

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»

муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Калининграда Дворец творчества детей и молодежи «Янтарь»

Рассмотрено, обсуждено,  
одобрено на педагогическом совете  
МАУДО ДТД и М «Янтарь»  
Протокол № 2  
«28» ноя 2019г.

Утверждаю  
директор МАУДО  
ДТД и М «Янтарь»  
 А.П. Толмачева  
«28» ноя 2019г.

## Дополнительная общеразвивающая программа

«Бункай-ката – боевые приемы киокушин-каратэ»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Для детей от 5 до 17 лет  
Срок реализации программы: 2 года

Программу составил:  
Солдатов Сергей Алексеевич  
педагог дополнительного образования

г. Калининград  
2019г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Бункай-ката – боевые приемы киокушин-каратэ» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа рассчитана на два года на детей в возрасте от 5 до 17 лет. В основу программы занятий по ката Киокушинкай каратэ-до заложена основная задача – вскрыть спортивно-педагогические закономерности, вооружить педагога и обучающегося занятиями, которые необходимы для решения задач, возникающих на занятиях спортом, как обеспечить физическую подготовленность и решить воспитательные задачи, как строить и проводить занятия, чтобы добиться наиболее положительных результатов в формировании личности, укрепления здоровья, улучшение физического развития совершенствовании двигательных способностей человека, в достижении спортивных результатов.

Подготовка учащегося Киокушинкай каратэ-до от новичка до спортсмена высокого международного класса представляет собой единую систему, каждая часть которой взаимосвязана, взаимообусловлена по достижению определенной цели.

Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных развития обучающихся, привлеченных к занятиям каратэ, мотивации учебного процесса: уровня подготовленности и саморазвития тренеров.

Данная программа даёт общую направленность тренировочного процесса и определяет систему нормативов при выполнении ката, теоретических знаний и воспитательных мероприятий. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса тренировок, гармоничное сочетание укрепления здоровья и достижения спортивных результатов, с воспитанием морально-волевых качеств и наращиванием объема теоретических знаний.

Актуальность программы основывается на главном преимуществе каратэ: в используемых упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное развитие личности, способствующие развитию и наиболее полному раскрытию физического потенциала личности учащихся, гуманного отношения к людям и самим себе, стремления к достижению спортивного и жизненного успеха.

**Основная цель программы** - содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

### Задачи программы

#### Обучающие:

- развитие у обучающихся мотивации к систематическим занятиям спортом;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы;

– приобщение обучающихся к мировой культуре, в частности спортивных и прикладных единоборств, осознания наследуемых ценностей и их усвоение;

#### **Воспитательные:**

- формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание волевых, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности молодых людей;
- воспитание трудолюбия.

#### **Развивающие:**

- развитие таких качеств личности, как ловкость, целеустремленность, выносливость;
- развитие физических, психических, интеллектуальных и нравственных качеств учащихся.

#### **Объем образовательной нагрузки:**

##### Количество максимальной аудиторной нагрузки на одну группу

- 1-й год обучения – 1 час в неделю, 4 часа в месяц, 36 часов в год (9 мес.);
- 2-й год обучения – 1 час в неделю, 4 часа в месяц, 36 часов в год (9 мес.);

#### **Основные принципы обучения ката**

- принцип сознательности и активности, который предусматривает прежде всего воспитание осмысленного овладения техникой ката в каратэ, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и имитаторов и т.д.)
- принцип доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к тренировкам, при этом однако необходимо приучать воспитанников к преодолению трудностей. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей воспитанников, их возможностей в освоении конкретных элементов.
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов ката и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учащихся.

## Методика обучения элементами ката каратэ

Обучение конкретному элементу ката или комбинации можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

**Первый этап (ознакомление)** - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

**Второй этап (разучивание, закрепление навыка)**- непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и ученика уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

**Третий этап (совершенствование техники)**- На данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять ритмически верно техники в любых стойках и перемещениях, в том числе при взаимодействии с соперником.

