

**Комитет по образованию г.Барнаула
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом художественного творчества детей»**

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от 31.05.2023г



Приказ МБУ ДО «ДХТД»

№ 634-Фен от 31.05.2023 г.

Директор /В.С. Федосова/

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

Школы каратэ киокушинкай «Тикара додзе»

возраст обучающихся - 5-16 лет

срок реализации – 5 лет

Авторы-составители:
Кунгуров Николай Евгеньевич
педагог дополнительного образования

Барнаул 2023

СОДЕРЖАНИЕ.

1. Комплекс основных характеристик.	
1.1. пояснительная записка;	3
1.2. учебный план по годам и уровням обучения;	8
1.3. содержание программы и учебно-тематические планы по годам обучения;	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий.	19
2.1. календарный учебный график	
2.2. формы аттестации, оценочные материалы.	
2.3. условия реализации программы:	
- методическое, нормативно-правовое обеспечение	
- кадровое обеспечение	
- материально-техническое обеспечение	
3. Список используемой литературы.	24
4. Приложения.	
- Техника безопасности на занятиях киокушинкай каратэ	25
- Обследование уровня развития физических качеств и физической подготовленности детей	28
- Программа итогового тестирования (кю-теста)	30

1.Комплекс основных характеристик.

Нормативно-правовое обеспечение программы

При разработке общеобразовательной общеразвивающей программы учитывались нормативные документы:

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 41 «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 2030г» утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03.2022г.
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;
- Государственная программа Алтайского края «Развитие образования в Алтайском крае», утвержденная постановлением Правительства Алтайского края 13 декабря 2019 г. N 494;
- Приказ Министерства образования и науки Алтайского края от 30.08.2019 г. № 1283 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» в Алтайском крае;
- Устав МБУ ДО «ДХТД»;
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и рабочих программах, реализуемых в МБУ ДО «Дом художественного творчества детей».

1.1. Пояснительная записка.

Программа обучения киокушинкай каратэ имеет физкультурно-спортивную направленность, по содержанию учебного курса – модифицированная, реализуется в условиях учреждения дополнительного образования МБУ ДО «Дом художественного творчества детей». Программа адресована детям любого возраста, желающим освоить технику боевого искусства киокушинкай.

Киокушинкай известен как сильнейший вид каратэ, отличающийся атлетичностью, силой, простотой и эффективностью приемов. Киокушин - наука и философия рукопашного боя, которая включает дошедшие до нас из глубины веков завоевания человеческой мысли, таланта, опыта и труда. Основатель каратэ Киокушинкай - 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.

Отличие от программ сугубо спортивной направленности заключается в том, что при обучении во время тренировочного процесса внимание уделяется не только составным частям каратэ: кумитэ и ката, но и дополнительным видам подготовки. Таким как: растяжка мышц и связок, повышение свободы движений в суставах, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей, психологическая подготовка. Методы тренировки учащихся физически развивают человека, делают его сильным, ловким, выносливым и смелым, укрепляют дух и волю. Значительно снижая уровень агрессивности у учащихся, киокушин каратэ, помимо крепкого здоровья дает им надежные навыки самообороны.

Актуальность программы. В современных условиях остро стоит проблема воспитания молодого поколения с сильным и волевым духом, обладающего жизнестойкостью, способного к преодолению трудностей и достижению поставленной цели. Неотъемлемой составляющей карате Киокушинкай является соблюдение этикета додзё, нацеленного на изменение самого образа жизни и стиля мышления воспитуемого. В заповедях этикета додзё отражены правила поведения учеников во время тренировок, отношение к учителю и товарищам. Также следует учитывать тот факт, что основной целью каратэ является не победа или поражение, а совершенствование характеров занимающихся. Совокупность физических тренировок и воспитательной работы создает условия для формирования личности обучающегося, ориентированной на соблюдения этических норм и нравственных ценностей, в то же время, развивая и укрепляя его физические качества.

Цели и задачи, планируемые результаты

Цель программы: физическое развитие личности, ориентированной на ведение здорового образа жизни, ее формирование в системе нравственных ценностей, через освоение базовых техник, правил и традиций боевого искусства киокушинкай каратэ.

Для достижения поставленной цели ставятся следующие **задачи:**

Образовательные:

- ознакомление с правилами и традициями Киокушинкай каратэ и других видов единоборств;
- изучение базовой техники каратэ (кихон, ката) на 10-9-8-7-6-5-4-3 кю;
- общая физическая подготовка,
- обучение навыкам самообороны на базе каратэ,
- соблюдение санитарно-гигиенических норм.

Развивающие:

- развитие памяти, восприятия, внимания, быстроты мышления;
- формирование навыков взаимодействия в команде, правильного поведения учащихся обществе;
- выявление личных интересов учащихся, определение способов совместного преодоления трудностей;
- развитие основных физических данных (реакции, скорости, силы, выносливости);
- укрепление здоровья ребенка, выработка правильной осанки;

Воспитательные:

- воспитание уважения к старшим, чувства товарищества, ответственности за полученные навыки, участие в общественной жизни коллектива;
- формирование сильного характера, организованности, целеустремлённости, воли к победе, отстаивание личных и командных интересов;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающие наличие вредных привычек, способных нанести вред здоровью.

Планируемые результаты.

По окончании полного курса обучения по программе киокушинкай каратэ, учащиеся

- освоят технику боевого искусства на уровне 3 КЮ;
- укрепят физическое здоровье, приобретя опыт регулярных спортивных занятий, тренировок,
- освоят теоретические знания и практические навыки боевых техник, комплексы физической подготовки;
- будут ориентированы на ведение здорового образа жизни,

- смогут выстраивать свое поведение, оценивать поступки в соответствии с системой морально-нравственных ценностей общества;
- смогут организовывать свои дела: ставить цель, планировать, получать и оценивать результат своей деятельности;

Объем, уровни и сроки реализации программы.

Объем реализации программы.

За весь период обучения (**5 лет**) по программе, количество учебных часов составит **1008**.

Стартовый уровень.

1-й год обучения

Программа нацелена на приобретение физической подготовки учащимися, привыкание к режиму тренировок, «закладку 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. В первый год, изучение базовой техники (кихона) включает в себя технику ударов руками и ногами, технику защиты руками (блоки), основные стойки, приёмы на основе кихона. Учащиеся осваивают навыки взаимодействия в команде (как в процессе тренировок, так и при решении организационных моментов), научатся соблюдать правила этикета боевых единоборств, будут ориентированы на ведение здорового образа жизни.

2-й год обучения

Второй год обучения так же дает своеобразную «закладку фундамента» для базовой техники, продолжается развитие гибкости, координации, освоение отдельных элементов базовой техники киокушинкай каратэ. Происходит формирование у учащихся навыков позитивного общения и культуры поведения в обществе.

Базовый уровень.

3-й год обучения

На третий год обучения происходит закрепление полученных знаний о ведении здорового образа жизни, морально-нравственных качествах человека и физических навыков спортсмена. Так же уделяется особое внимание воспитанию у ребёнка трудолюбия и дисциплинированности. В разделе базовой техники изучается кихон и ката 6-5 кю, она включает в себя комбинации из ударов руками, ногами и блоков различного уровня. Большое внимание следует уделить повтору ранее изученной базовой технике. Объем ОФП и СФП остается прежним, следует сделать упор на качество и разнообразие выполняемых упражнений.

4-й год обучения

По программе четвертого года: от простого к сложному. Учащиеся имеют хорошую базу знаний и навыков для совершенствования физических упражнений и элементов базовой техники, изучается кихон и ката на 4 кю, что

позволяет выполнять сложные «ренраку» в скоростно-силовом режиме. Увеличивается объем СФП. Большое внимание уделяется формированию у ребёнка правильных взаимоотношений между сенсеем (учителем) и учеником, а так же преемственности поколений и передачи знаний от старшего пояса к более младшему по квалификации.

5-й год обучения

Изучение базовой техники (кихона) на данном этапе включает в себя технику ударов руками и ногами, технику защиты руками и ногами (блоки), стойки и приёмы на основе кихона среднего и высокого уровня сложности. Совершенствование комплекса физических упражнений направленных на развитие силовых и скоростных качеств спортсмена, а так же гибкости, координации и выносливости. Программа киокушинкай каратэ пятого года обучения направлена на закрепление практических знаний о здоровом образе жизни, пользе регулярных физических упражнений и морально-этических нормах поведения человека в обществе.

Организация образовательного процесса.

Формирование учебных групп. Условия приёма.

В группы принимаются дети в возрасте от 5 до 15 лет, желающие освоить боевое искусство киокушинкай каратэ, познакомиться с культурой и традициями киокушин. К занятиям допускаются дети прошедшие медицинское обследование в спортивном диспансере и не имеющие противопоказаний по здоровью к занятиям Киокушинкай Каратэ.

