

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр «Батыр»  
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «01» сентября 2025 г.



Утверждено  
Директор МБУДО ДООПЦ «Батыр»  
Приказ № 1 /Н.С.Зиятдинов/  
от «01» сентября 2025 г.

Рабочая программа объединения

«Киокушин» каратэ

Возраст обучающихся: 9-15 лет

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Галаяветдинов Алмаз Фаритович

с. Манзарас

Кукморский муниципальный район Республики Татарстан, 2025 год

### Пояснительная записка.

Рабочая программа по "Киокушин" каратэ составлена для группы **ОФП – 3** года обучения. По плану отведено на занятия в неделю 6 часов. Всего за год – **228** часа.

Цель программы – формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения "Киокушин" каратэ.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям, техническим и тактическим действиям и подвижным играм;
- формирование общих представлений, ее значения в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, организация досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

### Учебное планирование

#### Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	2	2	0	опрос
2	Теоретическая подготовка	2	2	0	опрос, беседа
3	Физическая подготовка	80	6	74	практическая работа
4	Техническая подготовка	94	8	86	кю-тест
5	Тактическая подготовка	46	6	40	тестирование
6	Контрольные нормативы	4	0	4	зачет
	<b>Итого</b>	<b>228</b>	<b>24</b>	<b>204</b>	

Требования к уровню подготовки учащихся:

К концу учебного года учащиеся должны владеть следующими знаниями:

- особенности развития вида спорта "Киокушин" каратэ;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий по "Киокушин" каратэ;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях по "Киокушин" каратэ.

#### Умениями:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по "Киокушин" каратэ, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий по "Киокушин" каратэ.

### Календарный учебный график для группы ОФП – 3 года обучения

№ урока	Тема урока	Ко л-во час	Дата пров.	Факт дата	Форма контроля
1-2	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Правила поведения в спортивном зале и во время поездок на соревнования. Форма одежды на занятиях.	2	01.09		Опрос
3-4	История развития Киокушин каратэ в мировом масштабе. Состояние и развитие Киокушин каратэ в России. Правила соревнований. Жестикуляция судей.	2	03.09		Опрос
5-6	Упражнения на развитие скоростных качеств: гантелями, резиновыми жгутами.	2	05.09		ПР
7-8	Кихон-гейко: все удары руками и ногами, блоки.	2	08.09		ПР
9-10	Беговые упражнения. Упражнения для развития скоростных качеств.	2	10.09		ПР
11-12	Обучение ударов руками и ногами на месте.	2	12.09		ПР
13-14	Идо-гейко (техника в перемещении - в ЗКД вперёд, назад, повороты.	2	15.09		ПР
15-16	Работа руками в парах с открытой ладонью.	2	17.09		ПР
17-18	Сдача контрольных нормативов.	2	19.09		Зачёт
19-20	Упражнения для развития координации. Подвижные игры: «вытолкни из круга соперника», «вывести из равновесия партнера»	2	22.09		ПР
21-22	Кихон: удары руками, ногами, блоки, стойки.	2	24.09		ПР
23-24	Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук, и туловища.	2	26.09		ПР
25-26	Передвижения в стойках вперёд и назад ЗКД и КБД (45*).	2	29.09		ПР
27-28	Упражнения для развития мышц живота: поднимание туловища, поднимание ног упор рук сзади.	2	01.10		ПР
29-30	Кихон: удары руками (ой-цуки цуки чудан, дзёдан).	2	03.10		ПР
31-32	Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, гибкость.	2	06.10		ПР
33-34	Основы тактики ведения боя и тактическая подготовка.	2	08.10		ПР
35-36	Кихон: удары ногами на месте хиза-гери, кин-гери. Оказание ПМП при травмах.	2	10.10		ПР
37-38	Основы тактики ведения боя и тактическая подготовка. Уходы в сторону.	2	13.10		ПР
39-40	Кихон: удары руками, ногами, блоки, стойки.	2	15.10		ПР
41-42	Упражнения для координации и баланса движений.	2	17.10		ПР
43-44	Упражнения в парах, тактические действия: лёгкие спарринги с ударами рук открытой	2	20.10		ПР

