

**Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
«Краевой центр образования»**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
КГАНОУ КЦО
Протокол № 7
2025-05-30

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
КГАНОУ КЦО

Приказ № 299 от 2025-06-02
/Черёмухин П.С.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Киокусинкай каратэ»

Возраст обучающихся: от 7 до 11 лет

Срок реализации: 3 года.

Объем программы: 720 часов

Автор - составитель:

Дыбский В.М., педагог дополнительного
образования

г. Хабаровск
2025 г.

1. Комплекс основных характеристик ДООП

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай каратэ» физкультурно-спортивной направленности, вид деятельности – киокусинкай.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - 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»;
 - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 - Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 27.05.2025 № 220П);
 - Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам центром внеурочной деятельности, дополнительного и профессионального образования в краевом государственном автономном нетиповом образовательном учреждении «Краевой центр образования» (Приказ

КГАНОУ КЦО от 12.09.2023 № 400);

- Устав КГАНОУ КЦО

Уровень освоения программы – стартовый, одноуровневая.

Актуальность

Состояние здоровья населения страны, особенно молодежи, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной и опорно-двигательной системы не уменьшается. Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, поэтому развитие массового спорта является приоритетным направлением молодежной политики.

Также актуальна проблема социализации детей в обществе: из-за появления социальных сетей и игр в гаджетах, они не умеют общаться между собой и это часто приводит к конфликтам. Каратэ как вида спорта популярен среди подрастающего поколения. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай каратэ» предоставляет возможность для развития двигательных навыков, координации, силы, ловкости и выносливости у детей.

Данная программа способствует социализации детей и умении взаимодействовать. Через изучение Киокусинкай каратэ ученики решают поставленные перед ними задачи, учатся преодолевать трудности и поддерживать друг друга, становятся дружной командой.

Отличительные особенности

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (приказ Министерства спорта РФ от 12.07.2021 № 547 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»). В основу программы положены нормативные требования по теоретической и практической подготовке, научные и методические разработки по Киокусинкай каратэ, практические рекомендации по

теории и методике воспитания, педагогике, психологии. Отличительной особенностью данной программы является введение в учебный процесс подвижных игр для развития у детей соревновательного духа и предоставление физических нагрузок в виде развлечения. Так как Киокусинкай индивидуальный вид спорта, ученикам не хватает работы в команде для умения решать задачи сообща и нахождения новых друзей, данная программа предусматривает спортивные эстафеты.

Объем и срок освоения программы, режим занятий

Период реализации	Продолжительность занятия в часах	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов общее
1 год	2	3	6	36	216
2 год	3/2	3	8	36	288
3 год	2	3	6	36	216
Итого по программе					720

Периодичность и продолжительность занятий соответствует СанПин 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020 г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Продолжительность одного академического часа – 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 мин.

Адресат программы: обучающиеся от 7 до 11 лет.

Дополнительные требования к обучающемуся: набор в группы осуществляется по желанию обучающихся при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

Форма обучения: очная

Формы проведения занятий:

- групповые, всем составом
- тренировка, беседа, лекция, спарринговая работа, спортивные сборы.

I. Цель и задачи программы

Цель программы:

развитие физических качеств и способностей детей, их нравственных ценностей средствами киокусинкай каратэ.

Задачи программы:

Предметные:

- познакомить с историей возникновения и развития каратэ, методиками организации тренировочных процессов;
- познакомить с основными правилами соревнований по киокусинкай каратэ;
- способствовать подготовке занимающихся к выполнению квалификационных нормативов.

Метапредметные:

- развивать основные физические качества в процессе изучения киокусинкай каратэ;
- расширить функциональные возможности основных систем организма.

Личностные:

- стимулировать мотивацию обучающихся к занятиям по киокусинкай каратэ;
- воспитать самодисциплину и ответственность за свое поведение с позиции его соответствия нравственным нормам;
- воспитывать морально-волевые качества;
- ориентировать на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом, интерес к ведению здорового образа жизни.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы промежуточного и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	2	0	Беседа по вопросам
2	История киокусинкай карата	9	5	4	Беседа по вопросам, практическая работа
3	Общая физическая подготовка	263	65	198	Практическая работа
4	Специальная физическая подготовка	197	49	148	Практическая работа
5	Технико-тактическая подготовка	78	20	58	Практическая работа
6	Техническая подготовка	148	38	110	Практическая работа
7	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	5	11	Беседа по вопросам, лекция, практическая работа
8	Участие в соревнованиях	7	2	5	Практическая работа
	Итого:	720	186	534	

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

№ п/п	Разделы, модули, темы	Направления воспитания	Личностный результат
1	История киокусинкай карата	Духовно-нравственное воспитание	Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки
2	Общая физическая подготовка	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и

			безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде
3	Специальная физическая подготовка	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
4	Технико-тактическая подготовка	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
5	Техническая подготовка	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
6	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
7	Участие в соревнованиях	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом

СОДЕРЖАНИЕ

1. Тема «Введение в программу»

Теория. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Правила построения тренировочного процесса. Вводные сведения об анатомии, физиологии и гигиене спортсмена.

2. Тема «История киокусинкай каратэ»

Теория. История каратэ. Морально-нравственные принципы в каратэ.

Практика. Этикет и символы в каратэ. Теория техники каратэ. Отработка основных упражнений в игровой форме.

Во время тренировки соблюдает правила ведения боя, оценивает поступки партнеров с позиции их соответствия норм этики каратэ, несет ответственность за свои нравственные поступки.

3. Тема «Общая физическая подготовка»

Теория. Цели и задачи общей физической подготовки. Правильность выполнения упражнений.

Практика. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

При выполнении упражнений, во время подвижных игр и в эстафетах соблюдает технику безопасности, учитывает возможности собственного здоровья, объясняет пользу занятий спортом для собственного здоровья, интересуется вопросами о ведении здорового образа жизни, соблюдения режима здорового питания и здорового сна.

4. Тема «Специальная физическая подготовка»

Теория. Цели и задачи специальной физической подготовки. Правильность выполнения упражнений.

Практика. Упражнения, направленные на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений. Упражнения на равновесие.