### Основные термины используемые в программе:

**Бункай** - разбор, анализ. (ката, техники и т.д.)

**Ката** - тип, форма, модель, образец, шаблон. Последовательность движений, подразумевающих выполнение техники (ряда техник) с воображаемым партнёром.

**Тайкиоку (Сакуги Тайкиоку)** - Первопричина - Великий предел. Тайкиоку ката были созданы Гичином Фунакоши. Сосай Ояма (основатель Киокушинкай каратэ-до) описывает ката Тайкиоку как основу всех ката, познание которому нужно научиться, прежде чем обучаться идти по тропе каратэ.

**Счет:**

**Ич** - один

**Ни** - два

**Сан** - три

**Чи** - четыре

**Го** - пять

**Рок** - шесть

**Сити** - семь

**Хати** - восемь

**Кю** - девять

**Дю** - десять

### Уровни атаки и защиты:

**Джодан** — верхний (голова, шея);

**Чудан** — средний (корпус);

**Гедан** — нижний (ниже пояса).

### Блоки руками:

**Гедан-Барай** — нижний блок предплечьем с изначальным круговым (парирующим) выносом руки к голове

**Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ** — блок изнутри наружу предплечьем (кулак сжат)

Разводной блок-кулаки крест накрест от плеч выполняют «разводное» движение

### Основные стойки:

**Дзэнкуцу-Дати** - стойка с передней приклонённой ногой. 70% веса на передней ноге, 30% на задней.

**Кокуцу-Дати** - стойка с задней приклонённой ногой. 30% веса на передней ноге, 70% на задней.

### Взаимное положение конечностей

**Ой** — одноименное

**Княгу** — разноименное (Противоположное)

### Удар руками

**Сэйкен Цки** (чудан, джодан, гедан) — удар кулаком (на всех уровнях)

### Удары ногами

**Ёко-гери** — удар ребром ноги

**Маэ-княги** -мах прямой ногой вперёд

**Маэ-гери** - отталкивающий удар, при распрямлении ноги в колене в горизонтально положении

**Учи-ороши-какато** – мах прямой ноги изнутри вперёд

**Сото-ороши-какато** - мах прямой ногой снаружи вперёд

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО ИТОГАМ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

- развитие двигательных навыков, координации движений;
- развитие силы, скорости, выносливости, гибкости, равновесия;
- освоение базового технического арсенала;
- знание этикета и терминологии;
- формирование умений и навыков;
- стабильностью технических действий в стандартных условиях;
- устойчивостью результата в меняющихся условиях.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО ИТОГАМ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

- развитие двигательных навыков, координации движений;
- развитие силы, скорости, выносливости, гибкости;
- формирование стойких умений и навыков;
- формирование у детей целостного представления о киокушинкай каратэ-до и ката;
- повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья занимающихся, посредством систематических занятий каратэ при выполнении ката;
- сохранение двигательного умения при перерывах в тренировке;

**В результате пройденного курса изучения ученик должен знать**

**Теория:**

### **Уровни атаки и защиты**

**Джодан** — верхний (голова, шея)

**Чудан** — средний (корпус)

**Гедан** — нижний (ниже пояса)

## **Блоки руками**

**Гедан-Барай** — нижний блок предплечьем с изначальным круговым (парирующим) выносом руки к голове

**Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ** — блок изнутри наружу предплечьем (кулак сжат)

Разводной блок-кулаки крест накрест от плеч выполняют «разводное» движение

## **Основные стойки**

**Дзэнкуцу-Дати** - стойка с передней приклонённой ногой. 70% веса на передней ноге, 30% на задней.

**Кокуцу-Дати** - стойка с задней приклонённой ногой. 30% веса на передней ноге, 70% на задней.

## **Взаимное положение конечностей**

**Ой** — одноименное

**Княгу** — разноименное (Противоположное)

## **Удар руками**

**Сэйкен Цки** (чудан, джодан, гедан) — удар кулаком (на всех уровнях)

## **Удары ногами**

**Ёко-гери** —удар ребром ноги

**Маэ-княги** -мах прямой ногой вперёд

**Маэ-гери**-отталкивающий удар, при распремлении ноги в колене в горизонтально положении

**Учи-ороши-какато** – мах прямой ноги изнутри вперёд

**Сото-ороши-какато** - мах прямой ногой снаружи вперёд

**Практически ученик должен:**

- достичь поставленных целей перед изучением углубленного курса;
- закрепить старые и изучить новые элементы основной базовой системы карате;
- знать термины, их значение;

