- сформировать физическое совершенствование и укрепить здоровье обучающихся;
- помочь в профессиональной подготовке обучающихся для работы в детских и разновозрастных группах и секциях каратэ-до.

### **Личностные:**

- формировать личность (мировоззрение, нравственное поведение, выработку определенных черт характера, воли, привычек и вкусов, развитие физических качеств);
- привить интерес к каратэ;
- содействовать социальной адаптации личности к жизни в окружающем мире;
- ориентировать на общечеловеческие ценности и скорректировать поведение в соответствии с морально-этическими нормами и правилами;
- помочь осознать ценности жизни и здоровья других людей;
- повысить общий уровень культуры.

### **Метопредметные:**

- развивать самодисциплину;
- развивать силовые способности;
- развивать выносливость;
- развивать гибкость;
- развивать быстроту;
- развивать ловкость.

**К концу обучения дети должны:**

- знать этикет в каратэ-до, ритуалы, правила поведения при занятиях каратэ; историю развития боевых искусств; основы японской терминологии; правила соревнований; основы гигиены, правильного питания, способы закаливания организма;
- уметь складывать кимоно, повязывать пояс; освоить основы базовой техники и техники поединков по программе ученических ступеней 10-й «кю» (белый пояс).

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН, УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля (аттестации)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу	1	1	-	Собеседование
2.	Теоретическая подготовка	2	2	-	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	24	2	22	
4.	Техническая подготовка(техника рук,техника ног, стойки)	70	-	70	
5.	Аттестация и тестирование	2	-	2	
6.	Соревнования	2		2	
7.	Итоговое занятие	1		1	Сдача нормативов
<b>Всего часов:</b>		<b>102</b>	<b>5</b>	<b>97</b>	

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля (аттестации)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	-	1	Собеседование
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	
3	Общая и специальная физическая подготовка	8	-	8	

4	Техническая подготовка с 7 по 6к (базовая техника рук, ног, стойки, изучение ката)	86	-	86	
5	Аттестация и тестирование	2	-	2	
6	Соревнования, правила, судейства	2	-	2	
7	Итоговое занятие	1	-	1	Сдача нормативов
	<b>Всего часов:</b>	<b>102</b>	<b>2</b>	<b>100</b>	

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля (аттестация)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	-	1	Собеседование
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	
3	Общая и специальная физическая подготовка	8	-	8	
4	Техническая подготовка с 5 по 4кю (базовая техника рук, ног, стойки, изучение ката)	86	-	86	
5	Аттестация и тестирование	2	-	2	
6	Соревнования, правила, судейство	2	-	2	
7	Итоговое занятие	1	-	1	Сдача нормативов
	<b>Всего часов:</b>	<b>102</b>	<b>2</b>	<b>100</b>	

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Наименование	Количество часов	
------	--------------	------------------	--

п	разделов и тем	Всего	Теория	Практика	Форма контроля (аттестации)
1	Вводное занятие	1	-	1	Собеседование
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	
3	Общая и специальная физическая подготовка	8	-	8	
4	Техническая подготовка с 3 по 2кю (базовая техника рук, ног, изучение ката)	86	-	86	
5	Аттестация и тестирование	2	-	2	
6	Соревнования, правила, судейство	2	-	2	
7	Итоговое занятие	1	-	1	Сдача нормативов
	<b>Всего часов:</b>	<b>102</b>	<b>2</b>	<b>100</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

### 1. Введение в программу (1ч.)

**Теория (1ч.)** Техника безопасности. Инструктаж по ТБ. Правила поведения в спортивном зале (доджо). Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Первая помощь при травмах.

**Форма контроля:** собеседование

### 2. Теоретическая подготовка (2ч.)

**Теория (2ч.)** История возникновения карате. Краткая история возникновения карате в Японии. Основатель карате Гечин Фунакоси. История развития различных стилей каратэ. Отличие Киокушинкайкаратэ от других стилей Японии.