Проявляет интерес к выполнению физических упражнений, добивается их точности и правильности, стремится достигать поставленной цели.

5. Тема «Технико-тактическая подготовка»

Теория. Отличия базовой техники от спортивного направления. Введение понятия соревнований по ката и соревнований по весовым категориям.

Практика. Техника стоек. Техника перемещений. Техника защиты. Техника ударов руками. Техника ударов ногами. Изучение и отработка комбинаций. Базовая техника в движении. Работа в паре с партнером (кумитэ). Формальные упражнения (ката). Сдача нормативов ОФП и квалификационный

экзамен

Проявляет интерес к изучению и выполнению основных техник в киокусинкай каратэ: удары руками и ногами, защитные действия от ударов, перемещения в боевой стойке. Добивается точности и правильности выполнения физических упражнений, стремится достигать поставленной цели. Самостоятельно отрабатывает комбинации к сдаче экзамена на пояс

6. Тема «Техническая подготовка»

Теория. Отличия базовой техники от спортивного направления. Введение понятия соревнований по ката и соревнований по весовым категориям.

Практика. Техника стоек. Техника перемещений. Техника защиты. Техника ударов руками. Техника ударов ногами. Изучение и отработка комбинаций. Базовая техника в движении. Работа в паре с партнером (кумитэ). Формальные упражнения (ката). Сдача нормативов ОФП и квалификационный экзамен.

Стремится самостоятельно изучать основные техники в киокусинкай каратэ (удары руками и ногами, защитные действия от ударов, перемещения в боевой стойке), отрабатывает комбинации к сдаче экзамена на пояс.

7. Тема «Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

Теория. Теория и тактика боя каратэ Киокусинкай.

Практика. Стратегия боя. Тактическое планирование поединка. Темп и ритм боя. Поединки на тактику.

Подробно рассматривает режим поединка, расклад (сил и энергии) по времени, раундам, отрезкам боя.

8. Тема «Участие в соревнованиях»

Теория. Правила проведения и организации соревнований. Запрещенные приемы и удары.

Практика. Поединки на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Поединки со сменой партнеров. Игровые поединки.

Применяет основные техники ведения боя, применяет полученные знания на практике.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы промежуточного и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	2	0	Беседа по вопросам
2	История киокусинкай каратэ	4	2	2	Беседа по вопросам, практическая работа
3	Общая физическая подготовка	66	16	50	Практическая работа
4	Специальная физическая подготовка	66	16	50	Практическая работа
5	Технико-тактическая подготовка	78	20	58	Практическая работа
	Итого:	216	56	160	

СОДЕРЖАНИЕ учебного плана 1 года обучения

1. Тема «Введение в программу»

Теория. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Правила построения тренировочного процесса. Вводные сведения об анатомии, физиологии и гигиене спортсмена.

2. Тема «История киокусинкай каратэ»

Теория. История каратэ. Морально-нравственные принципы в каратэ.

Практика. Этикет и символы в каратэ. Теория техники каратэ. Отработка основных упражнений в игровой форме.

Во время тренировки соблюдает правила ведения боя, оценивает поступки партнеров с позиции их соответствия норм этики каратэ, несет ответственность за свои нравственные поступки.

3. Тема «Общая физическая подготовка»

Теория. Цели и задачи общей физической подготовки. Правильность выполнения упражнений.

Практика. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

При выполнении упражнений, во время подвижных игр и в эстафетах соблюдает технику безопасности, учитывает возможности собственного здоровья, объясняет пользу занятий спортом для собственного здоровья, интересуется вопросами о ведении здорового образа жизни, соблюдения режима здорового питания и здорового сна.

4. Тема «Специальная физическая подготовка»

Теория. Цели и задачи специальной физической подготовки. Правильность выполнения упражнений.

Практика. Упражнения, направленные на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений. Упражнения на равновесие.

Проявляет интерес к выполнению физических упражнений, добивается их точности и правильности, стремится достигать поставленной цели.

5. Тема «Технико-тактическая подготовка»

Теория. Наименования и цвета поясов по киокусинкай каратэ. Отличия базовой техники от спортивного направления.

Практика. Техника защиты. Техника ударов руками. Техника ударов ногами. Базовая техника в движении. Обусловленная работа в паре с партнером (кихон, кумитэ). Формальные упражнения (ката). Сдача нормативов ОФП и

квалификационный экзамен.

Проявляет интерес к выполнению физических упражнений, добивается их точности и правильности, стремится достигать поставленной цели.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы промежуточного и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История киокусинкай каратэ	3	2	1	Беседа по вопросам, практическая работа
2	Общая физическая подготовка	120	30	90	Практическая работа
3	Специальная физическая подготовка	75	19	56	Практическая работа
4	Техническая подготовка	81	21	60	Практическая работа
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	3	6	Беседа по вопросам, лекция, практическая работа
5	Итого:	288	75	213	

СОДЕРЖАНИЕ учебного плана 2 года обучения

1. Тема «История киокусинкай каратэ»

Теория. История каратэ. Дисциплина кёкусин. Развитие киокусинкай в России. Организация ФКР.

Практика. Этикет додзё. Поведение спортсменов в зале и за его пределами.

Во время тренировки соблюдает правила поведения и этикет в зале (додзё).

Спортсмены понимают отличия разных дисциплин (стилей) киокусинкай, а также углубляются в понимания структуры киокусинкай в России.

2. Тема «Общая физическая подготовка»

Теория. Увеличение силовых и скоростных показателей в основных упражнениях общей физической подготовки. Правильность выполнения силовых и скоростных упражнений.

Практика. Изучение и освоение силовых и скоростных упражнений. Акробатические и гимнастические на развитие координации. Подвижные игры. Эстафеты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Самостоятельно добивается правильности выполнения упражнений, понимают последствия нарушения техники выполнения, нанесения вреда своему здоровью, а также здоровью окружающих.

3. Тема «Специальная физическая подготовка»

Теория. Цели и задачи специальной физической подготовки. Правильность выполнения упражнений.

Практика. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости и точности при выполнении ударов. Упражнения с дополнительной нагрузкой.