- соблюдать этикет;
- уметь продемонстрировать Ката с полным пониманием показываемых действий;
- в выполнении Ката должна быть показана четкая концентрация, сила, равновесие, и правильное дыхание;



**Учебный план  
первый год обучения**

№ п/п	Раздел программы/темы	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1.	Тайкиоку соно ич	12	2	10
2.	Тайкиоку соно ни	12	2	10
3.	Тайкиоку соно сан	12	2	10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>

**Учебный план  
второй год обучения**

№ п/п	Раздел программы/темы	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1.	Сакуги тайкиоку соно ич	12	2	10
2.	Сакуги тайкиоку соно ни	12	2	10
3.	Сакуги тайкиоку соно сан	12	2	10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>

## Содержание программы

### Первый год обучения

#### 1. «Тайкиоку соно ич»,- 12ч.

*Цель:* изучение ката «Тайкиоку соно ич»

*Содержание:* Передвижение в стойке дзэнкуцу-дати, блок гедан барай, удар сэйкен-цки чудан

**«Тайкиоку соно ич»:**

**Выполняется на двадцать счетов в стойке дзэнкуцу-дати:**

Ич-поворот влево с блоком гедан-барай.

Ни-шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

Сан-поворот вправо с блоком гедан барай.

Чи-шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

Го-поворот вперед с блоком гедан-барай.

Рок –шаг вперед с ударом сэйкен-цуки чудан.

Сити- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

Хати- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан+с криком «киатэ».

Кю-поворот влево с блоком гедан-бай.

Дю- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

Ич-поворот вправо с блоком гедан барай.

Ни- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

Сан-поворот назад с блоком гедан-барай.

Чи- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

Го- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

Рок- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан+с криком «киатэ».

Сити- поворот влево с блоком гедан-бай.

Хати- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

Кю- поворот вправо с блоком гедан барай.

Дю- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

**Формы и методы обучения:** Рассказ, беседа, наглядная демонстрация, практическая работа

**Формы контроля:** Опрос, наглядная демонстрация

**Виды деятельности:** Групповая и индивидуальная работа

**Оборудование:** зал, фото и видео материалы

## 2. «Тайкиоку соно ни», - 12ч.

**Цель:** изучение ката «Тайкиоку соно ни»

**Содержание:** Передвижение в стойке дзэнкуцу-дати, блок гедан барай, удар сэйкен-цки джодан

**«Тайкиоку соно ни»:**

**Выполняется на двадцать счетов в стойке дзэнкуцу-дати:**

Ич-поворот влево с блоком гедан-барай.

Ни-шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан.

Сан-поворот вправо с блоком гедан барай.

Чи-шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан.

Го-поворот вперед с блоком гедан-барай.

Рок –шаг вперед с ударом киягу-цуки джодан.

Сити- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан.

Хати- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан+с криком «киатэ».

Кю-поворот влево с блоком гедан-бай.

Дю- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан.

Ич-поворот вправо с блоком гедан барай.

Ни- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан.

Сан-поворот назад с блоком гедан-барай.

Чи- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан.

Го- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан.

Рок- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан+с криком «киатэ».

Сити- поворот влево с блоком гедан-бай.

Хати- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан.

Кю- поворот вправо с блоком гедан барай.

Дю- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан.