Занятия проводятся с группой детей, количеством 10-18 человек.

Учащиеся распределяются по группам согласно возрасту и уровню подготовки. Допускается формирование групп смешанных по возрасту и уровню подготовки, с соответствующим распределением физической нагрузки внутри группы.

Форма обучения – **очная**.

Адресат программы. Возрастные особенности обучающихся.

Старший дошкольный возраст 5-6 лет.

В возрасте 5-6 лет наряду с произвольностью психических процессов у детей идет активное формирование восприятия, воображения, памяти, эмоциональной сферы. Занятия способствуют совершенствованию сенсорной сферы ребенка (зрения, тактильной чувствительности, выработки точных движений, развития пространственной ориентации). На первом этапе обучения происходит накопление опыта, определенных знаний и умений, развивается мыслительную деятельность мозга, а затем использует этот опыт для развития и формирования физических способностей у детей. Приобретенные навыки можно показать другим, получить одобрение. Благодаря этому дети чувствуют себя соиздателями, испытывают гордость по поводу своих достижений.

Младший школьный возраст – это возраст, когда ребёнок проходит первый этап школьного образования. В настоящее время в нашей стране он охватывает период с 7 до 10 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 преобладающей в организации занятий, установлении формирования соревновательного духа. 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.

Подростковый возраст – 11-12, 13-15 лет. Школьная жизнь современных подростков продолжается в большинстве случаев не только в стенах тех же образовательных учреждений, где обучаются младшие школьники, но и в большинстве вне ее. 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 осмысливаются нормы этого общения. Подросток выделяет эталон взрослости (взрослых отношений) и смотрит на себя через этот эталон.

Особое место в жизни учащегося в этих периодах занимает педагог. В этом возрасте он - образец действий, суждений и оценок. От него решающим образом зависит и принятие позиции ученика, и мотивация учебной деятельности, и самооценка ребёнка. Поэтому ведущей педагогической технологией в Школе каратэ является личностно-ориентированная, что в соответствии учению каратэ киокушинкай.

1.2. Учебный план по годам и уровням обучения.

Учебный курс	Уровни и года обучения														
	Стартовый						Базовый								
	1-й год			2-й год			3-й год			4-й год			5-й год		
	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего
Теоретическая часть (беседы/лекции)	16	-	16	16	-	16	16	-	16	16	-	16	16	-	16
Базовая техника	8	12	20	8	62	70	8	72	80	8	62	70	8	62	70
ОФП	8	82	90	8	82	90	8	72	80	8	82	90	8	62	70
СФП	8	10	18	8	32	40	8	32	40	8	32	40	8	52	60
Итого			144			216			216			216			216

1.3. Содержание программы и учебно-тематические планы по годам обучения.

Учебный план для группы первого года обучения

Группа смешанная, разновозрастная (возраст 5-7 лет) год обучения 1-й

Организация занятий: по 2 часа в день, 2 раза в неделю (4 часа в неделю).

№ п/п	тема учебного занятия	Количество часов		Всего часов	Формы контроля
		теория/практика			
	Техника безопасности	2		2	собеседование
	Истории киокушинкай каратэ	4		4	собеседование
	Польза ведения здорового образа жизни	10		10	собеседование
	Базовая техника	8	12	20	Кю-тест (экзамен)
	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	82	90	Тест по общей физической подготовке.
	Специальная физическая подготовка (СФП)	8	10	18	Тест по специальной физической подготовке, турниры.
		40	104	144	
	Итого:	144 часа			

Учебный план для группы первого года обучения.

Группа смешанная, разновозрастная (возраст 8-12 лет) год обучения 1-й.

Организация занятий: по 2 часа в день, 3 раза в неделю (6 часов в неделю),

№ п/п	тема учебного занятия	Количество часов		Всего часов	Формы контроля
		теория/практика			
	Техника безопасности	2	-	2	собеседование

Истории кюкушинкай каратэ	4	-	4	собеседование
Польза ведения здорового образа жизни	10	-	10	собеседование
Базовая техника	8	42	50	Кю-тест (экзамен)
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	112	120	Тест по общей физической подготовке.
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	22	30	Тест по специальной физической подготовке, турниры.
Итого:			216 часов	

Содержание программы.

Первый год обучения.

1. Введение: Знакомство. Проведение инструктажа по ТБ (подробнее - приложение 1). Краткая история каратэ.

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

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

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

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

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

2.5 Изучение традиционных комплексов (ката) - Тайкёку сон ити.

3. Общая физическая подготовка включает в себя:

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.

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

4. Специальная физическая подготовка (СФП):

- 4.1 Упражнения на гибкость: 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, акробатическое 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 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 Теория, в разделе СФП, включает в себя: изучение упражнений, правильное исполнение упражнений, изучение правил спортивного каратэ, рукопашного боя, борьбы.

Раздел. Польза ведения здорового образа жизни.

Тема 1. «На зарядку становись!» Цель беседы: Повышение двигательной активности детей; воспитание желания ежедневно делать зарядку.

Тема 2. «Этикет в Додзё» Цель беседы: Ознакомить учащихся с правилами поведения в зале, как и зачем их необходимо соблюдать.

Тема 3. «История возникновения каратэ» Цель беседы: повысить уровень знаний в области спорта, ознакомить воспитанников с историей возникновения киокушинкай.

Тема 4. «Чистота-залог здоровья!» Цель беседы: Закрепление гигиенических навыков у детей.

Тема 5. «Дружные ребята» Цель беседы: Закрепление у детей умения играть в подвижные игры в рамках занятий каратэ.

Тема 6. «Для чего нужен сон?» Цель беседы: Побеседовать с детьми о том, что сон необходим и является важнейшим фактором восстановления организма спортсмена.

Учебный план для группы второго года обучения

Группа смешанная, разновозрастная (возраст 7-14 лет) год обучения 2-й

Организация занятий: одно занятие - 2 академических часа, периодичность - 3 раза в неделю (6 часов в неделю)

№ п/п	тема учебного занятия	Количество часов		Всего часов	Формы контроля
		теория/практика			
	Техника безопасности	2	-	2	собеседование
	Истории киокушинкай каратэ	4	-	4	собеседование
	Польза ведения здорового образа жизни	10	-	10	собеседование

	Базовая техника	8	62	70	Кю-тест (экзамен)
	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	82	90	Тест по общей физической подготовке.
	Специальная физическая подготовка (СФП)	8	32	40	Тест по специальной физической подготовке, турниры.
	Итого:			216 часов	

Второй год обучения

1. Введение: Проведение инструктажа по ТБ. Обсуждение плана мероприятий на год.

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

2.1 Изучение базовых стойек - Сантин-дати, Кокуцу-дати, Мусуби-дати.

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

2.3 Изучение блоков руками - Сэйкен тюдан ути-укэ, Сэйкен тюдан сото-укэ.

2.4 Изучение ударов ногами - Тюдан маэ-гэри туюсоку.

2.5 Изучение и отработка комбинаций - Санбон кумитэ, Комбинации (Рэнраку):

- Дзенкуцу дачи: 1- Дзёдан уке + Дзёдан гяку цуки, 2- Дзёдан уке+Гедан гяку цуки, 3- Дзёдан уке+Чудан гяку цуки, маватэ – Гедан бараи+Гяку цуки чудан.

-Дзенкуцу дачи: 1- Учи уке+Дзёдан гяку цуки, 2- Учи уке+Гедан гяку цуки, 3- Учи уке+Чудан гяку цуки, мавате –Гедан бараи+Гяку цуки чудан.

-Дзенкуцу дачи: 1-Сото уке+Дзёдан гяку цуки, 2-Сото уке+Гедан гяку цуки, 3- Сото уке+Чудан гяку цуки, маватэ- Гедан бараи+Чудан гяку цуки.

- Дзенкуцу дачи: 1-Дзёдан уке+Дзёдан гяку цуки, 2-Учи уке+Гедан гяку цуки, 3- Сото уке+Чудан гяку цуки, мавате – Гедан бараи+Гяку цуки чудан.

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

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

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 (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 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.

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

4. Специальная физическая подготовка (СФП):

4.1 Упражнения на гибкость: 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 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 Теория, в разделе СФП, включает в себя: изучение упражнений, правильное исполнение упражнений, изучение правил спортивного каратэ, рукопашного боя, борьбы .

Раздел. Польза ведения здорового образа жизни.

Тема 1. «Мы растём!» Цель беседы: Побеседовать с детьми о строении нашего организма.

