

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЕРМАК»  
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА**

**ПРИНЯТО**

на заседании Методического совета  
МБУ ДО ДДТ «Ермак»  
Протокол от 31.08.2020 №1

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБУ ДО ДДТ «Ермак»  
С.А. Михайлова  
Приказ от 01.09.2020 №138



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Кёкусинкай»**

Возраст обучающихся 6 – 17 лет  
Срок реализации – 5 лет

Автор-составитель:  
Музычка Валерий Николаевич  
педагог дополнительного образования детей  
первой квалификационной категории

г. Зерноград  
2020 г.

## **Пояснительная записка**

Бум восточных единоборств 80-90-ых годов прошел, но почти все юноши хотят стать сильными и непобедимыми, поэтому каждый год они приходят в секции борьбы, бокса и рукопашного боя. Каратэ Кёкусинкай наряду с традиционными видами позволяет расширить выбор для реализации скрытых возможностей детей, открывая мир «мистического Востока», изнурительных тренировок и блестящих побед.

Кёкусинкай известен как сильнейший вид каратэ, отличающийся атлетичностью, силой, простотой и эффективностью приемов. Кёкусин - наука и философия рукопашного боя, которая включает дошедшие до нас из глубины веков завоевания человеческой мысли, таланта, опыта и труда. Основатель каратэ Кёкусинкай - Масутацу Ояма, считал, что наивысшей целью каратэ является не просто физическое развитие, но и развитие лучших качеств человека в целом. Если духовное развитие игнорируется, то занятия каратэ становятся бессмысленными. Ведь духовное развитие достигается путем упорных физических тренировок.

### **Нормативно – правовой аспект**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кёкусинкай» разработана в соответствии с:

- 1.Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ.
- 2.Областным Законом Ростовской области от 14.11.2013 № 26 – ЗС «Об образовании в Ростовской области».
- 3.Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726 – р).
- 4.Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729 – р «План мероприятий на 2015 – 2020 годы по реализации концепции развития дополнительного образования детей».
- 5.Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 6.Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3.172 – 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- 7.Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09 – 3242).
- 8.Приказом министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 1 марта 2016 года №115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных

организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам.

9. Положением о дополнительных общеобразовательных программах МБУ ДО ДДТ «Ермак».

10. Учебно-образовательная программа по каратэ (кёкусинкай, стилевое каратэ, каратэ)

Практические основы учебно-тренировочного процесса в каратэ.

(Министерство образования и науки Российской Федерации; авторы:

Степанов С.В., Головихин Е.В., Мезенцев В.А., Ветров А.М.)

Данная программа является **модифицированной**.

Направленность - **физкультурно-спортивная**.

Уровень программы – **1,2,3 год - базовый, 4-5 год – углубленный**.

### **Отличительные особенности программы**

Ведущая идея программы «Каратэ Кёкусинкай» заключается в развитии духовных и физических возможностей человека, а также формирование активной жизненной позиции путём физического и морального совершенствования.

**Актуальность программы.** В условиях всеобщей интеграции и глобализации, а также безграничного доступа во всемирную сеть, проблема воспитания молодого поколения с сильным и волевым духом стоит как никогда остро. Неотъемлемой составляющей карате Кёкусинкай является *соблюдение этикета додзё*, нацеленного на изменение самого образа жизни и стиля мышления воспитуемого. В заповедях этикета додзё отражены правила поведения обучающихся во время тренировок, отношение к педагогу и товарищам. Также следует учитывать тот факт, что основной целью каратэ является не победа или поражение, а *совершенствование характеров занимающихся*.

**Цель программы:** создание условий для развития духовных и физических качеств детей, посредством занятий каратэ Кёкусинкай.

Для достижения поставленной цели требуется решить следующие **задачи:**

#### **Образовательные:**

- познакомить обучающихся с историей и развитием каратэ и других видов единоборств,
- изучить базовую технику каратэ (кихон, ката),
- дать общую физическую подготовку,
- обучить навыкам самообороны на базе каратэ,
- подготовить к спортивным соревнованиям.

#### **Развивающие:**

- развить память, восприятие, внимание, быстроту мышления;
- развить способности взаимодействия в команде, поиск общих интересов, путей совместного преодоления трудностей,
- развить основные физические данные (реакция, скорость, сила, выносливость).

#### **Воспитательные:**

- воспитать уважения к старшим, чувства товарищества, ответственность за полученные навыки,
- сформировать сильный характер, организованность, целеустремлённость, волю к победе, отстаивание личных и командных интересов
- приобщить к здоровому образу жизни, участие в общественной жизни.

