

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ненецкого автономного округа
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 6
от 29 мая 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО НАО
«ДЮЦ «Лидер»

О.В. Плесовских
«29» мая 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008FAE467420A789B94E8F26ECF11955DE
Владелец: Плесовских Олег Вячеславович
Действителен: с 01.06.2026 до 25.08.2027

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Киокусинкай Каратэ-До»

возраст обучающихся 7-17 лет
срок реализации программы -1 год
количество часов - 222
ID- номер программы в Навигаторе - 90

Тренер-преподаватель первой
квалификационной категории:
Чанба Тимур Олегович

г. Нарьян-Мар
2026 г.

Содержание

Паспорт программы	3
Пояснительная записка	4
Режим учебного процесса	6
Учебный план	7
Календарный учебный график.....	8
Содержание изучаемого курса.....	9
Воспитание.....	12
Планируемые результаты	14
Формы аттестации.....	15
Материально-техническое обеспечение	16
Список литературы и электронных информационных ресурсов	17

Паспорт программы

Ф.И.О. автора/ авторов	Чанба Тимур Олегович
Полное наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»
Направленность Программы	Физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации Программы	1 год
Объём часов по годам обучения	222 часа
Возраст учащихся	7-17 лет
Цель программы	Знакомство с избранным видом спорта «Киокусинкай Каратэ-До», формирование у ребенка потребности заниматься данным видом спорта, укрепление здоровья, развитие морально-нравственных и волевых качеств
Сроки реализации программы	2026-2027 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детей Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» в области физической культуры и спорта «Киокусинкай Каратэ-До» (далее - Программа) разработана и составлена в соответствии с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (II этап, 2025-2030 годы), утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 01 июля 2025 года № 1745-р;

Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21 апреля 2023 года);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391);

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);

Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»;

Локальные акты учреждения.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения - ознакомительный.

Актуальность Программы обусловлена необходимостью создания целостной системы тренировочно-образовательной подготовки обучающихся Киокусинкай Каратэ-До. Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса духовного и физического становления личности обучающихся, преемственность в повышение их морально-волевых качеств и физического развития.

Педагогическая целесообразность Программы обоснована её комплексным воздействием на развитие личности обучающегося и опирается на сочетание педагогических приёмов, форм, средств и методов, соответствующих содержанию,

целям и задачам программы. Занятия киокусинкай способствуют гармоничному развитию физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Тренировки включают разнообразные двигательные действия (ходьба, прыжки, удары, силовые упражнения), что улучшает координацию движений, укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Программа направлена на формирование целеустремлённости, настойчивости, самоконтроля, дисциплинированности, трудолюбия, смелости, решительности и других волевых качеств. Система восточных единоборств включает морально-нравственные принципы, которые помогают развивать силу духа, внутреннюю гармонию и самодисциплину. Занятия помогают развивать концентрацию внимания, оперативное мышление, эмоциональную устойчивость, умение справляться со стрессом и неудачами. Программа создаёт условия для комплексного развития личности, сочетая физическое воспитание с духовно-нравственным, интеллектуальным и социальным развитием. Это делает её педагогически целесообразной для детей и подростков.

Язык реализации Программы - русский.

Форма обучения – очная (с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

При возникновении временных ограничений очных занятий по санитарно-эпидемиологическим или иным основаниям возможно обучение в дистанционном формате с использованием электронной информационно-образовательной среды.

Дистанционные образовательные технологии применяются для организации занятий в удалённом формате, а также для проведения консультаций, выполнения самостоятельной работы, контроля и сопровождения обучающихся с применением цифровых средств связи.

Использование дистанционных образовательных технологий подразумевает такой режим обучения, при котором обучающийся осваивает дополнительную общеобразовательную программу или её часть полностью в удалённом режиме.

Цель - знакомство с избранным видом спорта «Киокусинкай Каратэ-До», формирование у ребенка потребности заниматься данным видом спорта, укрепление здоровья, развитие морально-нравственных и волевых качеств.

Задачи:

Обучающие:

- дать знания по истории боевых искусств;
- дать основы базовых знаний техники и тактики боя;
- закрепить на практике базовые знания техники и тактики боя.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость), формирование правильной осанки;
- развитие морально-нравственных качеств подрастающего поколения.

Воспитательные:

- прививать интерес к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать коммуникативные качества;
- научить ребенка контролировать свое поведение, его социализация;
- воспитать чувство личной ответственности.

Программа разработана на один год обучения, 222 часа. Обучение рассчитано на детей и подростков 7-17 лет.