**Формы и методы обучения:** Рассказ, беседа, наглядная демонстрация, практическая работа

**Формы контроля:** Опрос, наглядная демонстрация

**Виды деятельности:** Групповая и индивидуальная работа

**Оборудование:** зал, фото и видео материалы

### 3. «Тайкиоку соно сан»,- 12ч.

**Цель:** изучение ката «Тайкиоку соно сан»

**Содержание:** Передвижение в стойке дзэнкуцу-дати, кокоцу-дати, блок гедан барай, Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ, удар сэйкен-цки джодан, чудан, гедан

**Тайкиоку соно сан:**

**Выполняется на двадцать счетов в стойке кокоцу-дати и дзэнкуцу-дати:**

Ич(кокоцу-дати)-поворот влево с блоком Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ.

Ни(дзэнкуцу-дати)-шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

Сан(кокоцу-дати)-поворот вправо с блоком Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ.

Чи(дзэнкуцу-дати)-шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

Го(дзэнкуцу-дати)-поворот вперед с блоком гедан-барай.

Рок(дзэнкуцу-дати) –шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан.

Сити(дзэнкуцу-дати)- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан.

Хати(дзэнкуцу-дати)- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан+с криком «киатэ».

Кю(кокоцу-дати)-поворот влево с блоком Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ.

Дю(дзэнкуцу-дати)- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

Ич(кокоцу-дати)-поворот вправо с блоком Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ

Ни(дзэнкуцу-дати)- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

Сан(дзэнкуцу-дати)-поворот назад с блоком гедан-барай.

Чи(дзэнкуцу-дати)- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан.

Го(дзэнкуцу-дати)- шаг вперед с ударом сэйкен-цуки джодан.

Рок(дзэнкуцу-дати)- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан+с криком «киатэ».

Сити(кокоцу-дати)- поворот влево с блоком Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ

Хати(дзэнкуцу-дати)- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

Кю(кокоцу-дати)- поворот вправо с блоком Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ

Дю(дзэнкуцу-дати)- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

**Формы и методы обучения:** Рассказ, беседа, наглядная демонстрация, практическая работа

**Формы контроля:** Опрос, наглядная демонстрация

**Виды деятельности:** Групповая и индивидуальная работа

**Оборудование:** зал, фото и видео материалы

## Содержание программы

### Второй год обучения

#### 1. «Сакуги тайкиоку соно ич»,- 12ч.

**Цель:** изучение ката «Тайкиоку соно ич»

**Содержание:** Передвижение в стойке дзэнкуцу-дати гери, удар ёко-гери гедан, удар маэ кияги

**«Сакуги тайкиоку сонно ич»:**

**Выполняется на двадцать счетов в стойке дзэнкуцу-дати:**

Ич-уход влево с ударом ёко-гери-гедан с разводным блоком.

Ни-шаг вперёд с ударом маэ-кияги.

Сан-уход вправо с ударом ёко-гери-гедан с разводным блоком.

Чи- шаг вперёд с ударом маэ-кияги.

Го-уход прямо с ударом ёко-гери-гедан с разводным блоком.

Рок- шаг вперёд с ударом маэ-кияги.

Сити- шаг вперёд с ударом маэ-кияги.

Хати- шаг вперёд с ударом маэ-кияги+с криком «киатэ»

Кю- уход вправо с ударом ёко-гери-гедан с разводным блоком.

Дю- шаг вперёд с ударом маэ-кияги.

Ич-уход влево с ударом ёко-гери-гедан с разводным блоком.

Ни-шаг вперёд с ударом маэ-кияги.

Сан-уход назад с ударом ёко-гери-гедан с разводным блоком.

Чи- шаг вперёд с ударом маэ-кияги.

Го- шаг вперёд с ударом маэ-кияги.

Рок- шаг вперёд с ударом маэ-кияги+ «с криком киятэ»

Сити- уход влево с ударом ёко-гери-гедан с разводным блоком.

Хати- шаг вперёд с ударом маэ-кияги.