### **Объём программы:**

Программа рассчитана на 5 лет обучения, занятия ведутся с учащимися 1-11 классов, при 6 часовой недельной нагрузке, не реже 3-х раз в неделю. Количество часов в год – 216.

Программа «Каратэ Кёкусинкай» рассчитана на 5 лет обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. Программа **первых трех лет (базовая подготовка)** может быть дополнена исходя из опыта преподавателя, интересов и уровня подготовки обучающихся. Практические занятия составляют основную часть курса. В первый год воспитанник получает общую физическую подготовку, изучает отдельные элементы специальной физической подготовки и базовой техники, привыкает к распорядку дня и режиму тренировок. Второй и третий год обучения направлены на приобретение общей и специальной физической подготовки, базовой техники, основных элементов самообороны, простых приемов самообороны. **На 4-5 году обучения** увеличивается общая и специальная физическая подготовка, **усложняется базовая техника**, начинается подготовка к соревнованиям и соревновательная практика. В течении последующих лет продолжается изучение базовой техники на следующий кю, усложняется общая и физическая подготовка, продолжается соревновательная практика по карате, дополнительно изучаются технические приёмы и правила соревнований смежных дисциплин (рукопашный бой, кикбоксинг).

### **Особенности организации учебно-воспитательного процесса**

Тренировки можно проводить в помещении, так и на открытом воздухе. Особое внимание следует обратить на общую физическую подготовку. Рекомендуемый состав группы не более 20 человек. При наборе обучающихся первого года следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев в период обучения.

Занятия можно проводить с полным составом группы, но с учётом предсоревновательной подготовки следует проводить тренировки с небольшими группами (до 8 человек) или выделять время на индивидуальные занятия. После каждого года обучения, за рамками учебных часов, проводятся учебно-тренировочные сборы и квалификационные экзамены.

**Занятия проходят в форме** бесед, показа (приёмов, упражнений), повторения (приёмов, упражнений), используются различные соревновательные задания, спортивные состязания.

**Формы организации занятий:**

- групповые
- индивидуальные

**Методы используемые на занятиях:**

- повторный,
- соревновательный,
- игровой.

**Этапы реализации программы**

**Первый год обучения:**

Основная задача этого года приобретение начальной физической подготовки, привыкание к режиму тренировок, «закладка фундамента» для базовой техники. Большое внимание уделяется развитию гибкости, растяжки, освоению отдельных элементов базовой техники. В занятиях часто применяются задания с элементами игры, много спортивных игр. Всё это позволяет заинтересовать детей, особенно младшего школьного возраста.

Первый и второй год обучения: базовая подготовка.

Начальная базовая подготовка направлена на приобретения технического арсенала приёмов нападения и защиты. За основу базовой подготовки взята базовая техника каратэ Кёкусинкай, которая включает в себя 10 ученических поясов(кю) и 3 мастерские степени (дан).

В первый год изучается базовая техника на 10-9 кю (белый пояс, белый с синей полоской). Базовая техника (кихон) включает в себя технику ударов руками и ногами, технику защиты руками (блоки), основные стойки, приёмы на основе кихона.

**На второй и третий год** обучения происходит закрепление полученных знаний и навыков. Большое внимание следует уделить повтору изученной базовой технике. Объем ОФП и СФП остается прежним, следует сделать упор на качество и разнообразие выполняемых упражнений. В разделе базовой технике изучается кихон и ката 7-8-6 кю (синий пояс, синий с жёлтой полоской, жёлтый ).

**Четвёртый год обучения:** от простого к сложному.

Характеризуется началом подготовки к соревнованиям. В разделе базовой технике изучается кихон и ката на 5 кю ( жёлтый пояс с зелёной полоской). Увеличивается объем СФП.

**Пятый год обучения:** практика свободного боя.

Продолжается увеличение предсоревновательной практики и закрепление полученных навыков. В разделе, базовая техника, происходит смещение к реальному применению (от теории к практике), т.е. проявляются условия

использования кихона в свободном бою. Изучается кихон и ката на 4 кю (пояс зелёной полоской). Повышение спортивных разрядов характеризуется качественным знанием ранее изученной базовой техники, достаточной спортивной подготовкой, практикой детско-юношеских соревнований. Общий уровень подготовки позволяет привлекать ученика для помощи в проведении тренировок. В разделе базовая техника изучается кихон и ката на 4 кю (зелёный пояс).

### **Возрастные особенности детей, которым адресована программа**

**Младший школьный возраст** – это возраст, когда ребёнок проходит первый этап образования. Его границы исторически подвижны. В настоящее время в нашей стране он охватывает период с 6,5 до 11 лет.

Главной чертой этого возрастного периода является смена ведущей деятельности, переход от игры к систематическому, социально организованному учению.