Боевые и оздоровительные аспекты каратэ. Каратэ во всем мире.

Обзорное ознакомление с различными единоборствами Японии.

Различные виды единоборств: карате, кендо, айкидо, дзюдо,

Врачебный контроль и гигиена

Необходимость врачебного контроля. Общие понятия о гигиене, физической культуре и спорте. Личная гигиена, распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде (кимоно).

Самоконтроль

Значение и содержание самоконтролирующегося на занятиях карате.

Влияние занятий каратэ на организм человека

Краткие сведения о строении тела человека. Влияние систематических занятий карате на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, гибкости. Формирование правильной осанки.

Характеристика стиля каратэ Киокушинкай

Киокушинкай - союз абсолютной истины. Стиль легендарного мастера Оямы Масутатсу - обладателя 10 дана. Каратэ как силовой вид, средство физического и духовного саморазвития.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка (24ч.)**

**Теория (2ч.)** Виды дыхания: нагорэ 1, нагорэ 2, (два способа дыхания), ибуки (силовое дыхание).

**Практика(22ч.)** Упражнения общей физической подготовки. Бег, прыжки, челночный бег, ходьба, спортивная ходьба, упражнения в движении. Кроссовая подготовка.

Упражнения на развитие силы

Для рук: подтягивание на перекладине различными хватами рук, отжимание от пола с различной постановкой рук, отжимание на брусках.

Для ног: приседание, приседание на одной ноге, приседание с партнером на плечах.

Для развития мышц туловища: подъем корпуса. Подъем прямых ног лежа на полу, подъем прямых ног в висе на перекладине, наклоны тела вперед, назад, в стороны.

Упражнения специальной физической подготовки

Динамические и статические упражнения на гибкость, растяжка ног при помощи партнера, продольный и поперечный шпагат, махи ногами для выработки выносливости, статическая нагрузка в низких стойках, в шпагатах. Изометрические упражнения на силу, выполнение упражнений за 1 минуту, отжимание от пола в упоре лежа на кулаках. Бег с чередованием, с отжиманием от пола. Упражнения на координацию движения и на сохранение баланса равновесия.

### **4. Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки) (70ч.)**

#### **4.1. Базовые стойки и перемещение в стойках**

**Практика (34ч.)** Изучение базовых стоек, принятых в стиле карате

«Киокушинкай». Передняя стойка - дзенкуцу дати, задняя стойка - кокуцу дати, стойка крепости, «песочные часы» - сантин дати, стойка всадника - кибя дати (900 ку дзю, 450 ен зю го) перемещения в стойках, ку дзю.

Отработка перехода из одной стойки в другую, отработка отдельных связок движений, т.е. сочетание ударов и блоков руками в момент перехода из одной стойки в другую.

#### **4.2. Базовая техника рук**

**Практика (34ч.)** Изучение ударов руками: прямые удары кулаком (сенкэн ой цуки и яку цуки, морото цуки, яма цуки), ребром ладони (сюто), наружной частью кулака (уракэн), ладонью (шотэй), рукой, сжатой в кулак (тэтцуй), удары сверху (ороси), удары круговые (маваси). Все удары отрабатываются в разных уровнях (верхний уровень - дзедан, средний уровень - тюдан, нижний уровень - гэдан). Отработка блоков руками: блоки от прямых ударов (сэйкэн тюдан сото укэ, сэйкэн тюдан ути укэ и др.) боковых ударов (какэ укэ, дзедан, тюдан, тюдан хайто ути укэ и др.), от ударов снизу (сэйкэн гэдан барай, сэйкэн морото дзюдзи укэ дзедан и гэдан и др.) сверху (сэйкэн дзедан укэ, сэйкэн сюто укэ), блоки от ударов ногами (сунэ укэ, хидза – укэ).