Проявляет интерес к выполнению физических упражнений с дополнительным утяжелением (резины, набивные мячи, гантели) для постановки ударов как ногами, так и руками. Добиваются правильной техники работы тела при ударах.

4. Тема «Техническая подготовка»

Теория. Введение понятия соревнований по ката и соревнований по весовым категориям.

Практика. Основные техники в киокусинкай каратэ: удары руками и ногами, защитные действия от ударов, перемещения в боевой стойке, а также отработка комбинаций к сдаче экзамена на пояс. Сдача нормативов ОФП и квалификационный экзамен.

Стремится самостоятельно изучать основные техники в киокусинкай каратэ (удары руками и ногами, защитные действия от ударов, перемещения в

боевой стойке), отрабатывает комбинации к сдаче экзамена на пояс.

5. Тема «Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

Теория. Теория и тактика боя каратэ Киокусинкай.

Практика. Стратегия боя. Тактическое планирование поединка. Темп и ритм боя. Поединки на тактику.

Подробно рассматривает режим поединка, расклад (сил и энергии) по времени, раундам, отрезкам боя.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы промежуточного и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История киокусинкай каратэ	2	1	1	Беседа по вопросам, практическая работа
2	Общая физическая подготовка	77	19	58	Практическая работа
3	Специальная физическая подготовка	56	14	42	Практическая работа
4	Техническая подготовка	67	17	50	Практическая работа
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	2	5	Беседа по вопросам, лекция, практическая работа
6	Участие в соревнованиях	7	2	5	Практическая работа
	Итого:	216	55	161	

СОДЕРЖАНИЕ учебного плана 3 года обучения

1. Тема «История киокусинкай каратэ»

Теория. История каратэ. Морально-нравственные принципы в каратэ.

Практика. Этикет и символы в каратэ. Теория техники каратэ. Отработка основных упражнений в игровой форме.

Во время тренировки соблюдает правила ведения боя, оценивает поступки партнеров с позиции их соответствия норм этики каратэ, несет ответственность за свои нравственные поступки.

2. Тема «Общая физическая подготовка»

Теория. Самостоятельное проведение ОФП. Порядок проведения разогрева.

Практика. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

При выполнении упражнений и ОФП обращает больше внимания на поддержание мышечного корсета в тонусе и разогрев перед основной работой.

3. Тема «Специальная физическая подготовка»

Теория. Упражнения с утяжелением, отягощением.

Практика. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости и точности при выполнении ударов. Упражнения с дополнительной нагрузкой.

Проявляет интерес к выполнению физических упражнений с увеличением веса и нагрузки отягощающих элементов и более сложных упражнений.

4. Тема «Техническая подготовка»

Теория. Отличия базовой техники от спортивного направления. Введение понятия соревнований по ката и соревнований по весовым категориям.

Практика. Техника стоек. Техника перемещений. Техника защиты. Техника ударов руками. Техника ударов ногами. Изучение и отработка комбинаций.

Базовая техника в движении. Работа в паре с партнером (кумитэ). Формальные упражнения (ката). Сдача нормативов ОФП и квалификационный экзамен.

Во время тренировки уделяет внимание отработке комбинаций ударов и постановке защиты для проведения спарринговой работы (кумитэ). Готовится к сдаче на цветные пояса.

5. Тема «Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

Теория. Теория и тактика боя каратэ Киокусинкай. Стили ведения поединка.

Практика. Поединки на технику. Стиль боя. Тактическое планирование поединка. Темп и ритм боя.

Подробно рассматривает стили ведения боя (атакующий, защитный, контратакующий), самостоятельно осуществляет подготовку и отработку каждого стиля для определения наиболее подходящего для себя.

6. Тема «Участие в соревнованиях»

Теория. Правила проведения и организации соревнований. Запрещенные приемы и удары. Участие в соревнованиях и что для этого нужно.

Практика. Поединки на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Поединки со сменой партнеров. Участие в соревнованиях.

Применяет основные техники ведения боя, использует полученные знания на практике. Самостоятельно осуществляет подготовку к первому выходу на татами.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

- будут сформированы знания об истории возникновения и развития каратэ, методиках организации тренировочных процессов;

- будут сформированы знания об основных правилах соревнований по киокусинкай каратэ;
- обучающиеся смогут выполнять квалификационные нормативы.

Метапредметные результаты:

- будут развиты основные физические качества: ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость;
- улучшится сердечно-сосудистая, дыхательная системы организма, мышечная масса и выносливость, координация, баланс и время реакции, гибкость и амплитуда движений, плотность костной ткани, укрепится иммунная система.

Личностные результаты:

- обучающиеся будут с желанием заниматься киокусинкай каратэ;
- смогут самостоятельно организовывать и дисциплинировать себя, нести ответственность за свое поведение в соответствии нравственным нормам;
- будут бережно относиться к физическому здоровью, соблюдать основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, стремиться к ведению здорового образа жизни;
- будут стремиться к развитию своих физических способностей с учётом возможностей собственного здоровья;
- будут проявлять волю, честность, отзывчивость, доброжелательность, умение преодолевать трудности.

II. Комплекс организационно – педагогических условий

Материально-техническое обеспечение:

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28.

Общее оборудование:

маты-татами, шведские стенки, набивные мячи и скалки.

Специальное оборудование:

макивары, лапы, защитные жилеты, перчатки, шлемы, защита паха и голени

Информационное обеспечение:

Обучающие видео-уроки на канали YouTube «Анатолий Криводедов / Ицюань / Кёкусинкай»

Кадровое обеспечение:

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования, обладающий соответствующей квалификацией и профессиональными компетенциями.

Формы контроля

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входящего), промежуточного аттестации и текущего контроля.

Входной контроль проводится в форме сдачи нормативов ОФП.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля.

По окончании раздела проводится промежуточная аттестация в виде сдачи нормативов ОФП и квалификационный экзамен. Промежуточный контроль проводится по итогам учебного года, по итогам обучения по программе.