Смена ведущей деятельности – не одномоментный переход, а процесс, занимающий у разных детей различное время. Поэтому на протяжении всего младшего школьного возраста игровая деятельность во всех её разновидностях продолжает оставаться важной для психического развития. Эмоционально младший школьник впечатлителен и отзывчив, но более уравновешен, чем дошкольник. Он уже может в достаточной степени управлять проявлениями своих чувств, различать ситуации, в которых их необходимо сдерживать.

В этом возрасте ребёнок приобретает опыт коллективной жизни, для него существенно возрастает значимость межличностных и деловых отношений.

Особое место в жизни ученика начальной школы занимает учитель. В этом возрасте он для ребёнка – образец действий, суждений и оценок. От него решающим образом зависит и принятие позиции ученика, и мотивация учебной деятельности, и самооценка ребёнка.

**Подростковый возраст** в человеческой культуре не является еще окончательно оформившимся. Имеет место очевидный «зазор» между младшими школьниками, усердно постигающими основы знаний, и юношами, входящими в избранную профессию, однако особая культурная форма проживания отрочества пока что отсутствует, и школьная жизнь современных подростков продолжается в большинстве случаев не только в стенах тех же образовательных учреждений, где обучаются младшие школьники, но и в сходных формах.

Однако отношения подростка к миру принципиально иные. Подросток начинает проявлять взрослость, то есть готовность к взрослой жизни, выражающуюся в возросшей самостоятельности и ответственности. Этому возрасту свойственно субъективное переживание, чувство взрослости: потребность равноправия, уважения и самостоятельности, требование серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. Пренебрежение этими требованиями, неудовлетворение этой потребности обостряет

негативные черты кризисного периода. Очень важно, что в круг значимых людей для подростка входят преимущественно его сверстники, самоопределяющиеся и рискующие вместе с ним.

Уже в начале подросткового возраста общение со сверстниками определяется как самостоятельная сфера жизни, критически осмысляются нормы этого общения. Подросток выделяет эталон взрослости (взрослых отношений) и смотрит на себя через этот эталон.

**Юношеский возраст** в современной культуре не имеет цельного, глубокого, сущностного описания по ряду причин. Во-первых, юношеское становление более зависимо от экономической и политической ситуации (в отличие от предыдущих возрастов). Во-вторых, культурно-исторически юношеский возраст, как и подростковый, не получил еще четкого оформления и является неким «коридором» между детством и взрослой жизнью. И, в-третьих, социальные задачи, которые человек реализует в этом возрасте, меняются практически каждое десятилетие.

Сценарный характер активности отличает юношу от подростка. Для современного юноши сценарии образовательных событий, проектов носят характер задуманного пробного действия. Тем не менее, нельзя напрямую связывать сценарный характер юношеского действия с якобы предрасположенностью к проектированию – для данного возраста важен, прежде всего, «проект себя самого» – своих настоящих и будущих возможностей. Принято выделять три периода в становлении юношеского возраста. Важнейшей спецификой юношеского возраста является его активная включенность в существующие проблемы современности. Юношеские практики становления всегда по-настоящему рискованны – находятся на острие проблем.

## **Прогнозируемые результаты и способы их проверки.**

### **Требования к концу первого года обучения:**

1. знать: основные упражнения ОФП
2. знать базовую технику 10-9 кю.
3. уметь выполнять.

### **Требования к концу второго года обучения:**

1. знать: базовую технику 8-7 кю.
2. уметь: владеть простыми приемами самообороны, иметь удовлетворительный уровень физической подготовки

### **Требования к концу третьего года обучения:**

1. Знать: базовую технику 6 кю;
2. уметь: владеть техникой 10-7 кю, участвовать в соревнованиях на уровне секции, клуба.

### **Требования к концу четвертого года обучения:**

1. Знать: базовую технику 5 кю.

2. Уметь: владеть техникой 10-6 кю, иметь хорошую физическую подготовку, участвовать в соревнованиях на уровне города, района.

**Требования к концу пятого года обучения:**

1. знать: базовую технику 4 кю, .
2. уметь: владеть базовой техникой 10-5 кю, участвовать в районных, областных соревнованиях.
3. Выполнить нормативы 3-2-1 юн. разряда.

**Формы текущего и периодического контроля:**

- отслеживание результатов индивидуальной и коллективной деятельности учащихся.
- сдача нормативов ОФП;
- экзамен на пояс (кю тэст);
- учебно-тренировочные сборы;
- соревнования (секция, клуб, город, район, область и т.д.)