#### **2.1. Базовая техника ног**

**Практика (34ч.)** Отработка ударов ногами: прямые удары ног (хидза гэри, кин гэри, маэ гэри, ёко гэри), круговые удары ногой (моваси гэри, ура маваси, лоу кик). Все удары отрабатываются в разных уровнях (дзедан, тюдан, гэдан).

### **3. Аттестация и тестирование (2ч.)**

**На 10 кю**

*стойки:* йой-дати, фудо-дати, дзенкуцу-дати

*удары руками:* сэйкэн ой цуки (3 уровня), моротэ-цуки (3 уровня)

*блоки:* сэйкэн дзедан-укэ, сэйкэн мае гедан-барай

*удары ногами:* хидза-гэри, кин-гэри

*ката:* кихон ката соно ити

Складывание кимоно и завязывание пояса. Этикет додзэ. Что такое Киоку-шинкай. Основатель Киокушин-карате Масутацу Ояма.

Кондиция: Кин-гери (хидари, миги) 25 отжиманий на сэйкэн, 30 подъемов туловища.

### На 9 кю

*Стойки:* Мосуби-дати, сантин-дати, кокуцу-дати

*Удары руками:* Сэйкэн аго-ути, сэйкэн гяку цуки (3 уровня)

*Блоки:* сэйкэн тюдан ути укэ, сэйкэн тюдан сото укэ

*Удары ногами:* мае гэри тюдан тюсоку

*Дыхание:* Ногарэ I и Ногарэ II

*Ката:* кихан ката соно ити, кихон ката соно ни

*Кумитэ:* самбон кумитэ (бой на три шага)

История Киокушинкай каратэ

Кондиция: Маэ гэри тюдан (хидари, миги), 30 отжиманий на сэйкэн, 40 подъемов туловища.

Стойки: кибэ-дати (900, 450)

### На 8 кю

Удары руками: сита-цуки, дзюн-цуки, татэ-цуки (3 уровня)

Удары ногами: мае гэри дзедан

Ката: тай кёку соно сан

Блоки: Моротэ тюдан ути-укэ, сэйкэн тюдан ути-укэ (маваси гедан барай)

Кумитэ: якусюку иппон кумитэ Значение ката.

Кондиция: Маэ- гери дзедан из дзенкуцу-дати с перемещением вперед, 35 отжиманий и подъемов туловища.

Рэнраку (бой): А.мае-гэри тюдан тюсоку+тюдан гяку-цуки Б. Сэйкэн тюдан сото-укэ+гедан барай+тюдан гяку-цуки

Выполнение базовых стоек – оценивается правильность передвижения в стойке, осанка, правильность распределения тяжести тела.

Выполнение базовой техники рук – оценивается правильность выполнения, четкость, быстрота.

Выполнение базовой техники ног – правильность, четкость, амплитуда выполнений.

Блоки – правильность, четкость.

## 6. Соревнования (2ч.)

**Практика (2ч.)** Правила проведения соревнований по ката, по тэмашэ- вари (раскалывание твердых предметов), по кумитэ. Популяризация стиля Кеокушинкай в ряду других спортивных единоборств, приобщение к здоровому образу жизни учащихся, повышение спортивного мастерства и выявление сильнейших спортсменов.

## 7. Итоговое занятие (1ч.)

**Практика (1ч.)** Подведение итогов обучения и достижений учащихся.

Форма контроля: сдача нормативов

## 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

### 1. Вводное занятие (1ч.)

**Теория (1ч.)** Программа 2 года обучения. Спортивные нормативы. Оценочные нормативы по разрядам. План воспитательной работы на год. Форма одежды. Основы технической подготовки.

Форма контроля: собеседование

### 2. Теоретическая подготовка(2ч.)

Основные понятия опорно-двигательной системы человека. Ознакомление с опорно-двигательной системой человека, назначением костей, мышц и связок. Травмы, которым подвержена опорно-двигательная система человека и меры их предупреждения. Психологическая подготовка.