Тема 2. «Ояма Масутацу – основатель каратэ» Цель беседы: повысить уровень знаний в области спорта, ознакомить воспитанников с краткой биографией основателя киокушинкай.

Тема 3. «Мы всё умеем делать сами» Цель беседы: Формировать у детей желание самостоятельно выполнять задания взрослого.

Тема 4. «Волшебство защиты слабых» Цель беседы: Воспитывать у мальчиков ответственность за девочек.

Тема 5 «Мы всегда моем руки» Цель беседы: Закрепление гигиенических навыков, переходящих в привычку.

Тема 6. «Дорожная азбука» Цель беседы: Побеседовать с детьми о правилах дорожного движения, обязательных для всех.

Учебный план для группы третьего года обучения

Группа смешанная, разновозрастная (возраст 8-14 лет) год обучения 3-й

Организация занятий: одно занятие - 2 академических часа, периодичность - 3 раза в неделю (6 часов в неделю)

№ п/п	тема учебного занятия	Количество часов		Всего часов	Формы контроля
		теория/практика			
	Техника безопасности	2	-	2	собеседование
	Истории киокушинкай каратэ	4	-	4	собеседование
	Польза ведения здорового образа жизни	10	-	10	собеседование
	Базовая техника	8	72	80	Кю-тест (экзамен)
	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	72	80	Тест по общей физической подготовке.
	Специальная физическая подготовка (СФП)	8	32	40	Тест по специальной физической подготовке, турниры.
	Итого:			216 часов	

Третий год обучения:

1. Введение: Проведение инструктажа по ТБ. Обсуждение плана мероприятий на год.

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

2.1 Изучение базовых стойек - киха-дати, некоаси-дати.

2.2 Изучение ударов руками - Татэ-цуки(дзёдан, тюдан, гёдан), дзюн-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), Сита-цуки.

2.3 Изучение блоков руками - Сэйкен моротэ тюдан ути-укэ, Сэйкен тюдан ути-укэ/гёдан-барай.

2.4 Изучение ударов ногами - Дзёдан маэ-гэри туюсоку, Маэ туюсоку-кэагэ, Тэйсоку маваси сото-кэагэ, Хайсоку маваси ути-кэагэ, Сокуто ёко-кэагэ

2.5 Изучение и отработка комбинаций - Комбинации (Рэнраку):

-Дзенкуцу-дачи: Учи уке/Гедан барай + Моротэ цуки чудан;

-Дзенкуцу-дачи: Моротэ учи уке + Киха дачи ёндзю-го: Дзёдан уке (гяку) + Шита цуки (ой);

-Дзенкуцу-дачи: Мае-гери дзёдан + Дзёдан уке + Гяку цуки чудан.

- Кокуцу-дачи: Шуто маваси уке + Дзенкуцу-дачи: Моротэ цуки дзёдан

- Дзенкуцу-дачи: Дзёдан-уке + Гедан барай + Учи уке+Гяку-сото уке + Сото маваси кеагэ + Гяку-цуки чудан.

- Дзенкуцу-дачи: Дзёдан уке + Гедан барай + Сото уке + Гяку-учи уке + Учи маваси кеагэ + Гяку-цуки чудан.

2.6 Изучение традиционных комплексов (ката) - Тайкёку сонно сан, Пинан сонно ити.

3. Общая физическая подготовка включает в себя:

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.

4. Специальная физическая подготовка (СФП):

4.1 Упражнения на гибкость: 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.

Раздел. Польза ведения здорового образа жизни.

Тема 1. «Бодрость с самого утра» Цель беседы: Сформировать ежедневную привычку делать утреннюю зарядку.

Тема 2. «Пояса в киокушинкай каратэ» Цель беседы: Повысить уровень знаний о градации поясов в каратэ и их значении.

Тема 3. «Правильная осанка» Цель беседы: Рассказать детям о необходимости соблюдения правильной осанки; закреплять желание заниматься физкультурой, играть в подвижные игры.

Тема 4. «Японская терминология» Цель беседы: Сформировать представление учащихся об основных терминах в каратэ и особенностях их использования.

Тема 5 «Режим дня: для чего он нужен?» Цель беседы: Сформировать у детей навыки здорового образа жизни, связанные с режимом дня; умение выполнять

действия, соответствующие режиму дня (зарядка, гигиенические процедуры, прогулка и т.д.).

Тема 6. «Мы любим воду» Цель беседы: Закрепить знания детей о правилах поведения на воде.

Учебный план для группы четвертого года обучения

Организация занятий: одно занятие - 2 академических часа, периодичность - 3 раза в неделю (6 часов в неделю). Группа смешанная, разновозрастная (возраст 10-15 лет)

№ п/п	тема учебного занятия	Количество часов		Всего часов	Формы контроля
		теория/практика			
	Техника безопасности	2	-	2	собеседование
	Истории киокушинкай каратэ	4	-	4	собеседование
	Польза ведения здорового образа жизни	10	-	10	собеседование
	Базовая техника	8	62	70	Кю-тест (экзамен)
	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	82	90	Тест по общей физической подготовке.
	Специальная физическая подготовка (СФП)	8	32	40	Тест по специальной физической подготовке, турниры.
	Итого:			216 часов	

Четвёртый год обучения:

1. Введение: Проведение инструктажа по ТБ. Обсуждение плана мероприятий на год.

2. Изучение базовой техники 6-5кю (кихон-ваза) включает в себя:

2.1 Изучение базовых стойек - цуруаси-дати, Мороаси-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) , Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Дзёдан хидза-атэ

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

2.4 Изучение ударов ногами - Гёдан маваси-гэри(хайсоку, тюсоку), Кансэцу-гэри, Тюдан ёко-гэри., Тюдан маваси-гэри(хайсоку, тюсоку), Усиро- гэри 3 метода (тюдан).

2.5 Изучение и отработка комбинаций - Комбинации (Рэнраку):

- Дзенкуцу-дачи: Гедан бараи, 1- Кокуцу-дачи: Учи уке + Уракен шомен учи, 2- Санчин-дачи: Сото уке + Уракен хизо учи, 3- Киба-дачи: Мае маваши уке + Уракен саю учи, маватэ- Дзенкуцу-дачи: Гедан бараи + Уракен маваши учи.

- 1-Дзенкуцу-дачи (кери-но): Хиза-гери, 2- Дзенкуцу-дачи (кери-но): Кин-гери, 3- Дзенкуцу-дачи (кери-но): Мае-гери дзёдан, маватэ- Йоко-гери чудан (из Цуруаши-дачи) + Дзенкуцу-дачи (кери-но).

-1- Дзенкуцу-дачи: Шуто гедан бараи + Шуто учи учи + (Гяку-)Шуто учи коми, 2- Дзенкуцу-дачи: Шуто дзёдан уке + Шуто хизо учи + (Гяку-)Шуто учи коми, 3- Кокуцу-дачи: Шуто сото уке + Шуто сакоцу учи + (Гяку-)Шуто учи коми, маватэ- Кокуцу-дачи: Шуто учи уке + Шуто коми ками учи + (Гяку-) Шуто учи коми.

-Дзенкуцу-дачи (кери-но): 1- Мае какато-гери гедан, 2- Мае какато-гери дзёдан, 3- Мае какато-гери чудан, маватэ – Уширо-гери чудан.

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

3.Общая физическая подготовка включает в себя:

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.

4. Специальная физическая подготовка (СФП):

4.1 Упражнения на гибкость: 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 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 Участие в обучающих с сборах и семинарах.

Раздел. Польза ведения здорового образа жизни.

Тема 1. «Япония-страна восходящего солнца» Цель беседы: Сформировать представление учащихся о японской культуре, особенностях менталитета местных жителей, их быте и традициях.

Тема 2. «Что такое сила» Цель беседы: Побеседовать о том, что только сильный человек может помогать окружающим людям; закреплять желание заниматься физическими упражнениями.

Тема 3. «Дыхание – основа жизни» Цель беседы: Закрепление приёмов дыхательной гимнастики; объяснить детям, чем полезна дыхательная гимнастика.

Тема 4. «Что такое осанка?» Цель беседы: Побеседовать с детьми о связи состояния здоровья и характером движения; об умении держать спину прямо.

Тема 5 «Полезные витамины» Цель беседы: Побеседовать с детьми о том, что полезные витамины находятся в полезных продуктах.

Тема 6. «Кю-тест и его значение в становлении каратиста» Цель беседы: Побеседовать с детьми о значимости прохождения экзамена и подготовке к нему.