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (216 ч)**

| № | Темы занятий                            | Количество часов |        |          | Формы организации занятий | Формы аттестации контроля |
|---|---|------------------|--------|----------|---------------------------|---------------------------|
|   |   | всего            | теория | практика |                           |                           |
| 1 | Вводное занятие                         | 1                | 1      | -        |                           |                           |
| 2 | Базовая техника                         | 70               | 5      | 65       | групповая                 | соревнования              |
| 3 | Общая физическая подготовка (ОФП)       | 100              | 5      | 95       | групповая                 | нормативы                 |
| 4 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 45               | 5      | 40       | групповая                 | нормативы                 |
|   | итого                                   | 216              | 16     | 200      |                           |                           |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ  
ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (216 ч)**

**1.Введение:**

Знакомство. Проведение инструктажа по ТБ. Краткая история каратэ.

**2.Изучение базовой техники 10-9 кю (кихон-ваза) включает в себя:**

**Теория:** Обучение базовой технике в форме кихона проходит определённые этапы в начале осваиваются правильные позиции (стойки), затем на месте выполняются технические действия. Далее контролируются правильные стойки и баланс в перемещении и правильная форма техники. Достигаемая координация всех действий позволяет постепенно увеличить скорость (при сохранении формы). В конечном итоге вырабатывается автоматизм, освобождающий сознание и создающий условия для его перехода в искомые



Изменённые состояния, необходимые для реальной борьбы. Ключевые элементы кихона (стойки, базовые блоки, удары). Существенно то канонизированные стойки, блоки, удары непосредственно перерастают в боевые модификации техник.

Факторы: равновесие контроль напряжения и расслабления мышц, правильное положение центра тяжести, формирования живота, работа таза и др.

**Практика:** -Выполнение стоек и перемещений.

-Выполнение технических действий на месте (без перемещений).

-Выполнение технических действий в перемещениях.

-Выполнение комбинаций (на месте и в перемещении).

2.1 Изучение базовых стоек - Фудо-дати, Дзенкуцу-дати.

2.2 Изучение ударов руками - Сэйкен ой-цуки(дзёдан, тюдан, гёдан).

2.4 Изучение ударов ногами – Хидза-гэри, Кин-гэри.

2.5 Изучение блоков руками – гёдан-барай, дзёдан-уке.

2.6 Изучение базовых стоек: Йой-дати, Фудо-дати, Дзенкуцу-дати.

2.7 Изучение ударов руками: сэйкен моротэ-цуки(дзёдан, тюдан, гёдан),  
Сэйкен ой-цуки(дзёдан, тюдан, гёдан).

2.8 Изучение блоков руками - Сэйкен дзёдан-укэ, Сэйкен гёдан-барай.

2.9 Изучение ударов ногами - Хидза гаммен-гэри, Кин-гэри.

3.0 Изучение и отработка комбинаций - Иппон кумитэ ити, Иппон кумитэ ни.

3.1 Изучение традиционных комплексов (ката): Тайкёку сон ити.

3.2 Изучение базовых стоек: Сантин-дати, Кокуцу-дати, Мусуби-дати.

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

3.4 Изучение блоков руками: Сэйкен тюдан ути-укэ, сэйкен тюдан сото-укэ.

3.5 Изучение ударов ногами - Тюдан маэ-гэри туюку.

3.6 Изучение и отработка комбинаций: Санбон кумитэ,

Рэнраку 1.С подшагом сейкен гяку- цуки(проникающий)+маэ-гери тюдан.

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

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

Теория: Правила поведения в спортивном зале

Практика: беседа, показа (приёмов, упражнений), повторения (приёмов, упражнений), используются различные соревновательные задания, спортивные состязания.

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 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 брюшного пресса, 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: баскетбол, регби, футбол, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний.

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

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

Теория: Изучение упражнений, правильное исполнение упражнений, изучение правил спортивного каратэ, рукопашного боя, борьбы.

Практика: бесед, показа (приёмов, упражнений), повторения (приёмов, упражнений), используются различные соревновательные задания, спортивные состязания.

4.1 Растягивающие упражнения 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 Твердая подготовка 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.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (216 ч)**

| № | Темы занятий                            | Количество часов |        |          | Формы организации занятий | Формы аттестации контроля |
|---|---|------------------|--------|----------|---------------------------|---------------------------|
|   |   | всего            | теория | практика |                           |                           |
| 1 | Вводное занятие                         | 1                | 1      | -        |                           |                           |
| 2 | Базовая техника                         | 70               | 5      | 65       | групповая                 | соревнования              |
| 3 | Общая физическая подготовка (ОФП)       | 100              | 5      | 95       | групповая                 | нормативы                 |
| 4 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 45               | 5      | 40       | групповая                 | нормативы                 |
|   | итого                                   | 216              | 16     | 200      |                           |                           |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (216 ч)

### **1. Введение:**

Проведение инструктажа по ТБ. Обсуждение плана мероприятий на год.