Применение психических способностей в боевых искусствах.

Развитие психологических способностей.

Воспитание выносливости. Значение гибкости.

Классификация силовых способностей. Средства и методы развития силовых способностей. Что такое гибкость. Источники гибкости в боевых искусствах. Как развивать гибкость.

Терминология карате.

Основные термины карате. Японское название основных движений и их русский перевод и значение.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка (8ч.)**

**Практика (8ч.)** Совершенствование общей физической подготовки. Увеличение времени статической нагрузки. Упражнения на равновесие и концентрацию силы.

### **4. Техническая подготовка с 7 по 6 кю (86ч.)**

#### **4.1. Базовая техника рук, блоки**

**Практика(28ч.)** Изучение ударов руками: удар молотом сбоку снаружи по голове тэтсуй коми-ками-ути, удар молотом сверху по голове: тэтсуй ороси ганмэн-ути, удар молотом сбоку снаружи по ребрам: тэтсуй хизо-ути, удар молотом наотмашь в сторону: тэтсуй ёко (3 уровня), удар перевернутым кулаком вперед в лицо: уракэн семэн ганмэн-ути, удар перевернутым кулаком в сторону сверху в лицо: уракэн саю ганмэн-ути, удар перевернутым кулаком в сторону сбоку по ребрам: уракэн хизо-ути, круговой удар перевернутым кулаком по голове: уракэн маваси-ути, рука – копье: нихон цукитэ тюдан.

Блоки: круговой блок на нижний уровень: маваси гэдан-барай, круговой блок ребрами ладоней вперед: сюто маваси-укэ, верхний и нижний скрестный блок: сэйкэн дзюдзи-укэ (дзедан, гедан).

#### **4.2. Базовая техника ног**

**Практика (28ч.)** Отработка, изучение ударов ногами: лоу-кик (маваси гедан гери), маэ тсюоку кэагэ, ёко кэагэ, тейсоку маваси ути кэагэ.

#### **4.3. Изучение ката (30ч.)**

**Практика (30ч.)** Пинан соно ити (спокойствие сознания первое); пинан соно ни (спокойствие сознания второе).

### **5. Аттестация и тестирование (2ч.)**

#### **На 7 кю**

Стойки: нэкуаси-дати (стойка ката)

Удары руками: тэтсуи котм-ками-ути, тэтсуи ороси ганмэн ути, тэтсуи хизо-ути, тэтсуи ёко-ути (3 уровня)

Блоки: маваси гэдан барай, сюто маваси-укэ

Удары ногами: маэ тсюоку кэагэ, тэйсоку маваси сото кэагэ, хайсоку ути кэагэ, ёко кэагэ

Дыхание: ибуки

Значение разминки и ее методы. Связь кимэ с кий.

Кондиции: 4минуты. Маэ кэагэ; 4 минуты. Еко кэагэ из дзию-катаэ попеременно, 35 отжиманий на сэйкэн, 40 подъемов туловища.

Ката: пинан соно ити.

#### **На 6 кю**

Стойки: цуруаси-дати (стойка цапли), дзию-камаэ (боевая стойка).

Удары руками: уракэн семэн ганмэн-ути, уракэн саю ганмэн-ути, уракэн хизо-ути, уракэн маваси-ути, нихон нукитэ дзедан (мэ цуки), ёхон нукитэ тюдан.

Блоки: сэйкэн дзюдзи-укэ (дзедан, гедан).

Удары ногами: кансэцу-гери, ёко-гери тюдан, маваси-гери гэдан (лоу кик)

Значение дзию – кумитэ.

Кондиции: 5 минут маваси гери гэдан; 5 минут ёко-гери тюдан из дзию-камаэ с перемещением, 40 отжиманий на сайкэн, 55 подъемов туловища.

Ката: пинан соно ни.