Учебный план для группы пятого года обучения

Организация занятий: одно занятие - 2 академических часа, периодичность - 3 раза в неделю (6 часов в неделю). Группа смешанная, разновозрастная (возраст 10-16 лет)

№ п/п	тема учебного занятия	Количество часов		Всего часов	Формы контроля
		теория/практика			
	Техника безопасности	2	-	2	собеседование
	Истории киокушинкай каратэ	4	-	4	собеседование
	Польза ведения здорового образа жизни	10	-	10	собеседование
	Базовая техника	8	62	70	Кю-тест (экзамен)
	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	62	70	Тест по общей физической подготовке.
	Специальная физическая подготовка (СФП)	8	52	60	Тест по специальной физической

					подготовке, турниры.
	Итого:			216 часов	

Пятый год обучения:

1. Введение Проведение инструктажа по ТБ. Обсуждение плана мероприятий на год.

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

2.1 Изучение базовых стойек – Шико-дачи

2.2 Изучение ударов руками - Санчин-дачи: Шотэй учи (дзёдан, чудан, гедан)

2.3 Изучение блоков руками – Санчин-дачи: Шотэй уке (дзёдан, чудан, гедан)

2.4 Изучение ударов ногами - Дзенкуцу-дачи (кери-но): Сото ороши какато-гери, Учи ороши какато-гери

2.5 Изучение и отработка комбинаций - Комбинации (Рэнраку):

- Дзенкуцу-дачи: Шотэй уке дзёдан + (Гяку-)Шотэй учи чудан, 2- Кокуцу-дачи: Шотэй уке гедан + (Гяку-) Шотэй учи дзёдан, 3- Санчин-дачи: Шотэй уке чудан + (Гяку-) Шотэй учи гедан, маватэ – Дзенкуцу-дачи: Гедан бараи + Гяку-цуки.

2.6 Изучение традиционных комплексов (ката) - Пинан-соно-ён, Санчин но ката (шимэ)

3. Общая физическая подготовка включает в себя:

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 Упражнения на гибкость: 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 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 Участие в обучающих с сборах и семинарах.

Раздел. Польза ведения здорового образа жизни.

Тема 1. «Опора нашего организма» Цель беседы: Познакомить детей с функцией скелета; закреплять желание детей заниматься физическими упражнениям.

Тема 2. «Для чего нужно закаливание?» Цель беседы: познакомить учащихся с различными способами закаливания организма.

Тема 3. «Гигиена – залог здоровья» Цель беседы: Закрепить знания детей о личной гигиене; вырабатывать осознанное желание заниматься спортом.

Тема 4. «Витамины – укрепляют организм» Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека, объяснить, как витамины влияют на организм человека.

Тема 5 «Волшебство мужества» Цель беседы: сформировать у детей понимание возможности человека преодолеть страх; разъяснить, как нужно поступать в опасной ситуации, преодолевать боязнь.

Тема 6. «Каратэ в нашей жизни» Цель беседы: закрепить у учащихся правила где и в каких ситуациях можно применять знания и навыки, полученные на занятиях каратэ.

Планируемые результаты освоения учебного курса.

Предполагается, что по окончании **первого года обучения** учащийся будет

1. знать: основные упражнения ОФП
2. знать: базовую технику 10 кю
3. владеть: простыми приемами самообороны
4. выполнять: ката на 10 кю
5. знать: правила этикета додзэ, историю возникновения каратэ и особенности боевых искусств Японии.

Показатели личностного развития :

1. Знаком с основными позициями ведения здорового образа жизни.
2. Приобрел навыки работы в коллективе (умение спокойно собираться в группы, соблюдать очередность, вести себя неконфликтно, делиться своими идеями и мнениями).

Предполагается, что по окончании **второго года обучения** учащийся будет

1. знать и уметь выполнять основные упражнения ОФП
2. знать: базовую технику 9, 8 кю
3. уметь: владеть простыми приемами самообороны
4. уметь: выполнять ката на 9-8 кю
5. знать и соблюдать правила этикета додзэ;
6. знать: краткую биографию основателя каратэ Оямы Масутацу.
7. знать и соблюдать основные способы ведения здорового образа жизни.

Показатели личностного развития:

1. Способен выстраивать дружеские, неконфликтные отношения со сверстниками.
2. Умеет анализировать и сравнивать познавательный объект (текст, определение понятия, движение, упражнение и др.);
3. Сформированность основных ценностных ориентиров.

к концу третьего года обучения, предполагается, что учащийся будет

1. знать методику выполнения и умеет правильно выполнять основные упражнения ОФП
2. знать базовую технику 7, 6 кю
3. владеть простыми приемами самообороны
4. уметь выполнять ката на 7-6 кю
5. знать и соблюдает правила этикета додзэ;
6. владеть основами японской терминологии в каратэ.
7. знать и соблюдать основные компоненты ведения здорового образа жизни.

Показатели личностного развития:

1. Приобрёл навык «ощущения времени», способен определять временные отрезки и рационально распоряжаться этим навыком в практической деятельности.
2. Приобрёл навыки структурирования информации, а так же составления простых элементов в сложные . (Способен формировать из простых элементов техники каратэ более сложные «ренраку»).

к концу четвёртого года обучения, предполагается, что учащийся будет

1. знать и уметь выполнять основные упражнения ОФП
2. Знать: базовую технику 5,4кю
3. уметь: владеть простыми приемами самообороны
4. уметь: выполнять ката на 5-4 кю
5. знать и соблюдать правила этикета додзэ;
6. знать: структуру экзамена (кю-теста) по каратэ и критерии его оценки.
7. знать и соблюдать основные компоненты ведения здорового образа жизни.

Показатели личностного развития:

- 1.Способен чётко формулировать проблемы и предлагать пути их решения: способен выявить причину неудачи в том или ином задании и проанализировать, что необходимо применить для разрешения проблемы.
- 2.Умеет ставить цель и планировать свою деятельность в рамках тренировочного процесса.
3. У учащегося проявляется самоуважение, которое во многом связано с приобретенной уверенностью в учебных способностях.

к концу пятого года обучения, предполагается, что учащийся будет

1. знать и уметь выполнять основные упражнения ОФП
2. Знать: базовую технику 3 кю
3. уметь: владеть простыми приемами самообороны
4. уметь: выполнять ката на 3 кю
5. знать и соблюдать правила этикета додзэ;
6. знать: цель занятий каратэ и место применения полученных знаний и навыков.
7. знать и соблюдать основные компоненты ведения здорового образа жизни.

Показатели личностного развития:

- 1.Научился осуществлять самоконтроль, самооценку и самокоррекцию тренировочной деятельности.
- 2.Осознаёт социальную, практическую и личностную значимость учебно-тренировочной деятельности.

4.Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарный учебный график

Образовательная деятельность в учреждении осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время зимних, осенних и весенних каникул.

- 1.1. Организованное начало учебного года – 01 сентября
- 1.2. Количество учебных недель – 180 недель
- 1.3. Количество учебных дней – согласно учебному плану
- 1.4. Продолжительность каникул – с 01.06. по 31.08.ежегодно
- 1.5. Набор и комплектование групп – до 15 сентября ежегодно
- 1.6. Дата начала учебного года – согласно годовому календарному учебному графику
- 1.7. Дата окончания учебного года –31 мая ежегодно
- 1.8. Сроки промежуточной аттестации – декабрь, апрель-май ежегодно (в соответствии с приказом по учреждению)

4.1. Формы контроля, аттестации освоения программы, оценочные материалы.

По прохождению каждого этапа программы педагог отслеживает динамику результативности обучающихся. Мониторинг результативности программы оценивается по единой системе, установленной в МБУ ДО ДХТД.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с локальным актом МБУ ДО «ДХТД», приказом по учреждению и утвержденному графику раз в полгода. Формы промежуточной аттестации определяются педагогами и согласовываются с администрацией. По результатам промежуточной аттестации, принимается решение о переводе обучающихся на следующий учебный год. В течение учебного года педагогом осуществляется текущий контроль посредством педагогического наблюдения (приложение 2), результатов выполнения контрольных упражнений (приложение 3).

Формы контроля:

- отслеживание результатов индивидуальной и коллективной деятельности учащихся в процессе занятий;
 - сдача нормативов ОФП по окончании учебного года;
 - результаты участия в учебно-тренировочных сборах;
- Основной формой аттестации для всех годов обучения является экзамен (кю-тест) (приложение 4)

4.2. Организация воспитательной работы в коллективе.

1. «Посвящение в каратисты»

Ежегодное мероприятие для детей первого года обучения, на котором каждый участник совершает первое в своей жизни тамешивари (это разбивание твёрдых предметов различными частями тела). По окончанию мероприятия вручаются сертификаты о присвоении почётного звания «Каратист Тикара Додзё». Данное событие помогает сплотить новоиспечённых каратистов и дать им возможность почувствовать свою причастность к общему делу.