### **2. Изучение базовой техники 8-7 кю (кихон-ваза) включает в себя:**

**Теория:** Обучение базовой технике в форме **кихона** проходит, определённые этапы в начале осваиваются правильные позиции (стойки), затем на месте выполняются технические действия. Далее контролируются правильные стойки и баланс в перемещении и правильная форма техники. Достижимая координация всех действий позволяет постепенно увеличить скорость (при сохранении формы). В конечном итоге вырабатывается автоматизм, освобождающий сознание и создающий условия для его перехода в искомые изменённые состояния, необходимые для реальной борьбы. Ключевые элементы кихона (стойки, базовые блоки, удары). Существенно то канонизированные стойки, блоки, удары непосредственно перерастают в боевые модификации техник.

**Факторы:** равновесие контроль напряжения и расслабления мышц, правильное положение центра тяжести, формирования живота, работа таза и др.

**Практика:** -Выполнение стоек и перемещений.

-Выполнение технических действий на месте (без перемещений).

-Выполнение технических действий в перемещениях.

-Выполнение комбинаций (на месте и в перемещении).

2.1 Изучение базовых стоек: Сантин-дати, Кокуцу-дати, Мусуби-дати, Киба-дати.

2.2 Изучение ударов руками : Татэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан), Сита-цуки, Дзюн-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

2.3 Изучение блоков руками: Сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан ути-укэ / гэдан-барай.

2.4 Изучение ударов ногами - Дзедан маэ-гэри туюсоку.

2.5 Изучение и отработка комбинаций - Санбон кумитэ, Рэнраку 2: Тюдан маэ-гэри тюдан+ гяку-цуки тюдан (с реверсом), возврат и прикрытие.

Рэнраку 3: С отшагом ой-сото-укэ, ой-гедан барай + гяку-цуки тюдан (с реверсом). Вариант с шагом в перед ой сото-укэ, с отшагом ой-гидан Барай + гяку-цуки тюдан (с реверсом).

2.6 Кумитэ: Якусоку Иппон Кумитэ (форма определяется учеником или инструктором). Дзию Кумитэ.

2.7 Изучение традиционных комплексов (ката) - Тайкеку соно сан.

2.8 Изучение базовых стоек - киба-дати, некоаси-дати.

2.9 Изучение ударов руками - Тэтцуи ороси гаммэн-ути, Тэтцуи комеками-ути, Тэтцуи хидзо-ути, Тэтцуи маэ ёко-ути(дзедан, тюдан, гэдан), Тэтцуи ёко-ути(дзедан, тюдан, гэдан)

3.0 Изучение блоков руками - Сэйкен маваси гэдан-барай, Сюто маваси-укэ.

3.1 Изучение ударов ногами - Маэ туюсоку-кэагэ, Тэйсоку маваси сото-кэагэ, Хайсоку маваси ути-кэагэ, Сокуто ёко-кэагэ

3.2 Изучение и отработка комбинаций:

Рэнраку 4: С шагом вперёд гяку-цуки тюдан (проникающий) + хидари маэ-гери тюдан + миги маэ-гери тюдан + гяку-цуки тюдан (с реверсом) с отшагом в боевую стойку.

3.3 Изучение традиционных комплексов (ката) - Пинан сонно ити.

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

Теория: Оборудование, инвентарь и уход за ним.

Практика: беседа, показа (приёмов, упражнений), повторения (приёмов, упражнений), используются различные соревновательные задания, спортивные состязания.

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

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

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 т.д.

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

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

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

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

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

Теория: Изучение упражнений, правильное исполнение упражнений, изучение правил спортивного каратэ, рукопашного боя, борьбы.

Практика: бесед, показа (приёмов, упражнений), повторения (приёмов, упражнений), используются различные соревновательные задания, спортивные состязания.

4.1 Растягивающие упражнения 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 Твердая подготовка 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.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (216 ч)

| № | Темы занятий                            | Количество часов |        |          | Формы организации занятий | Формы аттестации контроля |
|---|---|------------------|--------|----------|---------------------------|---------------------------|
|   |   | всего            | теория | практика |                           |                           |
| 1 | Вводное занятие                         | 1                | 1      | -        |                           |                           |
| 2 | Базовая техника                         | 70               | 5      | 65       | групповые                 | соревнование              |
| 3 | Общая физическая подготовка (ОФП)       | 80               | -      | 80       | групповые                 | индивидуальные            |
| 4 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 65               | 5      | 60       | групповые                 | индивидуальные            |
|   | итого                                   | 216              | 11     | 205      |                           |                           |

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (216 ч)

#### 1. Введение.

Проведение инструктажа по ТБ. Обсуждение плана мероприятий на год.