#### **6. Соревнования. Правила, судейства (2ч.)**

**Практика (2ч.)** Соревнования по ката стиля Киокушинкай каратэ. Изучение правил.

Оценка качества использования ката.

#### **7. Итоговое занятие (1ч.)**

**Практика (1ч.)** Подведение итогов и достижений учащихся.

Форма контроля: сдача нормативов

### **3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

#### **1. Вводное занятие (1ч.)**

**Теория (1ч.)** Программа 3 года обучения. Спортивные нормативы. Оценочные нормативы по разрядам. План воспитательной работы на год. Форма одежды. Основы технической подготовки 3 года обучения. Распределение учебных часов.

Форма контроля: собеседование

#### **2. Теоретическая подготовка (2ч.)**

Техника безопасности. Предупреждение травматизма.

Предупреждение травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Запрещенные действия в борьбе. Общие сведения о травмах и принципах травматизма. Первая помощь при травмах.

Психологическая подготовка.

Мирный этап: а) волевая подготовка; б) преодоление боли. Преодоление психологических барьеров, препятствующих достижению спортивных результатов.

Понятие о скорости и выносливости. Терминология карате.

Терминология с 3 по 2 кю.

#### **3. Общая и специальная физическая подготовка (8ч.)**

**Практика(8ч.)** Совершенствование общей физической подготовки. Увеличение нагрузки с использованием небольших отягощений при выполнении отдельных упражнений. Методы закаливания и укрепления тела.

#### **4. Техническая подготовка с 5 по 4 кю (86ч.)**

##### **4.1. Базовая техника рук, блоки (28ч.)**

Блоки: блок «пяткой» ладони сётэй укэ (3 уровня)

Удары руками: удар «пяткой» ладони сётэй ути (3 уровня), удар локтем вперед сбоку в корпус: дзедан кидзи атэ - 5 кю

Блоки: ребром ладони снаружи: сюто тюдан сото – укэ, ребром ладони изнутри - сюто тюдан ути-укэ, ребром ладони на нижний уровень: сюто мае гэдан барай, ребром ладони на верхний уровень: сюто дзедан ути-укэ, двойной круговой блок в позиции сюто: маэ сюто маваси укэ

Удары руками: удар ребром ладони сверху по ключице: сюто сокуцу ути, прямой режущий удар ладони по ключице: сюто сокуцу ути коми, удар ребром ладони наотмашь в сторону по голове и по шее: сюто ёко ганмэн ути, удар сбоку снаружи по ребрам: сюто хизо ути, удар наотмашь вперед по голове и шее: сюто дзедан ути ути.

##### **4.2. Базовая техника ног (28ч.)**

#### **5 кю**

Маваси гэри тюдан туюоку (хайсоку) усиро гэри тюдан (гэдан) на 4 кю на (дзедан).

Ренраку: маэ-гэри+ёко-гэри+усиро-гэри+тюдан гяку цуки.

Стойки: на 5 кю - ступни параллельно на уровне плеч, одна нога выдвинута на длину ступни вперед: мороаси-дати, на 4 кю – стойка

«голубя» пятки на ширине плеч, носки повернуты вовнутрь: ути хатидзи- дати, ступни вместе: хэйсоку дати; ступни параллельно примерно на ширине плеч: хэйко дати.

**4.3. Изучение ката(30ч.)** Пинан-соно сан, пинан сонно ен, сантин-но- ката (ката троица или силовое ката).

#### **5. Аттестация и тестирование (2ч.)**

##### **На 5 кю**

Кондиция: 6 минут. Маваси гэри тюдан, 6 минут Усиро гэри тюдан из дзию-камаэ с перемещением, 40 отжиманий на сэйкэн, 60 подъемов туловища, кумитэ 7 боев.

##### **На 4 кю**

Кондиция: 7 минут Маваси гэри дзедан из фудо-дати попеременно, 7 минут Маваси гэри+ёко гэри из дзию камаэ с перемещением вперед, 70 подъемов туловища, 45 отжиманий от сэйкэн кумитэ 8 боев.