Режим учебного процесса

Срок освоения программы	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Возраст обучающихся
1 год обучения	12-15	6 часов	5-17 лет

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		Форма контроля
		Теория/ практика	Всего	
1	Теоретические занятия	2	2	Тестирование
2	ОФП(Общая физическая подготовка)	140	140	Практические задания
3	СФП(Специальная физическая подготовка)	52	52	Практические задания
4	Технико-тактическая подготовка	13	13	Практические задания
5	Специальные подготовительные упражнения	6	6	Практические задания
6	Изучение базовой техники	4	4	Практические задания
7	Изучение формальных комплексов «Ката»	5	5	Практические задания
Итого:		222		

Календарный учебный график

№	Название раздела, темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Часов в год
1	Теоретические занятия	1							1		
2	ОФП(Общая физическая подготовка)	19	18	17	14	13	14	14	15	16	140
3	СФП(Специальная физическая подготовка)		5	5	8	7	7	7	6	7	52
4	Технико-тактическая подготовка			1	2	2	2	2	2	2	13
5	Специальные подготовительные упражнения			1	1	1	1	1	1		6
6	Изучение базовой техники			1	1			1	1		4
7	Изучение формальных комплексов «Ката»		1	1			1	1	1		5
Итого											222

Содержание изучаемого курса

№	Тема занятия
Теоретические занятия	
1	Физкультура и спорт в РФ: – физкультура как часть физического воспитания; – место Киокусинкай в общей системе физического воспитания; – прикладное значение занятий Киокусинкай
2	История развития Киокусинкай: – восточные единоборства и место Киокусинкай в них; – Киокусинкай в мире; – развитие Киокусинкай в РФ и на Дальнем Востоке
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека: – общие понятия о строении и функциях организма человека; – ознакомление с расположением основных мышечных групп; – работоспособность мышц и подвижность в суставах; – влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани; – дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; – воздействие физических упражнений на дыхательную систему; – понятие об утомлении и переутомлении
4	Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль: – гигиенические требования к местам проведения занятий; – причины травм и их профилактика; – личная гигиена; – вред курения и алкоголя; – правильное питание спортсмена; – оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжениях, ушибах и переломах; – дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев
5	Основы техники Киокусинкай: – общая характеристика; – индивидуальные особенности выполнения; – взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований и ведения поединка; – качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений каратиста
6	Места занятий и оборудование: – этикет и правила поведения в зале; – оборудование мест проведения тренировок и соревнований; – одежда для занятий Киокусинкай
7	Методика обучения и тренировки: – обучение и тренировка как единый процесс формирования

	и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; – определение и исправление ошибок; – особенности организации и планирования учебно-тренировочных занятий с детьми-подростками, юношами; – перспективное планирование; – разминка, ее значение; – терминология Киокусинкай. – патриотическое воспитание детей
ОФП(Общая физическая подготовка) Развитие силы. Развитие быстроты. Развитие выносливости. Развитие координации движения. Развитие гибкости	
СФП(Специальная физическая подготовка)	
1	Методы организации обучающихся при разучивании действий: – организация обучающихся без партнера на месте; – организация обучающихся без партнера; – усвоение приема по заданию тренера
2	Методические приемы обучения основам техники киокусинкай: – изучение базовых стоек; – из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки; – передвижение в базовых стойках; – в передвижении выполнение базовой программной техники; – боевые дистанции
3	Методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов: – обучение ударам на месте; – обучение ударам в движении; – обучение приемам защиты на месте; – обучение приемам защиты в движении
4	Вход в ближний бой. 1. На атаку правой ногой или рукой – шагом левой ногой под углом 45° с ударом правой рукой в туловище, или правой ногой (хиза-гери, маваше-гери гедан, чудан или едан). 2. На атаку левой рукой или ногой – шагом правой под углом 45 ° с ударом левой рукой в корпус или левой ногой (хиза-гери чудан, едан, маваше-гери гедан, чудан, едан). Выход из ближнего боя осуществляется шагом назад с прямыми ударами рук (ой, гяку-цки), после удара ногой отходом назад или под углом 45° с последующей контратакой чудан или едан
Изучение базовой техники Стойки, передвижения, блоки, удары, ударные комбинации	
Изучение формальных комплексов «Ката» Формальный бой с воображаемым противником при максимальной концентрации внимания	

При формировании теоретических знаний используются следующие виды занятий: устное изложение и обсуждение изучаемого материала, беседы, показ (демонстрация), упражнение (тренировка), практическая и самостоятельная работа.

Основные средства тренировочных занятий: общеразвивающие упражнения (с целью создания правильных функциональных движений); подвижные игры и игровые упражнения; элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей); спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольно-педагогические испытания.

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. В это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 5-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 10-15 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство на занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на силовую подготовку, используют во второй половине тренировки, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике киокусинкай на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защита от них, изучение формальных комплексов, базовых ударных комбинаций. Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части тренировки), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Воспитание

Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, такие как теоретическая, психологическая подготовка и воспитательная работа, играют важную роль в учебно-тренировочном процессе обучающихся. Теоретическая подготовка помогает спортсменам понимать основы физической культуры и спорта. Психологическая подготовка развивает у спортсменов умение справляться со стрессом, концентрироваться и мотивировать себя. Воспитательная работа направлена на формирование у обучающихся дисциплины, ответственности, уважения к товарищам и тренеру. Все эти аспекты способствуют всестороннему развитию обучающегося и повышают его шансы на успех в спортивной деятельности.

Цель воспитательной работы: развитие личности формирование у обучающихся гражданской ответственности, социальной и правовой культуры, навыков безопасного поведения, дисциплинированности и уважительного взаимодействия с родителями, тренерами, судьями и сверстникам.