#### 2. Изучение базовой техники 6 кю (кихон-ваза) включает в себя:

**Теория:** Обучение базовой технике в форме кихона проходит определённые этапы в начале осваиваются правильные позиции (стойки), затем на месте выполняются технические действия. Далее контролируются правильные стойки и баланс в перемещении и правильная форма техники. Достижимая координация всех действий позволяет постепенно увеличить скорость (при сохранении формы). В конечном итоге вырабатывается автоматизм, освобождающий сознание и создающий условия для его перехода в искомые Изменённые состояния, необходимые для реальной борьбы. Ключевые элементы кихона (стойки, базовые блоки, удары). Существенно то канонизированные стойки, блоки, удары непосредственно перерастают в боевые модификации техник.

Факторы: равновесие контроль напряжения и расслабления мышц, правильное положение центра тяжести, формирования живота, работа таза и др.

**Практика:** -Выполнение стоек и перемещений.

-Выполнение технических действий на месте (без перемещений).

-Выполнение технических действий в перемещениях.

-Выполнение комбинаций (на месте и в перемещении).

2.1 Изучение базовых стоек - цуруаси-дати.

2.2 Изучение ударов руками - Уракэн сёмэн гаммэн-ути, Уракэн саю гаммэн-ути, Уракэн хидзо-ути, Уракэн гаммэн ороси-ути, Уракэн маваси-ути, Нихон-нукитэ, Ёхон-нукитэ (дзёдан, тюдан)

2.3 Изучение блоков руками - Сэйкен дзюдзи-укэ(дзёдан, гёдан)

2.4 Изучение ударов ногами - Гёдан маваси-гэри(хайсоку, туюсоку), Кансэцу-гэри, Тюдан ёко-гэри.

2.5 Изучение и отработка комбинаций:

Рэнраку 5: Маваси-гэри гёдан + гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Рэнраку 6: маэ ёко-гэри тюдан + гяку-цуки тюдан (с реверсом).

2.6 Изучение традиционных комплексов (ката) - Пинан соно ни.

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

Теория: Гигиена, питание и режим дня спортсмена.

Практика: Беседа, показа (приёмов, упражнений), повторения (приёмов, упражнений), используются различные соревновательные задания, спортивные состязания.

3.1 Обычную ходьбу, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе 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 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 брюшного пресса, 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: баскетбол, регби, футбол, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний.

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

4.1 Растягивающие упражнения 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, рандат, сальто 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 Твердая подготовка Укрепление ударных поверхностей, набивка ног, рук, живота, преодоление болевого порога.

4.6 Тренировка на снарядах Упражнения с боксерскими лапами, подушками, мешками, макиварами

4.7 Тренировка в парах Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.

4.8 Соревновательная практика. Участие в соревнованиях.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (216 ч)

| № | Темы занятий                            | Количество часов |        |          | Формы организации занятий | Формы аттестации контроля |
|---|---|------------------|--------|----------|---------------------------|---------------------------|
|   |   | всего            | теория | практика |                           |                           |
| 1 | Вводное занятие                         | 1                | 1      | -        |                           |                           |
| 2 | Базовая техника                         | 70               | 5      | 65       | групповые                 | соревнование              |
| 3 | Общая физическая подготовка (ОФП)       | 75               | -      | 75       | групповые                 | индивидуальные            |
| 4 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 70               | 5      | 65       | групповые                 | индивидуальные            |
|   | <b>Итого</b>                            | 216              | 11     | 205      |                           |                           |

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (216 ч)

#### 1. Введение:

Проведение инструктажа по ТБ. Обсуждение плана мероприятий на год.

#### 2. Изучение базовой техники 5 кю (кихон-ваза) включает в себя:

**Теория:** Обучение базовой технике в форме **кихона** проходит, определённые этапы, в начале осваиваются правильные позиции (стойки), затем на месте выполняются технические действия. Далее контролируются правильные стойки и баланс в перемещении и правильная форма техники. Достигаемая координация всех действий позволяет постепенно увеличить скорость (при сохранении формы). В конечном итоге вырабатывается автоматизм, освобождающий сознание и создающий условия для его перехода в искомые изменённые состояния, необходимые для реальной борьбы. Ключевые элементы кихона (стойки, базовые блоки, удары). Существенно то, что

канонизированные стойки, блоки, удары непосредственно перерастают в боевые модификации техник.