2. «Показательные выступления»

Не единожды в учебном году воспитанники школы каратэ демонстрируют красоту боевого искусства на праздничных площадках города, радуя жителей яркими выступлениями. Проводятся такие акции с целью привлечения молодёжи к спорту и здоровому образу жизни.

3. «Киокушин – марафон»

В преддверии Нового года ученики и их наставники собираются в одном зале, что бы проводить уходящий год кихоном (ударами на месте, в воздух), число которых равно приходящему году. Атмосфера подобного мероприятия даёт осознание ребёнку того, что его окружают соратники, что в дальнейшем укрепляет доверительные, дружеские отношения в коллективе.

4. «Традиционный Новогодний кросс»

31 декабря юные бойцы одевают доги (специальная одежда для занятий каратэ) и поздравляют горожан, пробегая по заснеженным улицам. После чего возле праздничной ёлки проводят демонстрацию небольшой тренировки. Проведение кросса, безусловно, вызывает у участников массу положительных эмоций, что способствует сплочению коллектива.

5. «Конкурс тематических рисунков»

Конкурс даёт возможность проявить детям свою творческую натуру, фантазию, талант к рисованию. Уже традиционными стали темы «Каратэ против наркотиков» и «Папа, мама, я - спортивная семья». Ребята, обсуждая идеи будущих шедевров, учатся взаимодействовать друг с другом, проявляя уважение и терпимость к чужой оценке, мнению.

4.3. Условия реализации программы.

Методическое обеспечение программы.

При разработке содержательного компонента за основу взяты работы основоположника каратэ Киокушинкай - Масутацу Ояма, дополнительные общеразвивающие программы секции «Каратэ Киокусинкай», автор Корзюков В.Ю., учитель физкультуры МКОУ СОШ № 2, г.Омутнинска, «Каратэ-до», автор Сергеев Д.С., педагог дополнительного образования ЦДЮТТ «Импульс» г.Самара., Зазюна И.А. Основы педагогического мастерства.– М., 1989. Степаненкова Н.Я. , Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. – М.:2001., Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Каратэ-до и Кобудо» составитель программы Ильчук А.А.

Материально-техническое обеспечение.

- оборудованный зал,
- татами,
- макивары
- пады,
- набивные мячи,
- скамейка,
- утяжелители,
- гантели
- скакалки

Кадровое обеспечение. К занятиям с детьми допускаются педагогические работники, имеющие педагогическое образование, специальную спортивную подготовку, позволяющую проводить с детьми занятия по обучению каратэ, с подтверждением сертификата.

5.Список используемой в образовательном процессе литературы.

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Е.Н. Вавилова «Укрепляйте здоровье детей».
3. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура»/ Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.ё
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480с.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. Пособие/ Евсеев Ю.И. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
6. А.Н Капустин автор, Методический сборник по киокушинкай каратэ, кандидат психологических наук/ А.Н Капустин- Благовещенск, 2004
7. Корзюков В.Ю Программа секции «Каратэ Киокусинкай», МКОУ СОШ № 2, г.Омутнинска,
8. Матвеев Л. Основы спортивной тренировки/ Матвеев Л. – М.: ФиС, 1977г.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать/ Озолин Н.Г. – Москва. Астрель.2006г.
10. Платонов В. Теория спорта: Учебник для студентов институтов физической культуры. – Киев. Высшая школа. 1987г..
11. В.С. Преображенский «Советы доктора ФиС детям и родителям».
12. Сергеев Д.С- автор, Программа «Каратэ-до», педагог дополнительного образования ЦДЮТТ «Импульс» г.Самара.
13. Сагат Ной Коклам Основы тайландского бокса/ Сагат Ной Коклам – Ростов-на-Дону «Феникс» 2003г.
14. Сухомлинский, В. А. О воспитании / В.А. Сухомлинский. - М.: Политиздат, 1988. - 270 с.
15. Танюшкин. А., Фомин. В. Ката Кёкусинкай применение в самообороне/ Танюшкин. А., Фомин. В. - Москва: ОРБИТА-М 2003 г.
- 16.Танюшкин. А., Фомин. В., Слуцкер. В. Кёкусинкай боевое каратэ/ Танюшкин. А., Фомин. В., Слуцкер. В. - Москва: ОРБИТА-М 2000г.
17. Р.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток «Ради здоровья детей»/ Р.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток– Ростов-на-Дону «Феникс» 2005г.
18. Ушинский, К. Д. Педагогические сочинения [Текст] : в 6 т. Т. 1 / К.Д. Ушинский. - М. : Педагогика, 1988. - 414 с. : ил.
19. Филин В.Теория и методика юношеского спорта Филин В./ – М.:ФиС.1987.

Литература для детей и родителей:

1. Масутацу Ояма Это каратэ – Москва :ФАИР-ПРЕСС. 2000г.
2. Цвелёв С. Путь каратэ – Москва: Кобриз. 1992г.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ. Основные требования

1. Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее. Нельзя есть и пить за 1,5 - 2 часа до начала занятия. Тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки. Случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию.
2. Запрещается входить в зал без разрешения Учителя или "Старшего", самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, "Шведских лестниц" и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя без разрешения покидать спортивный зал во время тренировки, кричать, заниматься посторонними делами, приносить предметы, отвлекающие от занятий, баловаться светом и электроприборами.
3. Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т.к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.
4. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Учителю или "Старшему" и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.
5. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Учителя ("Старшего") с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи - сообщить об этом своему Учителю ("Старшему"). Все ученики всегда должны немедленно сообщать Учителю ("Старшему"), если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.
6. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваний, он должен самостоятельно (если в состоянии) немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Учителя ("Старшего").

7. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.
8. Необходимо выполнять правила построения и поведения в "Кихоне" Соблюдать определённый Учителем ("Старшим") интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.
9. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить Учителя ("Старшего") снизить для него нагрузку (хотя в каратэ кёкусинкай это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).
10. При отработке приёмов в парах каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.
11. При объяснениях Учителем новых упражнений и новой техники, ученики обязаны внимательно слушать, запрещено отвлекаться, мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения учителя, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении учениками изучаемой техники.
12. Запрещено проходить между спортсменами, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приёмов, независимо стоят ли они в позе готовности (Йой-дачи или Камаэ) или для поклона (Мусуби-дачи).
13. Запрещено мешать или излишне сопротивляться своему партнёру при отработке приёмов, если на это нет прямых рекомендаций Учителя. На тренировке важно научиться правильной технике, а не показывать свою силу т.к. это может привести к травме.
14. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.
15. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде (белое кимоно и пояс, соответствующий квалификации). Руки, ноги, шея должны быть чистыми. Ногти на руках и ногах коротко подстрижены. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.

на занятиях строго запрещается:

1. Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля Учителя ("Старшего") или в его отсутствие, особенно с девочками или более слабыми

учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения "Кто сильнее?", или с целью демонстрации своей силы.

2. Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений - щитков на ноги (на голень и подъем стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов ("Шлем"), защиту на грудь ("Защитный жилет") и пах ("Раковина").

3. Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

4. Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе - это опасно для жизни и здоровья.

5. При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.

6. Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия Учителя.

Заключительные положения.

1. Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Учителя ("Старшего"), и не делать ничего, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

2. Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кому-либо, несёт персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

3. В случае недееспособности Ученика по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его родители (опекун).

4. На занятиях по Каратэ кёкусинкай необходимо помнить, что жизнь и здоровье

всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

Приложение. 2

Педагогическое наблюдение проводится непосредственно на месте проведения занятия и ставит своей целью выявить особенности технико-тактической подготовки учащихся на этапе физического совершенствования. Очень важным представляется выявить в ходе педагогического наблюдения те особенности технического и тактического развития учащихся на занятиях Каратэ, которые они приобретают в ходе занятия. Именно особенности развития этих навыков послужат отправной точкой в выборе конкретных средств и методических приемов, которые будут впоследствии применяться в ходе тренировочных занятий. В ходе педагогического наблюдения устанавливаются: какие формы организации занятий уже применяются и какие еще возможно внедрить. Педагогическое наблюдение проводится на учебно-тренировочных занятиях с целью определения переносимости тренировочных нагрузок учащимися: по внешним признакам и ЧСС и во время спаррингов с целью выявления слабых сторон технико-тактической подготовленности.

Приложение. 3

Обследование уровня развития физических качеств и физической подготовленности детей

Тест № 1

Цель: определить силу и выносливость мышц спины.

Предварительная работа: готовятся гимнастический коврик, секундомер, протокол обследования.

Методика обследования

Ребёнок лежит на гимнастическом коврике, на животе, по команде («раз, два, три») приподнимает голову, верхнюю часть груди и руки. Руки отведены назад или в «крылышках». По секундомеру определяется время удержания этой позы.