Формы представления результатов

Итоговый контроль по нормативам ОФП проводиться по критериям текущего контроля. (Приложение 2)

Также в конце учебного года и по окончанию программы проходит сдача квалификационного экзамена на 10 кю (белый пояс) по нормативам Кёкусинкай каратэ.

Уровень освоения программы:

- *высокий уровень* - обучающийся овладел на 80–100% знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; выполнил нормативы промежуточной аттестации в значении общего уровня физической кондиции от 0,21 и выше. Также сдал квалификационный экзамен на 10 кю.
- *допустимый уровень* - объём усвоенных знаний, умений и навыков составляет 50–80%; выполнил нормативы промежуточной аттестации в значении общего уровня физической кондиции от -0,20 до 0,20. Не сдал квалификационный экзамен на 10 кю.
- *низкий уровень* - обучающийся овладел менее чем 50% знаний, умений и навыков, выполнил нормативы промежуточной аттестации в значении общего уровня физической кондиции от -1 до -0,21. Не сдал квалификационный экзамен на 10 кю.

Оценочный материал/КИМ

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Личностные результаты	обучающиеся будут с желанием заниматься киокусинкай каратэ	наличие достижений участия в соревнованиях, регулярно посещают занятия, точно и правильно выполняют физические упражнения, стремятся достигать поставленной цели	промежуточный	журнал посещения, грамоты, дипломы, отзывы детей и родителей
	смогут самостоятельно организовывать и дисциплинировать себя, нести ответственность за свое поведение в соответствии нравственным нормам	умеют владеть собой – проявляют дисциплинированность, выдержку, демонстрируют ответственность за свое поведение, соблюдают правила ведения боя, оценивает поступки партнеров с позиций их соответствия норм этики каратэ, несет ответственность за свои нравственные поступки	текущий	наблюдение

	будут бережно относиться к физическому здоровью, соблюдать основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, стремиться к ведению здорового образа жизни	сформирован интерес к ведению здорового образа жизни, объясняют пользу занятий спортом для собственного здоровья, учитывают возможности собственного здоровья при выполнении упражнений, самостоятельно ведут режим здорового питания и отказываются от вредных привычек, соблюдают режим здорового сна, соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений, в эстафетах и подвижных играх	текущий	наблюдение, анкетирование, опрос, отзывы детей и родителей
	будут проявлять волю, честность, отзывчивость, доброжелательность, умение преодолевать трудности	умеют собраться для получения результата – проявляют упорство, настойчивость, инициативу, правдивы, оказывают помочь другим людям	текущий	наблюдение
	будут стремиться к развитию своих физических способностей с учётом возможностей собственного здоровья	проявляют желание заниматься физкультурой и спортом, выбирают виды физической активности и интенсивность	текущий	наблюдение, контрольные нормативы

		тренировок с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья, улучшается физическая форма (выносливость, сила, гибкость, координация движений)		
Метапредметные результаты	будут развиты основные физические качества: ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость	выполняют контрольные нормативы по проверке физических качеств	промежуточный	контрольные нормативы
	улучшится сердечно-сосудистая, дыхательная системы организма, мышечная масса и выносливость, координация, баланс и время реакции, гибкость и амплитуда движений, плотность костной ткани, укрепится иммунная система	выполняют задания практически без видимой усталости	промежуточный	наблюдение
Предметные результаты	будут сформированы знания об истории возникновения и развития каратэ, методиках организации тренировочных процессов	знают основные факты истории возникновения и развития Киокусинкай каратэ, применяют методики организации тренировочных процессов	текущий	тест, анкетирование, устный опрос
	будут сформированы знания об основных правилах соревнований по киокусинкай каратэ	умеют применять основные правила ведения Киокусинкай на соревнованиях и	промежуточный	соревнования, спарринговая тренировка

		в спарринговых тренировках		
	обучающиеся смогут выполнять квалификационные нормативы	знают и умеют применять базовую технику для сдачи на пояса	промежуточный	сдача квалификационного экзамена

Результаты целевых ориентиров воспитания

Личностные результаты	Критерии оценки	Форма организации занятий
Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки	соблюдает правила ведения боя, оценивает поступки партнеров с позиции их соответствия норм этики каратэ, несет ответственность за свои нравственные поступки	спарринговая работа, практическая работа
Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	сформирован интерес к ведению здорового образа жизни, объясняет пользу занятий спортом для собственного здоровья, учитывает возможности собственного здоровья при выполнении упражнений, самостоятельно ведет режим здорового питания и отказываются от вредных привычек, соблюдает режим здорового сна соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений, в эстафетах и подвижных играх	практическая работа, беседа
Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	проявляет интерес к занятиям физкультурой и спортом, регулярно посещает занятия, активно участвует в соревнованиях, добивается точности и правильности выполнения физических упражнений, стремится достигать поставленной цели	тренировка, практическая работа
Будет проявлять волю,	умеет собраться для получения	тренировка,

честность, отзывчивость, доброжелательность, умение преодолевать трудности	результата – проявляет упорство, настойчивость, инициативу, правдивы, оказывают помощь другим людям	практическая работа
Обучающиеся будут с желанием заниматься киокусинкай каратэ	наличие достижений участия в соревнованиях, регулярно посещают занятия, точности и правильности выполнения физических упражнений, стремятся достигать поставленной цели	тренировка, практическая работа
Смогут самостоятельно организовывать и дисциплинировать себя, нести ответственность за свое поведение в соответствии нравственным нормам	умеют владеть собой – проявляют дисциплинированность, выдержку, демонстрируют ответственность за свое поведение, соблюдает правила ведения боя, оценивает поступки партнеров с позиции их соответствия норм этики каратэ, несет ответственность за свои нравственные поступки	тренировка, практическая работа
Будут бережно относиться к физическому здоровью, соблюдать основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, стремиться к ведению здорового образа жизни	сформирован интерес к ведению здорового образа жизни, объясняют пользу занятий спортом для собственного здоровья, учитывают возможности собственного здоровья при выполнении упражнений, самостоятельно ведут режим здорового питания и отказываются от вредных привычек, соблюдают режим здорового сна, соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений, в эстафетах и подвижных играх	тренировка, практическая работа
Будут стремиться к развитию своих физических способностей с учётом возможностей собственного здоровья	проявляет желание заниматься физкультурой и спортом, выбирают виды физической активности и интенсивность тренировок с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья, улучшается физическая форма (выносливость, сила, гибкость, координация движений)	тренировка, практическая работа

Методическое обеспечение:

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Теоретическая часть даётся в соответствии с учебным планом и их практическим применением.

