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

Принята на заседании
педагогического совета
протокол №1
от 28.08.2026 г.

Утверждено
приказом МБУ ДО «ДХТД»
№ 96 осн от 31.08.2026 г.
директор _____ /В.С.Федосова/

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B9A1ACCAFCE37C00CA4A2006CEFC0A6
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОМ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ"
Действителен: с 05.02.2026 до 18.04.2027

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Киокушинкай каратэ»
(Индивидуальная работа)
школы каратэ киокушинкай «Тикара додзе»

возраст обучающихся - 5-16 лет
срок реализации – 5 лет

Авторы-составители:
Кунгуров Николай Евгеньевич
педагог дополнительного образования

Барнаул 2026

СОДЕРЖАНИЕ.

1. Комплекс основных характеристик.
1.1.пояснительная записка …….3
1.2. цели и задачи……..... 4
1.3.содержание и учебно-тематический план …… 5

2.Комплекс организационно-педагогических условий……… 8
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 ……..** 9

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 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г» утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03.2022г.;
- 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»;
- Устав МБУ ДО «ДХТД»;

Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и рабочих программах, реализуемых в МБУ ДО «Дом художественного творчества детей».

1.Пояснительная записка.

Индивидуальная 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». Индивидуальная программа адресована детям любого возраста, желающим освоить технику боевого искусства киокушинкай дополнительно.

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.

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

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

- ознакомление с правилами и традициями Киокушинкай каратэ и других видов единоборств;
- углубленное 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;

Личностные (воспитательные):

- воспитание уважения к старшим, чувства товарищества, ответственность 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.

Ожидаемые результаты.
По окончанию индивидуального курса обучения по программе киокушинкай каратэ, учащиеся:
- освоят технику боевого искусства на уровне 1 КЮ;
-укрепят физическое здоровье, приобретя опыт регулярных индивидуальных спортивных занятий, тренировок;
- углубленно 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.

Программа рассчитана на 1 год. Базовый уровень. Количество учебных - **36 часов.**

Содержание программы

Индивидуальная работа.

Происходит закрепление полученных знаний о ведении здорового образа жизни, формируются морально-нравственные качества человека и физические навыки спортсмена. Так же уделяется особое внимании воспитанию у ребёнка трудолюбия и дисциплинированности. В разделе базовой техники кихон и ката 6-5 кю изучается дополнительно, 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, делается упор на качество и разнообразие выполняемых упражнений.

Организация образовательного процесса по программе.

Формирование учебных групп.

На индивидуальный курс принимаются дети в возрасте от 5 до 13 лет, желающие освоить боевое искусство киокушинкай каратэ углубленно, 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 индивидуально**- 1 человек.

Учащиеся отбираются на индивидуальные занятия согласно возрасту и уровню подготовки.

Форма обучения – очная. **Язык** – русский.

Основной вид деятельности – спортивные занятия, тренировки, беседы, просмотр учебного видеоматериала.

2. Комплекс организационно –педагогических условий.

2.1.Календарно-тематический план для индивидуальных занятий

Индивидуальные занятия. Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	**тема учебного занятия**	**количество часов**			**месяц проведения занятия**
		теория/практика		**всего**	
1.	Базовая техника	1	7	8	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	7	8	
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	0	3	3	
4.	Базовая техника	1	3	4	
5.	Общая физическая подготовка (ОФП)	0	9	9	
6.	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	2	4	

Итого 36 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 - киба-дати, некоаси-дати.
2.2 Изучение ударов руками - Татэ-цуки(дзёдан, тюдан, гэдан), дзюн-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан), Сита-цуки.
2.3 Изучение блоков руками - Сэйкен моротэ тюдан ути-укэ, Сэйкен тюдан ути-укэ/гэдан-барай.
2.4 Изучение ударов ногами - Дзёдан маэ-гэри тюсоку, Маэ тюсоку-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 + Киба дачи ёндзю-го: Дзёдан уке (гяку) + Шита цуки (ой);
-Дзенкуцу-дачи: Мае-гери дзёдан + Дзёдан уке + Гяку цуки чудан.
- Кокуцу-дачи: Шуто маваши уке + Дзенкуцу-дачи: Моротэ цуки дзёдан
- Дзенкуцу-дачи: Дзёдан-уке + Гедан бараи + Учи уке+Гяку-сото уке + Сото маваши кеагэ + Гяку-цуки чудан.
- Дзенкуцу-дачи: Дзёдан уке + Гедан бараи + Сото уке + Гяку-учи уке + Учи маваши 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: Формировать 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: Формировать 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 беседыредполагается, что по окончанию **программе** учащиеся будут:

1. уметь выполнять основные упражнения ОФП;
2. знать: базовую технику 8-7 кю;
3. уметь: владеть приемами самообороны;
4. уметь: выполнять ката на 8-7 кю;
5. знать и соблюдать правила этикета додзе;
6. знать: 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.

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 – 36 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 10 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)

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;

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 оценки, 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 таиландского 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.