Тест № 2

Цель: определить силу и выносливость мышц живота.

Предварительная работа: готовится гимнастический коврик, протокол обследования.

Методика обследования

Ребёнок лежит на гимнастическом коврике, на спине, скрестив руки на груди. По команде («раз, два, три») ребёнок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Взрослый слегка прижимает ступни ребёнка и считает количество подъёмов.

Тест считается правильно выполненным, если ребёнок при подъёме не коснулся локтями коврика, а спина и колени оставались прямыми.

Тест № 3

Цель: определить ловкость при подбрасывании и ловле мяча.

Предварительная работа: готовится мяч диаметром 15-20см.

Методика обследования

Ребёнок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч как можно большее количество раз. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест № 4

Цель: оценить гибкость при наклонах туловища вперёд из положения стоя.

Предварительная работа: готовятся гимнастическая скамейка, сантиметровая лента, игрушка.

Методика обследования

Ребёнок становится на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались её края (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь, не сгибая колен, достать игрушку. Во время выполнения задания взрослый поддерживает ребёнка за колени. Измеряется глубина наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест № 5

Цель: оценить гибкость в плечевом суставе.

Методика обследования

Ребёнок поднимает одну руку вверх, сгибает её в локте и отводит назад, а другую руку отводит назад, сгибает её в локте и за спиной пытается сцепить руки. Упражнение повторяется, поменяв положения рук.

Тест № 6

Цель: оценить функцию равновесия.

Предварительная работа: готовится секундомер, протокол обследования, чертится прямая линия на полу.

Методика обследования

Ребёнок встаёт на черту в обозначенном месте так, чтобы пятка правой (левой) ноги примыкала к носку левой (правой) ноги. Стопы расположены по прямой линии, руки вдоль туловища, туловище прямо, смотреть вперёд. Фиксируется длительность стояния в секундах, а так же качество выполнения теста. Прекращением выполнения задания считается схождение с места хотя бы одной ногой, поворот, переступание, смещение пятки или носка с линии.

Тест № 7

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Предварительная работа: на пол кладётся мягкий гимнастический коврик и сбоку вдоль него мелом наносится разметка (через каждые 10см на дистанции 2м).

Методика обследования

Ребёнок встаёт около черты и по команде («раз, два, три») пытается прыгнуть как можно дальше. Взрослый фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками. Ребёнок делается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест № 8

Цель: определить скоростно-силовые качества, а также координационные способности в броске набивного мяча.

Предварительная работа: готовится набивной мяч весом 1кг, на полу делается разметка (через 50см на дистанции 5м), готовится протокол, гимнастический коврик.

Методика обследования

Ребёнок подходит к контрольной линии и по команде («можно») бросает мяч как можно дальше. Бросок выполняется из положения: сидя ноги врозь, набивной мяч отведён за голову как можно дальше. Ребёнок совершает три броска, в протокол заносится лучший результат.

Шкала оценки темпов прироста физических качеств

Темпы прироста, %	Оценка	Ресурсы прироста физических качеств
До 8	Неудовлетворительно	За счёт естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счёт естественного роста и роста естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счёт естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счёт эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Приложение. 4

Программа итогового тестирования (кю-теста) Десятый Кю.

Стойки (Дачи)

Фудо-дачи;
Учи-хачиджи-дачи;
Йой-дачи;
Дзенкуцу-дачи.

Удары руками (Цуки-вадза)

Фудо-дачи: Моротэ цуки (чудан, дзедан, гедан);
Фудо-дачи: Сейкен цуки (чудан, дзедан, гедан).

Блок руками (Уке вадза)

Фудо-дачи: Дзедан уке, Гедан бараи.

Удары ногами (Кери вадза)

Фудо-дачи (кери-но): Хиза-гери.

Техника в передвижении (Идо-гейко, сан-бо)

Дзенкуцу-дачи: Моротэ-цуки (чудан, дзёдан, гедан);
Дзенкуцу-дачи: Сейкен-цуки (чудан, дзёдан, гедан);
Дзенкуцу-дачи: Дзёдан уке (ой);
Дзенкуцу-дачи: Гедан бараи (ой);
Дзенкуцу-дачи: Хиза-гери (кери-но).

Комбинации (Рэнраку)

Дзенкуцу-дачи: Дзёдан уке+Моротэ цуки (чудан, дзёдан, гедан);
Дзенкуцу-дачи: Гедан бараи+Моротэ цуки (чудан, дзёдан, гедан).

Ката

Кихон-ката-ичи (без оценки), Тайкёку-соно-ичи.

Физическая подготовка

Пресс (фуккин) – 10 раз;
Отжимания на кулаках (кен-татэ) – 10 раз;
Приседания (скуватто) – 10 раз;
Фудо-дачи (кери-но): Хиза-гери – 2 мин.

Кумитэ

Один бой (1 минута)

Девятый кю

Стойки (Дачи)

Хейко-дачи;
Санчин-дачи;
Кокуцу-дачи.

Удары руками (Цуки вадза)

Санчин-дачи: Сейкен аго учи;
Санчин-дачи: Сейкен гяку цуки (чудан, дзёдан, гедан).

Блоки руками (Уке вадза)

Санчин-дачи: Сейкен чудан учи уке;
Санчин-дачи: Сейкен чудан сото уке.

Удары ногами (Кери вадза)

Фудо-дачи (кери-но): Кин гери.

Техника в передвижении (Идо-гейко, сан-бо)

Дзенкуцу дачи: Сейкен гяку цуки (чудан, дзёдан, гедан);
Санчин дачи: Аго учи;
Санчин дачи: Сейкен чудан учи уке (ой, гяку);
Кокуцу дачи: Сейкен чудан учи уке (ой, гяку);
Санчин дачи: Сейкен чудан сото уке (ой, гяку);
Кокуцу дачи: Сейкен чудан сото уке (ой, гяку);
Дзенкуцу дачи: Кин гери;
Кокуцу дачи (кери-но): Кин-гери.

Комбинации (Рэнраку)

- 1) Дзенкуцу дачи: 1- Дзёдан уке + Дзёдан гяку цуки, 2- Дзёдан уке+Гедан гяку цуки, 3- Дзёдан уке+Чудан гяку цуки, маватэ – Гедан бараи+Гяку цуки чудан.
- 2) Дзенкуцу дачи: 1- Учи уке+Дзёдан гяку цуки, 2- Учи уке+Гедан гяку цуки, 3-Учи уке+Чудан гяку цуки, мавате –Гедан бараи+Гяку цуки чудан.
- 3) Дзенкуцу дачи: 1-Сото уке+Дзёдан гяку цуки, 2-Сото уке+Гедан гяку цуки, 3-Сото уке+Чудан гяку цуки, маватэ- Гедан бараи+Чудан гяку цуки.
- 4) Дзенкуцу дачи: 1-Дзёдан уке+Дзёдан гяку цуки, 2-Учи уке+Гедан гяку цуки, 3-Сото уке+Чудан гяку цуки, мавате – Гедан бараи+Гяку цуки чудан.

Ката

Кихон-ката-ни (без оценки), Тайкёку-соно-ни.

Кондиция (физическая подготовка)

Пресс (фуккин) – 15 раз
Отжимания на кулаках (кен татэ) – 15 раз
Приседания (скуватто)- 15 раз
Фудо-дачи (кери-но): Кин гери – 2 мин.

Кумитэ

Два боя (время боя – 1 минута)

Восьмой Кю

Стойки (Дачи)

Киба-дачи

Киба-дачи ёндзю-го (45 градусов, из Фудо-дачи, через Йой-дачи).

Удары руками (Цуки вадза)

Киба-дачи: Шита цуки;

Киба-дачи: Татэ цуки (чудан, дзёдан, гедан);

Киба-дачи: Дзюн цуки.

Блоки руками (Уке вадза)

Санчин-дачи: Учи уке/ Гедан барай;

Кокуцу-дачи: Моротэ учи уке.

Удары ногами (Кери вадза)

Фудо-дачи (кери-но): Мае гери (чудан, дзёдан).

Техника в передвижении (Идо-гейко, сан-бо)

Киба-дачи ёндзю-го: Шита цуки;

Киба-дачи ёндзю-го: Татэ цуки (дзёдан, чудан, гедан);

Киба-дачи: Дзюн цуки;

Дзенкуцу-дачи: Моротэ учи уке;

Кокуцу-дачи: Учи уке/Гедан бараи;

Дзенкуцу-дачи (кери-но): Мае гери (чудан, дзёдан).