Методы организации учебно-воспитательного процесса:

Методы обучения:

- словесный (устное изложение, рассказ, объяснение), наглядный (демонстрация), практический (упражнения, подвижные игры);
- объяснительно-иллюстративный - дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – дети повторяют показ педагога;
- активные методы обучения;
- социгровые методы.

Методы воспитания:

Убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Педагогические технологии:

- индивидуализированного обучения;
- коллективного взаимообучения;
- педагогика сотрудничества;
- разноуровневого обучения;
- игровой деятельности;
- здоровьесберегающего обучения.

Формы учебных занятий:

- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей - практикум, спортивные сборы, соревнования, игра, отчетный концерт;
- по форме взаимодействия – фронтальная (одновременная работа со всеми учащимися), групповая (организация работы по малым группам от 2 до 7 человек), индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий);

- по дидактической цели (вводное занятие, тренировка, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий)

Структура учебного занятия:

- разминка (разогрев) - подготовка спортсмена к выполнению программ основной части занятия, разминка;
- основная часть – выполнение тренировочных упражнений;
- игра
- подведение итогов.

Дидактические материалы:

- правила проведения соревнований;
- схемы тактики ведения боя;
- схема поясной иерархии в кёкусинкай (цвета поясов и их последовательность).

План воспитательной работы на 2025-2026 учебный год

Воспитательная работа реализуется при освоении программы на основе календарного плана воспитательной работы, который отражает перечень воспитательных практик, событий и мероприятий. Реализация плана воспитательной работы решает основную идею комплексного подхода в образовательном процессе при использовании нестандартных форм, активных и интерактивных методов работы – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Цель: формирование всесторонне развитой, социально-адаптированной и духовно-нравственной личности ребенка, способной к самореализации и успешной интеграции в современное общество

Задачи:

1. Формировать ценностные ориентации.
2. Развивать социальные компетентности.
3. Раскрыть творческий потенциал обучающихся.
4. Формировать потребность в ведении здорового образа жизни.
5. Развивать самостоятельность и ответственность.
6. Создать благоприятный психологический климат в коллективе.
7. Вовлечь родителей в воспитательный процесс.

Планируемый результат:

1. Обучающиеся будут демонстрировать проявление нравственных качеств, патриотизма, гражданственности, уважения к культуре и истории своей страны и других народов.
2. Приобретут навыки общения, сотрудничества, командной работы, умения решать конфликты и адаптироваться к изменяющимся социальным условиям.
3. Будут активно участвовать в творческой деятельности, демонстрировать развитие своих способностей, интерес к самовыражению и готовность к самореализации в выбранных направлениях.
4. Будут демонстрировать ведение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, участие в мероприятиях физической культуры и спорта/ проявляют интерес к сохранению и совершенствованию собственного здоровья.
5. Приобретут навыки самоорганизации, принятия решений, ответственности за свои поступки и результаты деятельности.
6. Демонстрируют взаимоуважение и поддержку в коллективе в атмосфере доброжелательности.
7. Родители активно участвуют в жизни коллектива и образовательного учреждения, интересуются вопросами воспитания собственных детей.

План воспитательной работы

Направление воспитательной работы	Мероприятия	Сроки проведения	раздел, тема учебного плана ДООП
Гражданское воспитание	Правовая викторина «Кодекс чести самурая и Конституция РФ». Интерактивная игра, где вопросы из правового поля России (права и обязанности гражданина) сопоставляются с моральным кодексом бусидо и правилами поведения в Киокусинкай (уважение, честность, дисциплина).	октябрь	в теме «История киокусинкай каратэ»
	Беседа «Правила поведения во время пребывания в учреждении»	сентябрь	в теме «Задачи программы на новый учебный год»
	Беседа «Правила поведения во время массовых мероприятий»	сентябрь	в теме «Задачи программы на новый учебный год»
Патриотическое воспитание	Изучение истории каратэ в России. Встречи с первыми мастерами Киокусинкай, просмотр документальных фильмов о развитии вида спорта в нашей стране.	май	в темах «История киокусинкай каратэ», «Участие в соревнованиях»
Духовно-нравственное воспитание	Изучение истории каратэ. Освоение морально-нравственных принципов в каратэ, его этикета и символов в каратэ. Освоение теории техники каратэ, отработка основных упражнений в игровой форме. Во время тренировки соблюдение правил ведения боя, оценивание поступков партнеров с позиции их соответствия норм этики каратэ, проявление ответственности за свои	в соответствии с КУГом	в теме «История киокусинкай каратэ»

	нравственные поступки		
	Практикум «Сила против силы: как правильно уступить?» Разбор конфликтных ситуаций (в школе, на улице) и ролевые игры, где ученики учатся не применять силу первым, а использовать психологические приемы и уверенность, воспитанную каратэ, для деэскалации конфликта.	в соответствии с КУГом	в теме «История киокусинкай каратэ»
Эстетическое воспитание	Мастер-класс по каллиграфии «Иероглиф «Дух» (Кокоро)». Участники изучают японскую каллиграфию, учатся выводить иероглифы, означающие ключевые понятия Киокусинкай: «Дух», «Сила», «Терпение». Понимают эстетику линий и гармонию в японском искусстве.	февраль	в теме «История киокусинкай каратэ»
	Постановка показательных выступлений к отчетному концерту	апрель	в теме «Участие в соревнованиях»
Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Знакомство с правилами построения тренировочного процесса, вводными сведениями об анатомии, физиологии и гигиене спортсмена, целями и задачами общей физической подготовки, правильностью выполнения упражнений. Соблюдение техники безопасности, учет возможностей собственного здоровья, понимание пользы занятий спортом для собственного здоровья, проявление интереса к вопросам о ведении здорового образа жизни, соблюдении	в соответствии с КУГом	в темах «Задачи программы на новый учебный год», «Общая физическая подготовка»