Кю- уход вправо с ударом ёко-гери-гедан с разводным блоком.

Дю- шаг вперёд с ударом маэ-кияги.

**Формы и методы обучения:** Рассказ, беседа, наглядная демонстрация, практическая работа

**Формы контроля:** Опрос, наглядная демонстрация

**Виды деятельности:** Групповая и индивидуальная работа

**Оборудование:** зал, фото и видео материалы

## 2. «Сакуги тайкиоку соно ни»,- 12ч.

**Цель:** изучение ката «Тайкиоку соно ни»

**Содержание:** Передвижение в стойке дзэнкуцу-дати гери, удар ёко-гери чудан, удар маэ гери

**«Сакуги тайкиоку сонно ни»:**

**Выполняется на двадцать счетов в стойке дзэнкуцу дати:**

Ич-уход влево с ударом ёко-гери-чудан с разводным блоком.

Ни-шаг вперёд с ударом маэ-гери-чудан.

Сан-уход вправо с ударом ёко-гери-чудан с разводным блоком.

Чи- шаг вперёд с ударом маэ-гери-чудан.

Го-уход прямо с ударом ёко-гери-чудан с разводным блоком.

Рок- шаг вперёд с ударом маэ-гери-чудан.

Сити- шаг вперёд с ударом маэ-гери-чудан.

Хати- шаг вперёд с ударом маэ-гери+с криком «киатэ»

Кю- уход вправо с ударом ёко-гери-чудан с разводным блоком.

Дю- шаг вперёд с ударом маэ-гери-чудан.

Ич-уход влево с ударом ёко-гери-чудан с разводным блоком.

Ни-шаг вперёд с ударом маэ-гери-чудан.

Сан-уход назад с ударом ёко-гери-чудан с разводным блоком.

Чи- шаг вперед с ударом маэ-гери-чудан.

Го- шаг вперед с ударом маэ-гери-чудан.

Рок- шаг вперед с ударом маэ-гери-чудан+ «с криком киатэ»

Сити- уход влево с ударом ёко-гери-чудан с разводным блоком.

Хати- шаг вперед с ударом маэ-гери-чудан.

Кю- уход вправо с ударом ёко-гери-чудан с разводным блоком.

Дю- шаг вперед с ударом маэ-гери-чудан.

**Формы и методы обучения:** Рассказ, беседа, наглядная демонстрация, практическая работа

**Формы контроля:** Опрос, наглядная демонстрация

**Виды деятельности:** Групповая и индивидуальная работа

**Оборудование:** зал, фото и видео материалы

### 3. «Сакуги тайкиоку соно сан»,- 12ч.

**Цель:** изучение ката «Тайкиоку соно сан»

**Содержание:** Передвижение в стойке дзэнкуцу-дати гери, удар ёко-гери джодан, удары маэ сото-ороши-какато, учи-ороши-какато

**«Сакуги тайкиоку сонно сан».**

**Выполняется на двадцать счетов в стойке дзэнкуцу дати:**

Ич-уход влево с ударом ёко-гери-джодан с разводным блоком.

Ни-шаг вперед с ударом учи-ороши-какато.

Сан-уход вправо с ударом ёко-гери-джодан с разводным блоком.

Чи- шаг вперед с ударом учи-ороши-какато.

Го-уход прямо с ударом ёко-гери-джодан с разводным блоком.

Рок- шаг вперед с ударом сото-ороши-какато.

Сити- шаг вперед с ударом сото-ороши-какато.



Хати- шаг вперёд с ударом сото-ороши-какато+с криком «киатэ»

Кю- уход вправо с ударом ёко-гери-джодан с разводным блоком.

Дю- шаг вперёд с ударом учи-ороши-какато.

Ич-уход влево с ударом ёко-гери-джодан с разводным блоком.

Ни-шаг вперёд с ударом учи-ороши-какато.

Сан-уход назад с ударом ёко-гери-джодан с разводным блоком.

Чи- шаг вперёд с ударом сото-ороши-какато.