Комбинации (Рэнраку)

1)Дзенкуцу-дачи: Учи уке/Гедан барай + Моротэ цуки чудан;

2)Дзенкуцу-дачи: Моротэ учи уке + Киба дачи ёндзю-го: Дзёдан уке (гяку) + Шита цуки (ой);

3)Дзенкуцу-дачи: Мае-гери дзёдан + Дзёдан уке + Гяку цуки чудан.

Ката

Тайкёку-соно-сан.

Кондиция (физическая подготовка)

Пресс (фуккин) – 20 раз

Отжимания на кулаках (кен-татэ) – 20 раз

Приседания (скуватто) – 20 раз

Фудо-дачи (кери-но): Мае-гери чудан – 3 мин.

Кумитэ

Три боя (время боя – 1 минута)

Седьмой Кю

Стойки (Дачи)

Мусуби-дачи, Нэкоаши-дачи (из Фудо-дачи, через Йой-дачи)

Удары руками (Цуки вадза)

Санчин-дачи: Тэцуи коми-ками учи, Тэцуи ороши ганмен учи, Тэцуи хизо учи,

Тэцуи ёко учи (чудан, дзёдан, гедан).

Блоки руками (Уке вадза)

Кокуцу-дачи: Шуто маваши уке

Киба-дачи: Мае шуто маваши уке.

Удары ногами (Кери вадза)

Фудо-дачи(кери-но): Чусоку мае-кеагэ, Сокуто йоко-кеагэ, Тэйсоку сото маваши-кеагэ, Хайсоку учи маваши –кеагэ.

Техника в передвижении (Идо-гейко, сан-бо)

Кокуцу-дачи: Тецуи коми-ками учи

Кокуцу-дачи: Тецуи ороши ганмен учи

Санчин-дачи: Тецуи хизо учи

Киба-дачи: Тецуи йоко учи (чудан, дзёдан, гедан)

Кокуцу-дачи: Шуто-маваши уке

Санчин-дачи: Мае шуто маваши уке

Дзенкуцу-дачи: Мае-кеагэ, Сото маваши-кеагэ, Учи маваши-кеагэ

Киба-дачи: Йоко-кеагэ

Комбинации (Рэнраку)

1) Кокуцу-дачи: Шуто маваши уке + Дзенкуцу-дачи: Моротэ цуки дзёдан

2) Дзенкуцу-дачи: Дзёдан-уке + Гедан бараи + Учи уке+Гяку-сото уке + Сото маваши кеагэ + Гяку-цуки чудан.

3) Дзенкуцу-дачи: Дзёдан уке + Гедан бараи + Сото уке + Гяку-учи уке + Учи маваши кеагэ + Гяку-цуки чудан.

Ката

Пинан-соно-ичи

Кондиция (физическая подготовка)

Пресс (фуккин) – 25 раз
Отжимания на кулаках (кен-татэ) – 25 раз
Приседания (скуватто) – 25 раз
Дзенкуцу-дачи (кери-но): Сото маваши кеаге – 2 мин. (сан-бо)
Дзенкуцу-дачи (кери-но): Учи маваши – 2 мин. (сан-бо)

Кумитэ: Четыре боя (время боя – одна минута).

Шестой Кю

Стойки (Дачи)
Хейсоку-дачи.

Удары руками(Цуки вадза)
Санчин-дачи: Уракен шомен ганмен учи, Уракен саю учи, Уракен хизо учи, Уракен ороши ганмен учи, Уракен маваши учи, Ёхон нуките.

Блоки руками (Уке вадза)
Учи-хачидзи-дачи: Дзюдзи уке (дзёдан, гедан)
Хейсоку-дачи: Осае уке

Удары ногами (Кери вадза)
Хейсоку-дачи (кери-но): Сокуто йоко-гери (gedan (кансецу-гери), чудан, дзёдан)
Фудо-дачи (кери-но): Маваши-гери (gedan, чудан, дзёдан)

Техника в передвижении(Идо-гейко, сан-бо)
Санчин-дачи: Уракен шомен ганмен учи, Уракен хизо учи
Кокуцу-дачи: Уракен ороши ганмен учи
Дзенкуцу-дачи: Уракен саю учи, Уракен маваши учи, Ёхон нукитэ.
Дзенкуцу-дачи: Дзудзи уке (gedan, дзёдан)
Кокуцу-дачи: Осае уке
Дзенкуцу-дачи: Йоко-гери сокуто (gedan, чудан, дзёдан), Маваши-гери (gedan, чудан, дзёдан)

Комбинации (Рэнраку)
1) Дзенкуцу-дачи: Гедан бараи, 1- Кокуцу-дачи: Учи уке + Уракен шомен учи, 2- Санчин-дачи: Сото уке + Уракен хизо учи, 3- Киба-дачи: Мае маваши уке + Уракен саю учи, маватэ- Дзенкуцу-дачи: Гедан бараи + Уракен маваши учи.
2) 1-Дзенкуцу-дачи (кери-но): Хиза-гери, 2- Дзенкуцу-дачи (кери-но): Кин-гери, 3- Дзенкуцу-дачи (кери-но): Мае-гери дзёдан, маватэ- Йоко-гери чудан (из Цуруаши-дачи) + Дзенкуцу-дачи (кери-но).

Ката
Пинан-соно-ни

Кондиция (физическая подготовка)
Пресс (фуккин) – 30 раз
Отжимания на кулаках (кен-татэ) – 30 раз
Приседания (скуватто) – 30 раз
Киба-дачи (кери-но): Йоко-кеаге – 2 мин (сан-бо)
Дзенкуцу-дачи (кери-но): Йоко-гери – 2 мин (сан-бо)

Кумитэ

Пять боёв (время боя – одна минута)

Пятый Кю

Стойки (Дачи)

Каке-дачи, Цуруаши-дачи, (из Фудо-дачи)

Удары руками (Цуки вадза)

Санчин-дачи: Шуто-сакоцу учи, Шуто учи учи, Шуто учи коми, Шуто коми ками учи, Шуто хизо учи.

Блоки руками (Уке вадза)

Санчин-дачи: Шуто дзёдан уке, Шуто гедан барай, Шуто сото уке, Шуто учи уке.

Удары ногами (Кери-вадза)

Фудо-дачи (кери-но): Уширо-гери (чудан, дзёдан), Мае какато-гери (3 уровня)

Техника в передвижении (Идо-гейко, сан-бо)

Дзенкуцу-дачи: Шуто дзёдан уке, Шуто гедан барай

Кокуцу-дачи: Шуто сото уке, Шуто учи уке

Дзенкуцу-дачи: Шуто сакоцу учи, Шуто учи учи, Шуто учи коми

Санчин-дачи: Шуто коми ками учи, Шуто хизо учи

Дзенкуцу-дачи: Уширо-гери (чудан, дзёдан), Мае какато-гери (gedan, чудан, дзёдан)

Комбинации (Рэнраку)

1) 1- Дзенкуцу-дачи: Шуто гедан бараи + Шуто учи учи + (Гяку-)Шуто учи коми, 2- Дзенкуцу-дачи: Шуто дзёдан уке + Шуто хизо учи + (Гяку-)Шуто учи коми, 3- Кокуцу-дачи: Шуто сото уке + Шуто сакоцу учи + (Гяку-)Шуто учи коми, маватэ- Кокуцу-дачи: Шуто учи уке + Шуто коми ками учи + (Гяку-) Шуто учи коми.

2) Дзенкуцу-дачи (кери-но): 1- Мае какато-гери гедан, 2- Мае какато-гери дзёдан, 3- Мае какато-гери чудан, маватэ – Уширо-гери чудан.

Ката

Пинан-соно-сан

Кондиция (физическая подготовка)

Пресс (фуккин) – 40 раз

Отжимания на кулаках (кен-татэ) – 40 раз

Приседания (скуватто) – 40 раз

Хейко-дачи (кери-но): Уширо-гери – 2 мин.

Дзенкуцу-дачи (кери-но): Мае какато-гери – 2 мин (сан-бо, 1-gedan, 2- чудан, 3- дзёдан)

Кумитэ

Пять боёв (время боя – одна минута)

Четвертый Кю

Стойки (Тачи-ката)

Шико-дачи

Удары руками (Цуки вадза)

Санчин-дачи: Шотэй учи (дзёдан, чудан, гедан)

Блоки руками (Уке вадза)

Санчин-дачи: Шотэй уке (дзёдан, чудан, гедан)

Удары ногами (Кери-вадза)

Дзенкуцу-дачи (кери-но): Сото ороши какато-гери, Учи ороши какато-гери

Техника в передвижении (Идо-гейко, сан-бо)

Дзенкуцу-дачи: Шотэй учи дзёдан

Кокуцу-дачи: Шотэй учи чудан

Санчин-дачи: Шотэй учи гедан

Кокуцу-дачи: Шотэй уке (дзёдан, чудан, гедан)

Дзенкуцу-дачи(кери-но): Сото ороши какато-гери, Учи ороши какато-гери

Комбинации (Рэнраку)

1- Дзенкуцу-дачи: Шотэй уке дзёдан + (Гяку-)Шотэй учи чудан, 2- Кокуцу-дачи: Шотэй уке гедан + (Гяку-) Шотэй учи дзёдан, 3- Санчин-дачи: Шотэй уке чудан + (Гяку-) Шотэй учи гедан, маватэ – Дзенкуцу-дачи: Гедан бараи + Гяку-цуки.