	режима здорового питания и здорового сна		
	Значение физической культуры для укрепления здоровья	в соответствии и с КУГом	в рамках раздела «Теоретическая подготовка»
	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	в соответствии и с КУГом	в рамках раздела «Теоретическая подготовка»
	Знакомство с целями и задачами специальной физической подготовки. Проявление интереса к выполнению физических упражнений, достижение их точности и правильности, стремление достигать поставленной цели	в соответствии и с КУГом	в теме «Специальная физическая подготовка»
	Знакомство с понятиями соревнований по ката и соревнований по весовым категориям. Понимание отличий базовой техники от спортивного направления. Освоение основных техник в киокусинкай каратэ. Сдача нормативов ОФП и квалификационный экзамен	в соответствии и с КУГом	в темах «Технико-тактическая подготовка», «Техническая подготовка»
	Рассмотрение режима поединка, расклада (сил и энергии) по времени, раундам, отрезкам боя	в соответствии и с КУГом	в теме «Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»
	Изучение правил проведения и организации соревнований, запрещенных приемов и ударов. Применение основных техник ведения боя, применение полученных знаний на практике	в соответствии и с КУГом	в теме «Участие в соревнованиях»
	Весёлые старты «Мама, папа, я – спортивная семья». Спортивный праздник, посвящённый дню рождения спортивного клуба.	сентябрь	в теме «Общая физическая подготовка»
	Участие в соревнованиях и	в	в теме «Участие в

	учебно-тренировочных сборах	соответствии с КУГом	соревнованиях»
	Инструктаж учащихся по обеспечению безопасной эвакуации из кабинета в случае ЧС	сентябрь	в теме «Задачи программы на новый учебный год»
Трудовое воспитание	Проведение инструктажей по технике безопасности при работе с оборудованием	сентябрь	в теме «Задачи программы на новый учебный год»
	Тематические беседы профориентационного характера	ноябрь	в теме «История киокусинкай каратэ»
	Беседа «Моя будущая профессия»	май	в теме «Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»
Экологическое воспитание	Экологический поход «Тропа закалки». Совмещение тренировки на выносливость (кросс, силовые упражнения на свежем воздухе) с экологической акцией: сбор мусора по маршруту, изучение местной флоры и фауны.	май	в теме «Специальная физическая подготовка»
Ценности научного познания	Исследовательский проект «Биомеханика удара». Ученики изучают, как с точки зрения физики и анатомии работает тот или иной удар или блок. Проводят замеры скорости, рассматривают работу мышц и суставов. Результаты оформляются в виде небольшого доклада или презентации.	апрель	в темах «Техникотактическая подготовка», «Техническая подготовка»
	Наука о правильном питании спортсмена. Встреча с диетологом или спортивным врачом, где изучаются основы биохимии питания, потребности организма при высоких нагрузках. Ученики		в темах «Введение в программу», «Общая физическая подготовка»

	учатся составлять для себя простой и полезный рацион.		
Работа родителями с	Проведение родительских собраний	1 раз в квартал	
	Индивидуальные встречи и консультации для родителей	по запросу	
	Весёлые старты «Мама, папа, я – спортивная семья». Спортивный праздник, посвящённый дню рождения спортивного клуба, где родители и дети могут вместе выполнять несложные задания.	сентябрь	

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

Литература для детей

1. Бура А.В. – Правила соревнований ФКР по каратэ Кекусинкай (кумитэ), принятые, с дополнениями Президиума ФКР 2022 г.
2. С. Арнэйл – Экзаменационные требования с 10 кю по III Дан, 2015 г.
3. Танюшкин А.И., Фомин В.П. – Технические нормативы кёкусин IFK (выпуск 1, 2) 2022 г.
4. Фомин В.П. – Словарь терминов – Кёкусникай каратэ, 2001 г.

Литература для педагогов

1. Бабушкин Г.Д. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям: учебное пособие / Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 213 с.
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.
3. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. М.: Юрайт, 2023. 280 с.
4. Николаев А.А. Развитие выносливости у спортсменов / Николаев А.А., Семёнов В.Г. – Москва: Издательство «Спорт», 2019. – 144 с.
5. Серова Л.К. Психология личности спортивного тренера / Серова Л.К., Терехина Р.Н. – Москва: Издательство «Спорт», 2019. – 128 с.
6. Филиппов С. С. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2023. 256 с.
7. Единая всероссийская спортивная классификация киокусинкай каратэ, 2022 г.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта каратэ, 2019 г.

Приложение 1

«Календарно-учебный график» на 2025-2026 учебный год

3 год обучения

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	03.09.2025	беседа, тренировка, практикум	2	История каратэ. Морально-нравственные принципы в каратэ. Этикет и символы в каратэ	текущий
2.	05.09.2025	беседа, тренировка, игра	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения	текущий
3.	08.09.2025	беседа, тренировка, игра	2	ОФП. Циклические упражнения	текущий
4.	10.09.2025	беседа, тренировка, игра	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения	текущий
5.	12.09.2025	беседа, тренировка, игра	2	ОФП. Подвижные игры. Эстафеты.	текущий
6.	15.09.2025	беседа, тренировка, игра	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения	текущий
7.	17.09.2025	тренировка, игра	2	ОФП. Циклические упражнения	текущий
8.	19.09.2025	тренировка	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения	текущий
9.	22.09.2025	тренировка, игра	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения	текущий
10.	24.09.2025	тренировка	2	ОФП. Циклические упражнения	текущий
11.	26.09.2025	тренировка, игра	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения	текущий
12.	29.09.2025	тренировка	2	ОФП. Подвижные игры. Эстафеты.	текущий
13.	01.10.2025	тренировка, игра	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения	текущий
14.	03.10.2025	тренировка	2	ОФП. Циклические упражнения	текущий
15.	06.10.2025	тренировка, игра	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения	текущий
16.	08.10.2025	тренировка	2	ОФП. Подвижные игры. Эстафеты.	текущий
17.	10.10.2025	тренировка, игра	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения	текущий
18.	13.10.2025	тренировка	2	ОФП. Циклические упражнения	текущий
19.	15.10.2025	тренировка, игра	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения	текущий
20.	17.10.2025	тренировка	2	ОФП. Подвижные игры. Эстафеты.	текущий
21.	20.10.2025	тренировка, игра	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения	текущий
22.	22.10.2025	тренировка	2	ОФП. Циклические упражнения	текущий
23.	24.10.2025	тренировка, игра	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения	текущий
24.	27.10.2025	тренировка	2	ОФП. Подвижные игры. Эстафеты.	текущий
25.	29.10.2025	тренировка, игра	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения	текущий
26.	31.10.2025	тренировка	2	ОФП. Циклические упражнения	текущий
27.	03.11.2025	тренировка, игра	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения	текущий
28.	05.11.2025	тренировка	2	ОФП. Подвижные игры. Эстафеты.	текущий
29.	07.11.2025	тренировка, игра	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения	текущий
30.	10.11.2025	тренировка	2	ОФП. Циклические упражнения	текущий
31.	12.11.2025	занятие по систематизации и обобщению знаний	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения	промежуточный
32.	14.11.2025	беседа, тренировка, игра	2	СФП. Упражнения, на развитие выносливости, силы.	текущий