Задачи:

Формирование уважительного отношения к родителям, тренерам, членам команды и соперникам, развитие коммуникативных и морально этических качеств.

Развитие у воспитанников критического мышления, навыков безопасного поведения на тренировках, соревнованиях и в свободное время, профилактика деструктивных идеологий.

Привлечение родителей к воспитательному процессу, установление взаимодействия семьи и тренера по вопросам развития, дисциплины и безопасности ребёнка.

Создание условий для превентивной работы по предотвращению проявлений экстремизма и терроризма в среде обучающихся.

Основные направления воспитательной работы:

Взаимодействие с родителями и семейное воспитание.

Правовое и патриотическое воспитание в спортивной группе.

Пропаганда здорового и безопасного образа жизни (ОФП, режим, питание, отказ от вредных привычек).

Профилактика девиантного поведения, агрессии, насилия, экстремизма и терроризма.

Формирование командного духа, ответственности за себя и коллектив.

Воспитательная работа включает в себя информирование о вреде употребления алкоголя, пользе здорового питания, важности физической активности и общения со сверстниками. Приобщение к основам здорового и трезвого образа жизни необходимо для формирования соответствующих навыков. Работа по профилактике алкогольной зависимости заключается в систематическом объяснении негативных последствий употребления алкоголя, укреплении моральных принципов и самосознания детей.

Мероприятия и формы работы:

Родительские собрания и встречи: обсуждение целей тренировочного процесса, воспитательных задач, поведения ребёнка в группе, правил безопасности и порядка взаимодействия тренер–родитель–ребёнок.

Индивидуальные консультации для родителей: сообщение о прогрессе, особенностях поведения и дисциплины, рекомендации по поддержке ребёнка, мотивации и соблюдению режима тренировок.

Лекции, воспитательные беседы, пятиминутки: «Дисциплина и ответственность

за свои действия», «Недопустимость оскорблений и насилия», «Уважение к тренеру и сопернику», «Безопасное поведение в спортзале», «Признаки радикализации и рисков экстремизма», «Что такое экстремизм и терроризм», «Как распознать признаки радикализации (замкнутость, агрессия, «горячие» политические темы)», «Как безопасно вести себя в интернете, к кому обратиться при подозрениях».

Воспитательная работа состоит в развивающих, познавательных и воспитательных возможностях вида «Киокусинкай Каратэ-До» и физической культуры, что способствует развитию ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма. Успешное освоение данной Программы позволяет обеспечить адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни, прививает воспитаннику традиционные морально-нравственные ценности.

Планируемые результаты

В ходе реализации Программы у обучающихся формируется компетенции универсальных двигательных действий:

- базовая техника «Киокусинкай Каратэ -До» (кихон, рэнраку, идо кихон, ката, кумитэ);
- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляции);
- познавательные (логические действия, постановка и решение проблем);
- коммуникативные (планирование, сотрудничество, решение конфликтов, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с поставленными задачами).

Формы аттестации

Входная диагностика позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы.

Для установления соответствия результатов освоения данной Программы заявленным целям и планируемым результатам проводится аттестация.

В течение всего процесса обучения осуществляется текущий и тематический контроль.

Вид контроля	Форма контроля	Сроки контроля
Входная диагностика	Выполнение практических заданий	Сентябрь
Текущий контроль	Выполнение практических заданий	Декабрь Май
Аттестация	Выполнение практических заданий	По окончании всего периода обучения

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество
1	Татами (напольное покрытие)	100 листов
2	Мешки для отработки ударов (груши)	8 штук
3	Турники	3 штуки
4	Гантели	6 штук по 3 кг 6 штук по 5 кг 6 штук по 10 кг
5	Резиновые петли	4 штуки на 45 кг 4 штуки на 30 кг 8 штук на 15 кг
6	Метболы	6 штук по 2 кг 4 штуки по 5 кг
7	Координационная лестница (длинной не менее 7 м и шириной не менее 30 см)	1 штука
8	Гири	4 штуки на 8 кг 4 штуки на 16 кг 4 штуки на 32 кг
9	Скакалки	10 штук по 260 см 10 штук по 360 см
10	Макивары (подушки для отработки ударов)	20 штук разного размера
11	Закрытые шлема утвержденного стандарта по виду спорта «Киокусинкай»	8 штук
11	Защитные жилеты торса утвержденного стандарта по виду спорта «Киокусинкай»	8 штук
12	Компьютер с выходом в интернет для ведения электронного журнала	1 штука
13	Принтер	1 штука

Список литературы и электронных информационных ресурсов

1. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод. рекомендации - М.: Советский спорт, 2013.
2. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник - М.: Советский спорт, 2014.
3. Поляков А.В., Сергеева А.Д., Жаров М.С. и др. «Восточное боевое единоборств: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ и других учреждений дополнительного образования»- Коломна, 2013.
4. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства»: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры - М.: Терра-Спорт, 2013.
5. www.superkarate.ru
6. www.rnfkk.ru