Го- шаг вперёд с ударом сото-ороши-какато.

Рок- шаг вперёд с ударом сото-ороши-какато+ «с криком киятэ»

Сити- уход влево с ударом ёко-гери-джодан с разводным блоком.

Хати- шаг вперёд с ударом учи-ороши-какато.

Кю- уход вправо с ударом ёко-гери-джодан с разводным блоком.

Дю- шаг вперёд с ударом учи-ороши-какато.

**Формы и методы обучения:** Рассказ, беседа, наглядная демонстрация, практическая работа

**Формы контроля:** Опрос, наглядная демонстрация

**Виды деятельности:** Групповая и индивидуальная работа

**Оборудование:** зал, фото и видео материалы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Кол-во занятий	Контроль освоения программного материала	Методическое обеспечение
		всего	теор	прак			
1.	Тайкноку соно ич	12	2	10	12	обучающимися	
	1.1.Передвижение в стойке дзэнкучу-дати	4	0,5	3,5	4	Опрос, наглядная демонстрация	Беседа, рассказ
	1.2.Блок гедан барай	2	0,5	1,5	2	Опрос, наглядная демонстрация	Наглядная демонстрация, практическая работа групповая и индивидуальная
	1.3 Удар сэйкен цки чудан	6	1	5	6	Опрос, наглядная демонстрация	Наглядная демонстрация, практическая работа групповая и индивидуальная
2.	Тайкноку соно ни	12	2	10	12		
	2.1. Передвижение в стойке дзэнкучу-дати	4	0,5	3,5	4	Опрос, наглядная демонстрация	Блоки, удары. Наглядная демонстрация, беседа, спортивный инвентарь

									(лапы, макевары)
	2.2 Блок гедан барай	2	0,5	1,5	2	Опрос, наглядная демонстрация	Блоки, удары. Наглядная демонстрация, беседа, спортивный инвентарь (лапы, макевары)		
	2.3 Удар сэйкен цки джодан	6	1	5	6	Опрос, наглядная демонстрация	Блоки, удары. Наглядная демонстрация, беседа, спортивный инвентарь (лапы, макевары)		
3.	<b>Тайкиоку соно сан</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>				
	3.1 Передвижение в стойке дзэнкучу-дати, кокоцу-дати	4	0,5	3,5	4	Опрос, наглядная демонстрация	Блоки, удары. Наглядная демонстрация, беседа, спортивный инвентарь (лапы, макевары)		
	3.2 Блок гедан барай, Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ.	2	0,5	1,5	2	Опрос, наглядная демонстрация	Блоки, удары. Наглядная демонстрация, беседа, спортивный инвентарь (лапы, макевары)		
	3.3. Удар сэйкен цки джодан, чудан	6	1	5	6	Опрос, наглядная демонстрация	Блоки, удары. Наглядная демонстрация, беседа, спортивный инвентарь (лапы, макевары)		
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>				

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Кол-во занятий	Контроль освоения программного материала обучающимися	Методическое обеспечение
		всего	теор	прак			
1	Сакуги тайкиоку соно ич  1.1. Передвижение в дзэнкуцу-дати гери  1.2. Удар ёко-гери гедан  1.3. Удар маэ-кияги	12	2	10	12		
		4	0,5	3,5	4	Опрос, наглядная демонстрация	Беседа, рассказ
		2	0,5	1,5	2	Опрос, наглядная демонстрация	Наглядная демонстрация, практическая работа групповая и индивидуальная
2	Сакуги тайкиоку соно ни  2.1. Передвижение в дзэнкуцу-дати гери	12	2	10	12		
		4	0,5	3,5	4	Опрос, наглядная демонстрация	Блоки, удары. Наглядная демонстрация, беседа, спортивный инвентарь (лапы, макевары)
		6	1	5	6	Опрос, наглядная демонстрация	Наглядная демонстрация, практическая работа групповая и индивидуальная