33.	17.11.2025	беседа, тренировка, игра	2	СФП. Упражнения, на развитие гибкости.	текущий
34.	19.11.2025	беседа, тренировка, игра	2	СФП. Упражнения, на развитие выносливости, силы.	текущий
35.	21.11.2025	беседа, тренировка, игра	2	СФП. Упражнения на развитие координации движений и равновесия.	текущий
36.	24.11.2025	тренировка	2	СФП. Упражнения, на развитие выносливости, силы.	текущий
37.	26.11.2025	тренировка, игра	2	СФП. Упражнения, на развитие гибкости.	текущий
38.	28.11.2025	тренировка	2	СФП. Упражнения, на развитие выносливости, силы.	текущий
39.	01.12.2025	тренировка, игра	2	СФП. Упражнения на развитие координации движений и равновесия.	текущий
40.	03.12.2025	тренировка	2	СФП. Упражнения, на развитие выносливости, силы.	текущий
41.	05.12.2025	тренировка, игра	2	СФП. Упражнения, на развитие гибкости.	текущий
42.	08.12.2025	тренировка	2	СФП. Упражнения, на развитие выносливости, силы.	текущий
43.	10.12.2025	тренировка, игра	2	СФП. Упражнения на развитие координации движений и равновесия.	текущий
44.	12.12.2025	тренировка	2	СФП. Упражнения, на развитие выносливости, силы.	текущий
45.	15.12.2025	тренировка, игра	2	СФП. Упражнения, на развитие гибкости.	текущий
46.	17.12.2025	занятие по систематизации и обобщению знаний	2	СФП. Упражнения, на развитие выносливости, силы.	промежуточный
47.	19.12.2025	экзамен	2	Сдача нормативов ОФП	промежуточный
48.	22.12.2025	беседа, тренировка, игра	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения	текущий
49.	24.12.2025	беседа, тренировка, игра	2	ОФП. Циклические упражнения	текущий
50.	26.12.2025	беседа, тренировка, игра	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения	текущий
51.	29.12.2025	беседа, тренировка, игра	2	ОФП. Подвижные игры. Эстафеты.	текущий
52.	12.01.2026	беседа, тренировка, игра	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения	текущий
53.	14.01.2026	тренировка, игра	2	ОФП. Циклические упражнения	текущий
54.	16.01.2026	тренировка	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения	текущий
55.	19.01.2026	тренировка, игра	2	ОФП. Подвижные игры. Эстафеты.	текущий
56.	21.01.2026	тренировка	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения	текущий
57.	23.01.2026	занятие по систематизации и обобщению знаний	2	ОФП. Циклические упражнения	промежуточный
58.	26.01.2026	беседа, тренировка, игра	2	СФП. Упражнения, на развитие выносливости, силы.	текущий
59.	28.01.2026	беседа, тренировка, игра	2	СФП. Упражнения, на развитие гибкости.	текущий
60.	30.01.2026	тренировка	2	СФП. Упражнения, на развитие выносливости, силы.	текущий

61.	02.02.2026	тренировка, игра	2	СФП. Упражнения на развитие координации движений и равновесия.	текущий
62.	04.02.2026	тренировка	2	СФП. Упражнения на развитие выносливости, силы.	текущий
63.	06.02.2026	тренировка, игра	2	СФП. Упражнения на развитие гибкости.	текущий
64.	09.02.2026	тренировка	2	СФП. Упражнения на развитие выносливости, силы.	
65.	11.02.2026	тренировка, игра	2	СФП. Упражнения на развитие координации движений и равновесия.	текущий
66.	13.02.2026	тренировка	2	СФП. Упражнения, на развитие выносливости, силы.	текущий
67.	16.02.2026	занятие по систематизации и обобщению знаний	2	СФП. Упражнения, на развитие гибкости.	промежуточный
68.	18.02.2026	беседа, тренировка, игра	2	Техника стоек	текущий
69.	20.02.2026	беседа, тренировка, игра	2	Техника ударов руками	текущий
70.	23.02.2026	беседа, тренировка, игра	2	Техника ударов ногами	текущий
71.	25.02.2026	беседа, тренировка, игра	2	Техника перемещений	текущий
72.	27.02.2026	беседа, тренировка, игра	2	Техника перемещений	текущий
73.	02.03.2026	беседа, тренировка, игра	2	Техника защиты	текущий
74.	04.03.2026	беседа, тренировка, игра	2	Базовая техника в движении	текущий
75.	06.03.2026	беседа, тренировка, игра	2	Формальные упражнения (ката)	текущий
76.	11.03.2026	беседа, тренировка, игра	2	Техника ударов руками	текущий
77.	13.03.2026	беседа, тренировка, игра	2	Техника ударов ногами	текущий
78.	16.03.2026	беседа, тренировка, игра	2	Техника перемещений	текущий
79.	18.03.2026	беседа, тренировка, игра	2	Техника защиты	текущий
80.	20.03.2026	беседа, тренировка, игра	2	Базовая техника в движении	текущий
81.	23.03.2026	беседа, тренировка, игра	2	Формальные упражнения (ката)	текущий
82.	25.03.2026	тренировка, игра	2	Техника стоек	текущий
83.	27.03.2026	тренировка	2	Техника ударов руками	текущий
84.	30.03.2026	тренировка, игра	2	Техника ударов ногами	текущий
85.	01.04.2026	тренировка	2	Техника перемещений	текущий
86.	03.04.2026	тренировка, игра	2	Техника защиты	текущий
87.	06.04.2026	тренировка	2	Базовая техника в движении	текущий
88.	08.04.2026	тренировка, игра	2	Формальные упражнения (ката)	промежуточный
89.	10.04.2026	тренировка	2	Техника стоек	текущий
90.	13.04.2026	тренировка, игра	2	Техника ударов руками	текущий
91.	15.04.2026	тренировка	2	Техника ударов ногами	текущий
92.	17.04.2026	тренировка, игра	2	Техника перемещений	текущий
93.	20.04.2026	тренировка	2	Работа в паре с партнером (кумитэ)	текущий