Ката

Пинан-соно-ён

Санчин но ката (шимэ)

Кондиция (физическая подготовка)

Пресс (фуккин) – 50 раз

Отжимания на кулаках (кен-татэ) – 50 раз

Приседания (скуватто) – 50 раз

Хейко-дачи (кери-но): Учи ороши какато-гери – 2 мин

Дзенкуцу-дачи (кери-но): Сото ороши какато-гери – 3 мин (сан-бо)

Кумитэ

Шесть боёв (время боя – одна минута)

Третий Кю

Стойки (Тачи-ката)

Дзиу камаэ дачи (Кумитэ-дачи)

Удары руками (Цуки вадза)

Киба-дачи : Аге хидзи атэ, Ороши хидзи атэ, Дзёдан хидзи атэ, Чудан хидзи атэ, Уширо хидзи атэ.

Блоки руками (Уке вадза)

Санчин-дачи: Кокен уке (дзёдан, чудан, гедан), Шуто дзюдзи дзёдан уке, Шуто дзюдзи гедан уке

Удары ногами (Кери-вадза)

Дзенкуцу-дачи (кери-но): Тоби мае-гери (2 способа), Тоби нидан гери, Тоби йоко-гери (2 варианта)

Техника в передвижении (Идо-гейко, сан-бо)

Дзенкуцу-дачи: Аге хидзи атэ

Киба-дачи ёндзю-го (45^): Ороши хидзи атэ
Кокуцу-дачи: Кокен уке (дзёдан, чудан, гедан)
Дзенкуцу-дачи: Шуто дзюдзи дзёдан уке, Шуто дзюдзи гедан уке
Дзиу камаэ дачи: Тоби мае-гери (2 варианта), Тоби йоко-гери (2 варианта)

Комбинации (Рэнраку)

- 1) Дзенкуцу-дачи: Шуто дзюдзи гедан уке + Кокуцу-дачи: Шуто дзюдзи дзёдан уке + Дзенкуцу-дачи: ои-цуки чудан.
- 2) 1- Некоаши-дачи: Дзёдан хидзи атэ/Уширо хидзи атэ, 2- Кокуцу-дачи: Чудан хидзи атэ/ Уширо хидзи атэ, 3- Дзенкуцу-дачи: Аге хидзи ате + Киба-дачи: Ороши хидзи атэ.

Ката

Пинан-соно-го

Кондиция (физическая подготовка)

Пресс (фуккин) – 60 раз
Отжимания на кулаках (кен-татэ) – 60 раз
Приседания (скуватто) – 60 раз
Дзенкуцу-дачи (кери-но): Тоби мае-гери – 5 мин (сан-бо)

Кумитэ

Семь боев (время боя – одна минута)

Второй Кю

Стойки (Тачи-ката)

Мороаши-дачи

Удары руками (Цуки вадза)

Санчин-дачи: Нихон нукитэ, Рютокэн цуки (дзёдан, чудан), Кэйко учи, Хайто учи (дзёдан, чудан, гедан), Моротэ хайто учи (дзёдан, чудан)

Блоки (Уке вадза)

Санчин-дачи: Хайто уке, Суне уке (голенью)

Удары ногами (Кери вадза)

Ура-маваши гери (gedan, чудан, дзёдан), Какэ гери (gedan, чудан, дзёдан), Уширо-маваши гери (gedan, чудан, дзёдан)

Техника в передвижении (Идо-гейко, сан-бо)

Кокуцу-дачи: Нихон нукитэ
Дзенкуцу-дачи: Рютокэн цуки (дзёдан, чудан)
Мороаши-дачи: Кейко учи
Санчин-дачи: Хайто уке
Дзию камаэ: Суне уке
Дзию камаэ: Ура-маваши гери (gedan, чудан, дзёдан)
Какэ гери (gedan, чудан, дзёдан)
Уширо-маваши гери (gedan, чудан, дзёдан)

Комбинации (Рэнраку)

Дзию камаэ: Ой маваше гери дзёдан + Ой цуки дзёдан + Гяку цуки дзёдан + Гяку маваше гери дзёдан

Ката

Янцу, Цуки-но-ката, Гекисай-дай

Кондиция (физическая подготовка)

Пресс (фуккин) – 70 раз

Отжимания на кулаках (кен-татэ) – 70 раз

Приседания (скуватто) – 70 раз

Дзенкуцу-дачи (кери-но): Тоби мае-гери – 10 мин (сан-бо)

10 ударов гери, по мячику подвешенному на высоте своего роста + 10 см.

Кумитэ

Восемь боёв (время боя – одна минута).

Теоретические знания по преподаванию базовой техники.

Первый Кю

Блоки (Уке вадза)

Санчин-дачи: Моротэ каке уке, Каке уке

Удары руками (Цуки вадза)

Санчин-дачи: Хиракэн цуки (дзёдан, чудан), Хиракэн ороши цуки, Накаюби иппон кэн (дзёдан, чудан), Ояюби иппон кэн (дзёдан, чудан), Хайсю учи (дзёдан, чудан)

Удары ногами (кери вадза)

Дзиу камае: Учи хайсоку гери дзёдан, Тоби уширо маваши гери (два варианта, «или-или»), Тоби маваши гери (два варианта «или-или»)

Техника в передвижении (Идо-гейко, сан-бо)

Кокуцу-дачи: Моротэ каке уке, Каке уке

Санчин-дачи: Хиракэн цуки (дзёдан, чудан)

Мороаши-дачи: Хиракэн ороши цуки

Дзенкуцу-дачи: Накаюби иппон кен (дзёдан, чудан), Ояюби иппон кен (дзёдан, чудан)

Киба-дачи ёндзю-го (45°): Хайсю учи (дзёдан, чудан)

Дзиу камае: Учи хайсоку гери дзёдан, Тоби уширо маваши гери (два варианта, «или или»), Тоби маваши гери (два варианта «или или»)

Комбинации (Рэнраку)

Дзиу камае: Гохон гери

Ката

Сайфа, Гекисай-шо

Знание бункай одного из пяти ката серии Пинан.

Кондиция (физическая подготовка)

Пресс (фуккин) – 80 раз

Отжимания на кулаках (кен-татэ) – 80 раз

Приседания (скуватто) – 80 раз

Дзенкуцу-дачи (кери-но): Тоби мае-гери (сан-бо) или Гохон гери (выбор экзаменатора) – 10 мин.

15 ударов гери по мячику, подвешенному на высоте своего роста + 15 см

Кумитэ

Десять боёв (время боя – одна минута)

Знание истории создания Киокушин каратэ в Японии

Знание руководителей АЖКУ

Знание руководителей и истории создания ОФСОО «СККР»

Теоретические знания и практические умения преподавания базовой техники.

Владение навыками оказания первой медицинской помощи.

Примечание:

1. Семпаям при подготовке учеников к экзамену надо помнить, что начиная с 6 кю, ученики теоретически способны выполнять два **обязательных** рэнраку школы Киокушинкай каратэ, записанных в Рэнгобукке организации. Экзаменатор может затребовать их выполнение;
2. Экзаменатор может затребовать исполнение всех техник как в форме «ой» так и в форме «гяку»;
3. Экзаменатор может затребовать выполнение в перемещении (как в форме идо-гейко, так и в форме рэнраку) любых техник, в любых стойках, ранее изученных учеником и соответствующих его квалификации, в любых комбинациях.
4. Начиная с 9 кю, все техники исполняются с «кимэ». Отсутствие «кимэ» при прочей внешней правильной форме может быть основанием для отрицательного решения по аттестации.
5. Все разделы экзамена: кихон-гейко, идо-гейко, рэнраку, ката, физическая подготовка, кумитэ, тамэсивари, являются равнозначно важными, и ни у одного из них нет приоритета перед другим разделом.
6. Отсутствие теоретических знаний у ученика является понижающим фактором.

Техники кихон-ката, дзюмби-ундо, энкей-гяку, название техник, название команд, являются частью теоретических знаний.