#### **6. Соревнования. Правила судейства по кумитэ Киокушинкай каратэ (2ч.)**

**Практика(6ч.)** Изучение правил судейства.

#### **7. Итоговое занятие (1ч.)**

**Практика (1ч.)** Подведение итогов и достижений.

Форма контроля: сдача нормативов

### **4 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

#### **1. Вводное занятие (1ч.)**

**Теория (1ч.)** Программа 4 года обучения. Спортивные нормативы. Оценочные нормативы по разрядам. План воспитательной работы на год. Основы технической и тактической подготовки. Цели и задачи 4 года обучения. Правила поведения и ТБ на занятиях. Средства и методы. Личная гигиена, врачебный контроль.

Форма контроля: собеседование

#### **2. Теоретическая подготовка (2ч.)**

Строение тела человека, болевые точки

Строение тела человека, расположение внутренних органов, краткая характеристика важных органов организма, основные болевые точки тела.

Терминология карате

Терминология с 3 по 2 кю.

Понятие тамешевари. Технические принципы.

Раскалывание твердых предметов. «Каратэ без тамешевари, что «яблоня без яблок» (М. Ояма).

#### **4. Общая и специальная физическая подготовка (8ч.)**

**Практика(8ч.)** Тактика ведения боя. Работа на лапах, подушках, грушах, на макиваре.

#### **4. Техническая подготовка с 3 по 2 кю (86ч.)**

##### **4.1. Базовая техника рук (28ч.)**

Блоки: блок скрестный в позиции сюто: сюто дзюдзи укэ (3 уровня)

Удары руками: удар вперед снизу в корпус локтем: тюдан хидзи-атэ, удар вперед сбоку в корпус по голове: тюдан маэ хидзи-атэ, (дзедан, тюдан), удар локтем сверху вниз: ороси хидзи атэ, удар назад с помощью другой руки: усиро хидзи-атэ.

Стойка: «скрученная стойка» с заступом ноги сзади: какэ - дати

Блоки: блок с запястьем руки на разных уровнях и траекториях: какэн укэ (3 уровня)

Удары руками: удар суставами сжатых наполовину пальцев сверху вниз: хиракэн-ороси ути, круговой удар внутренним ребром ладони по шее в корпус: хайсю-ути (дзедан, тюдан), круговой удар ладони: хиракэн маваси ути, удар «крючком» снизу вверх в подбородок: дзедан агэ-цуки; удар суставами сжатых наполовину пальцев в лицо и корпус: хиракэн цуки

#### 4.2. Базовая техника ног (28ч.)

Маэ какато-гэри – прямой удар в корпус пяткой (3 уровня).

Тоби нидан гэри – двойной удар в прыжке ногами вперед, прямой удар в прыжке ногой в корпус: маэ тоби гэри.

#### 4.3. Изучение ката (30ч.)

Пинан соно ён

##### На 2 кю

Пинан соно го, Гэкусай дай, Янцу, Цуки но ката, Тэнсэ, Сэйфа Ренраку на 2 кю  
Сэйкэн гедан барай + сэйкэн аго ути + сэйкэн тюдан; гяку цуки+маэ гэри+маваси гэри+еко гери+маэ гэдан барай+сэйкэн тюдан гяку цуки б.Аттестация и тестирование (6ч.)

#### 5. Соревнования. Правила судейства по Темасивари (2ч.)

**Практика(2ч.)** Изучение правил судейства.

#### 7. Итоговое занятие (1ч.)

**Практика (1ч.)** Подведение итогов и достижений.

Форма контроля: сдача нормативов

### КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график – часть образовательной программы, определяющая продолжительность обучения, последовательность обучения (образовательной подготовки), текущего контроля, промежуточной аттестации, итоговой аттестации.