94.	22.04.2026	тренировка, игра	2	Базовая техника в движении	текущий
95.	24.04.2026	тренировка	2	Формальные упражнения (ката)	текущий
96.	27.04.2026	тренировка, игра	2	Изучение и отработка комбинаций	текущий
97.	29.04.2026	тренировка	2	Техника ударов руками	текущий
98.	04.05.2026	тренировка, игра	2	Техника ударов ногами	текущий
99.	06.05.2026	тренировка	2	Изучение и отработка комбинаций	текущий
100.	08.05.2026	тренировка, игра	2	Техника защиты	текущий
101.	13.05.2026	тренировка	2	Работа в паре с партнером (кумитэ)	текущий
102.	15.05.2026	тренировка, игра	2	Базовая техника в движении	текущий
103.	18.05.2026	тренировка	2	Формальные упражнения (ката)	текущий
104.	20.05.2026	занятие по систематизации и обобщению знаний	2	Изучение и отработка комбинаций	промежуточный
105.	22.05.2026	беседа, тренировка, игра	2	Стратегия боя. Тактическое планирование поединка.	текущий
106.	25.05.2026	беседа, тренировка, игра	2	Стратегия боя. Тактическое планирование поединка.	текущий
107.	27.05.2026	беседа, тренировка, игра	2	Стратегия боя. Тактическое планирование поединка.	текущий
108.	30.05.2026	экзамен	2	Квалификационный экзамен	промежуточный

Итого: 216 часов

Приложение 2

Контрольные оценочные материалы

Для определения результативности усвоения программы осуществляется текущий контроль ее освоения, а в конце итоговый анализ усвоения программы.

Оценочные материалы для проведения текущего контроля:

Тестирование физической подготовленности проводится в начале каждого учебного года по методике профессора Ю. Н. Вавилова «Проверь себя: методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности».

Условные обозначения:

Р – результат соответствующего теста

НВП – норматив из таблицы, соответствующий тесту, возрасту и полу

ОУФК – общий уровень физической кондиции

Тест № 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Исходное положение: упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию.

Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги».

Выполняется одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Формула для вычислений:

Отжимание в упоре лежа: $O = (P - HVP) : HVP$

Тест № 2. Прыжок в длину с места

Исходное положение: встать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку.

Отталкивание выполняется двумя ногами с махом руками.

Выполняется три попытки. Длина измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания матов ногами испытуемого.

Формула для вычислений:

Прыжок в длину с места: $P = (P - HVP) : HVP$

Тест № 3. Поднимание туловища лежа на спине

Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены.

Фиксируется количество выполняемых упражнений в одной попытке за 30 сек.

Формула для вычислений:

Поднимание туловища: $C = (P - НВП) : НВП$

Тест № 4. Удержание тела в висе на перекладине

Тестируемый принимает положение виса так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включается секундомер.

Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

Формула для вычислений:

Вис на перекладине: $B = (P - НВП) : НВП$

Тест № 5. Наклон вперед из положения сидя

Исходное положение: сидя на полу, прямые ноги вперед, ступни вертикальны и разведены на 20-30 см, руки вытянуты вперед. Тестируемый устанавливает стопы вплотную к обозначенной на полу линии, перпендикулярного вытянутым ногам (нулевая линия).

Допускается устанавливать на полу деревянные упоры, в которые тестируемый упирается стопами.

Выполняются три разминочных наклона вперед, затем зачетный четвертый наклон, в котором тестируемый в течение 5 секунд фиксирует максимально согнутое положение с касанием пола пальцами вытянутых рук, сгибание ног в коленях не допускается. На мерной линии, проходящей по оси ног тестируемого, регистрируется расстояние от кончиков пальцев рук до нулевой линии.

Формула для вычислений:

Наклоны туловища вперед: $H = (P - НВП) : НВП$

Тестовое упражнение	Возраст		
	6-7 лет	8-9 лет	10 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	13	15	13
Прыжок в длину с места (см)	112	115	125
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 30 сек)	13	15	20
Удержание тела в висе на перекладине (сек)	9	12	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	4	4	5

Таблица для определения возрастных оценочных нормативов у девочек

Тестовое упражнение	Возраст		
	6-7 лет	8-9 лет	10 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	8	9	10
Прыжок в длину с места (см)	104	114	120
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 30 сек)	12	14	18
Удержание тела в висе на перекладине (сек)	6	10	12
Наклон вперед из положения сидя (см)	6	6	8

и обработка результатов

Итоговая формула:

$$\text{ОУФК} = (\text{O} + \text{P} + \text{C} + \text{B} + \text{H}) : 5$$

Общий уровень физической кондиции

Значение ОУФК	Оценка уровня ОУФК
от 0,21 и выше	Отлично
от -0,20 до 0,20	Хорошо
от -1,00 до -0,21	Удовлетворительно
-1,01 и ниже	Неудовлетворительно