Факторы: равновесие контроль напряжения и расслабления мышц, правильное положение центра тяжести, формирования живота, работа таза и др.

**Практика:** -Выполнение стоек и перемещений.

- Выполнение технических действий на месте (без перемещений).
- Выполнение технических действий в перемещениях.
- Выполнение комбинаций (на месте и в перемещении).
- Выполнение боевых комбинаций как самостоятельно, так и с партнёром.

2.1 Изучение базовых стоек - Мороаси-дати.

2.2 Изучение ударов руками - Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Дзёдан хидза-атэ.

2.3 Изучение блоков руками - Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан).

2.4 Изучение ударов ногами - Тюдан маваси-гэри(хайсоку, туюсоку), Усиро-гэри 3 метода (тюдан).

2.5 Изучение и отработка комбинаций:

Рэнраку 7: Тюдан усиро-гэри (второй метод) = гяку-цуки тюдан (с реверсом) возврат в боевую стойку.

Рэнраку 8: маэ-гэри тюдан туюсоку + ёко-гэри тюдан + усиро-гэри тюдан + кяку-цуки тюдан (с реверсом) возврат в боевую стойку.

2.6 Изучение традиционных комплексов (ката) - Пинан соно сан .

### **3.0 Общая физическая подготовка включает в себя:**

Теория: Краткие сведения о строении и функций организма человека.

Практика: Беседа, показа (приёмов, упражнений), повторения (приёмов, упражнений), используются различные соревновательные задания, спортивные состязания.

3.1 Обычную ходьбу, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе 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 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 брюшного пресса, 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, брусках, канате, скамейке.

3.6 Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, подвижные игры и эстафеты



с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний .

#### **4.0 Специальная физическая подготовка (СФП):**

Теория: Изучение упражнений, правильное исполнение упражнений, изучение правил спортивного каратэ, рукопашного боя, борьбы.

Практика: бесед, показа (приёмов, упражнений), повторения (приёмов, упражнений), используются различные соревновательные задания, спортивные состязания.

4.1 Растягивающие упражнения 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, рандат, сальто 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 Твёрдая подготовка 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 Соревновательная практика. Участие в соревнованиях.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (216 ч)**

| №            | Темы занятий                            | Количество часов |        |          | Формы организации занятий | Формы аттестации контроля |
|--------------|---|------------------|--------|----------|---------------------------|---------------------------|
|              |   | всего            | теория | практика |                           |                           |
| 1            | Вводное занятие                         | 1                | 1      | -        |                           |                           |
| 2            | Базовая техника                         | 70               | 5      | 65       | групповые                 | соревнование              |
| 3            | Общая физическая подготовка (ОФП)       | 70               | -      | 70       | групповые                 | индивидуальные            |
| 4            | Специальная физическая подготовка (СФП) | 75               | 5      | 70       | групповые                 | индивидуальные            |
| <b>Итого</b> |   | 216              | 11     | 205      |                           |                           |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (216 ч)

### 1. Введение:

Проведение инструктажа по ТБ. Обсуждение плана мероприятий на год.

### 2. Изучение базовой техники 4 кю (кихон-ваза) включает в себя:

**Теория:** Обучение базовой технике в форме **кихона** проходит, определённые этапы в начале осваиваются правильные позиции (стойки), затем на месте выполняются технические действия. Далее контролируются правильные стойки и баланс в перемещении и правильная форма техники. Достижимая координация всех действий позволяет постепенно увеличить скорость (при сохранении формы). В конечном итоге вырабатывается автоматизм, освобождающий сознание и создающий условия для его перехода в искомые изменённые состояния, необходимые для реальной борьбы. Ключевые элементы кихона (стойки, базовые блоки, удары). Существенно то, что канонизированные стойки, блоки, удары непосредственно перерастают в боевые модификации техник.

**Факторы:** равновесие контроль напряжения и расслабления мышц, правильное положение центра тяжести, формирования живота, работа таза и др.

**Практика:** -Выполнение стоек и перемещений.

- Выполнение технических действий на месте (без перемещений).
- Выполнение технических действий в перемещениях.
- Выполнение комбинаций (на месте и в перемещении).
- Выполнение боевых комбинаций как самостоятельно, так и с партнёром.

2.1 Изучение ударов руками открытой ладонью. – сюто сакоцу-ути, сюто гаммен-ути, сюто утикоми, сюто хидзо-ути,

2.2 Изучение блоков руками открытой ладонью - сюто дзёдан ути-ути, сюто дзёдан уке, сюто чюдан ути-уке, сюто тюдан сото-укэ, сюто маэ гедан-барай, сюто маэ маваси-уке.