Календарный график обучения является примерным, составляется и утверждается для каждого учебного года. Срок освоения каждого курса – 9 месяцев. Начало обучения – по мере набора группы. Обучения проводится по 2 часа в неделю.

Курс / неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	
Каратэ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Итоговая аттестация																																			3

### ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал (дожо) Макивара;
- боксерские мешки, подушки, лапы;
- штанги, гантели;
- спортивное оборудование: перекладина, станки для развития силы, тренажеры.

#### Кадровое обеспечение

Организация, осуществляющая образовательную деятельность, реализующая дополнительную общеобразовательную программу, должна быть укомплектована квалифицированными кадрами. Квалификация работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, реализующей дополнительную общеобразовательную программу, должен соответствовать квалификационным характеристикам по соответствующей должности.

Квалификация педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должна отражать компетентность в области филологии и методах обучения.

### ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Проверка результатов усвоения учащимися программного материала осуществляется в форме входного контроля, промежуточной и итоговой аттестации (соревнования, сдача нормативов, овладение техникой кю).

После первого года обучения учащиеся должны овладеть техникой 9- 8 кю, после второго второго года 7– 6 кю, после третьего года – 5-4 кю, после четвертого года – 3-2 кю.

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

#### 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№п\п	Наименование		Уровни подготовленности		
			Высокий	Средний	Низкий
1.	Отжимание	Кол-во раз	25-23	22-19	18-15
2.	Подъем туловища	Кол-во раз	30-28	27-23	22-18
3.	Прыжки через скакалку	Кол-во раз	100-120	99-80	79-60

#### 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№п\п	Наименование		Уровни подготовленности		
			Высокий	Средний	Низкий
1.	Отжимание	Кол-во раз	35-33	32-28	27-24
2.	Подъем туловища	Кол-во раз	40-38	37-35	34-30
3.	Прыжки через скакалку	Кол-во раз	150-120	119-100	99-70

#### 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№п\п	Наименование		Уровни подготовленности
------	--------------	--	-------------------------

			<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
1.	Отжимание	Кол-во раз	45-50	40-38	38-30
2.	Подъем туловища	Кол-во раз	70-80	60-69	45-59
3.	Прыжки через скакалку	Кол-во раз	500-450	350-449	250-349

#### **4 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№п/п	Наименование		Уровни подготовленности		
			<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
1.	Отжимание	Кол-во раз	45-50	40-38	38-30
2.	Подъем туловища	Кол-во раз	70-80	60-69	45-59
3.	Прыжки через скакалку	Кол-во раз	500-450	350-449	250-349

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

##### **1. Учебно-дидактический материал:**

- учебные фильмы по каратэ;
- методические разработки Московского Будокана «Восточных Единоборств» по каратэ Киокушинкай;
- наглядный материал: плакаты, стенды.

#### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

<i>Формы и методы организации образовательного процесса</i>
1. Учебно-тренировочные занятия; 2. Проведение аттестаций и сборов; 3. Проведение походов; 4. Показательные выступления; 5. Самостоятельная подготовка;

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Интернет-ресурсы:

<http://www.garshin.ru/budo/karate.html>

<http://karatedo-news.com/link-exchange.html>

<http://www.mkarate.ru/poleznye-ssylki>

<http://shitoryu-hmao.ru/>

<http://wiki-linki.ru/Page/73086>

<http://dantesport.ru/index.php?cat=14>

<http://www.master-karate.ru/statiy/340-superkarate.html>

<http://www.budoweb.ru/dir/ttl/japan/karate/1.html>

<http://budofudokan.ru>

<http://www.mayak-dojo.ru>

<http://karate.ru/news/408/>

<http://www.msu.ru/news/sportivnye-novosti-karate.html>

<http://orenburgnews.ru/index.php/novosti-orenburga/8014-v-severnom-okryge-proshel-okryjnoi-tyrnir-po-karatedo-pervyi-start>