	2.2. Удар ёко-гери чудан	2	0,5	1,5	2	Опрос, наглядная демонстрация	Блоки, удары. Наглядная демонстрация, беседа, спортивный инвентарь (лапы, макевары)
	2.3. Удар маз-гери	6	1	5	6	Опрос, наглядная демонстрация	Блоки, удары. Наглядная демонстрация, беседа, спортивный инвентарь (лапы, макевары)
<b>3</b>	<b>Сакуги тайкиоку соно сан</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>		
	3.1. Передвижение в дзэнкунцу-дати гери	6	1	5	6	Опрос, наглядная демонстрация	Блоки, удары. Наглядная демонстрация, беседа, спортивный инвентарь (лапы, макевары)
	3.2. Удар ёко-гери джодан	2	0,5	1,5	2	Опрос, наглядная демонстрация	Блоки, удары. Наглядная демонстрация, беседа, спортивный инвентарь (лапы, макевары)
	3.3. Удары сото-ороши-какато, учи-ороши-какато	6	1	5	6	Опрос, наглядная демонстрация	Блоки, удары. Наглядная демонстрация, беседа, спортивный инвентарь (лапы, макевары)
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>		

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Методическое обеспечение образовательной программы.

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

Общепедагогические:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);
- Наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов, применение простейших ориентиров, использование звуковых, световых и механических устройств позволяющих спортсмену получить информацию о пространственных и динамических характеристиках движения).

Практические:

- Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе).

Методы обучения двигательным действиям:

- Метод целостно-конструктивного упражнения;
- Расчленено-конструктивный метод;
- Метод сопряженного воздействия.

При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям, которые обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Методы воспитания физических качеств:

- Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;
- Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.

Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом. Соревновательный метод проявляется в виде официальных соревнований различного уровня и как элемент организации тренировочного процесса.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования.

Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы необходимо помещение, оборудованное для проведения занятий по единоборствам, наличие специального покрытия (татами), обеспечение воспроизводства фото и видео материалов.

# ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Итоговый контроль: контрольные занятия, соревнования, показательные выступления (групповые и индивидуальные), аттестация на пояса-разряды кю (2 раза в год).

## ЭКСПЕРТИЗА ОСВОЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧАЩИМИСЯ

Коллектив: Клуб «Киокушинкай каратэ-до»  
 Педагог: **Рыжкова М.И.** категория **Группа** \_\_\_\_\_

По итогам первого полугодия 2016-2017 учебного года

Градации оценки: *десятибалльная шкала оценивания*

№	Фамилия, имя	Квалификационные упражнения			Теория	Освоение программного материала
		стойки	удары руками	удары ногами		
1						
2						
3						
<b>ИТОГО:</b>						
<b>Средний балл:</b>						

Общий средний балл –



# ЭКСПЕРТИЗА ОСВОЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧАЩИМИСЯ \_\_\_\_\_

Коллектив: Клуб «Киокушинкай каратэ-до»

Педагог: Рыжкова М.И. категория \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

По итогам 2016-2017 учебного года

Градации оценки: *десятибалльная шкала оценивания*

№	Фамилия, имя	Квалификационные упражнения			Теория	Освоение программного материала
		стойки	удары руками	удары ногами		
1						
2						
3						
<b>ИТОГО:</b>						
<b>Средний балл:</b>						

Общий средний балл – \_\_\_\_\_

### Список литературы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. №1008
3. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» №41 от 04.07.2014г.
5. Дополнительная общеразвивающая программа «Теория и методика киокушинкай каратэ-до» разр. Рыжкова М.И., 2015 г.
6. Дзигоро Кано: «Кодокан Дзюдо»., 2000 г.
7. Иванов-Катанский С.: «Комбинированная техника каратэ»., 2005 г.
8. Лапшин С.А.: ««Каратэ-до», основная техника и методика преподавания».,1994 г.
9. Марков В.В.: «Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до»., 2005 г.
10. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Основы»., 2002 г.
11. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Кумитэ». Т. 1,2, 2005 г.