2.4 Изучение ударов ногами – дзёдан ёко-гэри (с переходом фудо дати), дзёдан маваси-гэри тюсоку, дзёдан маваси-гэри хайсоку, дзёдан усиро гэри (второй метод) с поворотом на 360 градусов возврат пр. сантин-дати.

2.5 Изучение и отработка комбинаций:

Рэнраку 7: Тюдан усиро-гэри (второй метод) = гяку-цуки тюдан (с реверсом) возврат в боевую стойку.

Рэнраку 8: маэ-гэри тюдан тюсоку + ёко-гэри тюдан + усиро-гэри тюдан + кяку-цуки тюдан (с реверсом) возврат в боевую стойку.

2.6 Изучение традиционных, высших комплексов (ката) - Пинан соно ён, Сантин (с Ибуки и Киай).

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

**Теория:** Физическая культура и спорт.

Практика: Беседа, показа (приёмов, упражнений), повторения (приёмов, упражнений), используются различные соревновательные задания, спортивные состязания.

3.1 Обычную ходьбу, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе 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 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 брюшного пресса, 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: баскетбол, регби, футбол, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний .

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

Теория: Морально-волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка каратиста.

Практика: бесед, показа (приёмов, упражнений), повторения (приёмов, упражнений), используются различные соревновательные задания, спортивные состязания.

4.1 Растягивающие упражнения Разнообразные махи ногами, шпагаты, мостики, растяжка в парах, упражнения на гибкость и т.д.

4.2 Упражнения с элементами акробатики Различные кувырки, перевороты, стойка на голове, руках, акробатические колесо, рандат, сальто и т.д.

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

4.4 Твёрдая подготовка 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 Соревновательная практика. Участие в соревнованиях.

## Методическое обеспечение программы

### Нормативы ОФП

| Нормативные упражнения                     | 1 год- 2 год |         |         | 3 год-4год |         |         | 5год   |         |         |
|--|--------------|---------|---------|------------|---------|---------|--------|---------|---------|
|  | низкий       | средний | высокий | низкий     | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа     | 10           | 15      | 20      | 15         | 25      | 35      | 35     | 40      | 45      |
| Приседания                                 | 10           | 20      | 30      | 30         | 40      | 50      | 50     | 70      | 90      |
| Подтягивания на перекладине                | 1            | 2       | 3       | 2          | 3       | 5       | 6      | 8       | 14      |
| Подъём туловища из положения лёжа за 1мин. | 10           | 20      | 25      | 25         | 35      | 40      | 35     | 45      | 60      |
| Прыжки на скакалке за 1мин.                | 20           | 30      | 40      | 30         | 50      | 70      | 80     | 90      | 120     |
| Бег 30 м. сек.                             | 8,5          | 7,2     | 6,8     | 7,5        | 6,3     | 6       | 6,8    | 5,8     | 5,4     |
| Бег 1000м. мин                             | 9            | 8       | 7       | 7          | 6-5     | 5       | 5,30   | 4.30    | 4.10    |
| Бег 3000м. мин.                            |              | -       |         |            | -       | 17      | 17     | 16      | 15      |

### Материально-технические средства:

- гимнастические маты
- канат,
- перекладина,
- скамейка,
- утяжелители,
- гантели,
- штанга,
- резиновые эспандеры,
- боксёрские лапы,
- мешки,
- перчатки,
- макивары,
- защита рыцарь.

## Список литературы

### Для педагога

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – Москва. Астрель.2006г.
2. Пархомович Г. Основы классического дзюдо. – « Урал пресс». Пермь 1993г.  
Экзаменационные требования ИФК и ФКР – В сб. «Школа Кёкусинкай.
3. Сагат Ной Коклам Основы тайландского боксаю – Ростов-на Дону «Феникс» 2003г.
4. Танюшкин. А., Фомин. В. Ката Кёкусинкай применение в самообороне. Москва: ОРБИТА-М 2003 г.
5. Танюшкин. А., Фомин. В., Слуцкер. В. Технические нормативы Кёкусин ИФК. – Москва: ОРБИТА-М 2008 г.
6. Танюшкин. А., Фомин. В., Слуцкер. В. Кёкусинкай боевое каратэ - Москва: ОРБИТА-М 2000г.

### Для детей и родителей:

1. Масутацу Ояма Это каратэ – Москва :ФАИР-ПРЕСС. 2000г.
- 2.Танюшкин. А., Фомин. В., Слуцкер. В. Технические нормативы Кёкусинкай ИФК. – Москва: ОРБИТА-М 2008 г.
3. Цвелёв С. Путь каратэ – Москва: Кобриз. 1992г.  
Экзаменационные требования ИФК и ФКР – В сб. «Школа Кёкусинкай»