	ладонью, ударами ног.				
45-46	Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела.	2	22.10		ПР
47-48	Тактика боя. Тактические действия для подготовки проведения приемов: выведение из равновесия, обманные действия.	2	24.10		ПР
49-50	Кихон: удары ногами (хиза-гери, кин-гери, маэ-гери чудан, дзёдан).	2	27.10		ПР
51-52	Идо-гейко: в стойке ЗКД удары руками (ой-цуки, моротэ-цуки чудан, дзёдан, гёдан).	2	29.10		ПР
53-54	Упражнения для координации, баланса, ловкости: подвижные игры «вытолкни из круга соперника», «вывести из равновесия партнера», «Бой петухов».	2	31.10		ПР
55-56	Игровые спарринги со сменой пары. Психологические особенности при выполнении упражнений в контакте.	2	03.11		ПР
57-58	Кихон: блоки руками (дзёдан-укэ, гёдан-барай).	2	05.11		ПР
59-60	Идо-гейко: удары ногами (хиза-гэри, кин-гэри, маэ-гэри чудан, дзёдан, гёдан).	2	07.11		ПР
61-62	Упражнения в парах, тактические действия: лёгкие спарринги с ударами рук открытой ладонью, ударами ног.	2	10.11		ПР
63-64	Упражнения на развитие физических качеств: стойка на руках, выпрыгивания, отжимания). Восстановительные дыхательные упражнения.	2	12.11		ПР
65-66	Упражнения на баланс, кувырок вперед и назад.	2	14.11		ПР
67-68	Тактика боя. Тактические действия для подготовки проведения приемов: выведение из равновесия, обманные действия.	2	17.11		ПР
69-70	Ката: тайкёку соно-ити, ни. Дыхательная ката: санчин (со счётом и без счёта).	2	19.11		ПР
71-72	Идо-гэйко: в ЗКД блоки руками (сото-укэ, учи-укэ) вперёд, назад.	2	21.11		ПР
73-74	Выход в стойки: ЗКД, СНД, ККД, КБД (45° и 90°), кумитэ-но камаэ.	2	24.11		ПР
75-76	Упражнения в парах: спарринги в защитных снаряжениях (моделирование - 5 раундов).	2	26.11		ПР
77-78	Кихон: блоки руками (дзёдан-укэ, гёдан-барай, сото-укэ, учи-укэ).	2	28.11		ПР
79-80	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, ног, рук, сухожилий и связок).	2	01.12		ПР
81-82	Идо-гэйко: в ЗКД, ККД с блоками (дзёдан-укэ, гёдан-барай). Правила соревнований.	2	03.12		ПР
83-84	Спарринги в парах: осуществление входа и выхода из поединка с непрерывностью действий.	2	05.12		ПР
85-86	Кихон: блоки ногами (сунэ-укэ), блоки руками (сото-укэ/гёдан-барай).	2	08.12		ПР
87-88	Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.	2	10.12		ПР

89-90	Игровые спарринги со сменой пары в полный контакт. Психология "Бойца".	2	12.12		ПР
91-92	Общая физическая подготовка: стойка и ходьба на руках. подтягивания, отжимания).	2	15.12		ПР
93-94	Специальные упражнения для развития и укрепления мышц спины, ног, рук, сухожилий и связок).	2	17.12		ПР
95-96	Идо-гэйко: в ЗКД, ККД с блоками (сото-укэ, учи-укэ). Жестикуляция судей.	2	19.12		ПР
97-98	Тактические действия в бою. Эффективное использование видов специфического оборудования.	2	22.12		ПР
99-100	Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, гибкость. Восстановительные дыхательные упражнения.	2	24.12		ПР
101-102	Повторение всю ранее изученную технику. Аттестационный экзамен на пояса.	2	26.12		ПР
103-104	Упражнения на развитие физических качеств. Гигиенические требования. Профилактика травматизма. Подвижные и спортивные игры.	2	29.12		ПР
105-106	Развитие и совершенствование двигательных качеств при спарринге.	2	31.12		ПР
107-108	Кихон: блоки руками (маваши-укэ, сүто мавашу-укэ). Отдых и его значение для восстановительных процессов организма спортсмена.	2	09.01		ПР
109-110	Обучение координации движений, быстроты реакции, ориентировки в пространстве.	2	12.01		ПР
111-112	Идо-гэйко: в СНД и ККД с блоками (маваши-укэ, сүто мавашу-укэ).	2	14.01		ПР
113-114	Упражнения для координации и баланса движений.	2	16.01		ПР
115-116	Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.	2	19.01		ПР
117-118	Специальные упражнения для развития скоростных качеств и концентрации удара.	2	21.01		ПР
119-120	Кихон: удары ногами (маваши-гэри, кансэцу-гэри). Индивидуальная работа на лапах, макиварах).	2	23.01		ПР
121-122	Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела.	2	26.01		ПР
123-124	Техника защитных действий, контрприемов, комбинаций.	2	28.01		ПР
125-126	Тактика ведения схватки. Составление плана ведения схватки с учетом подготовленности соперника и своих возможностей.	2	30.01		ПР
127-128	Идо-гэйко: в ЗКД (маваши-гэри, кансэцу-гэри). Индивидуальная работа на боксерских мешках.	2	02.02		ПР
129-130	Применение элементов тактики и техники спортивной борьбы.	2	04.02		ПР

131-132	Упражнения с внешним сопротивлением (гантелями, резиновыми жгутами, набивными мячами).	2	06.02		ПР
133-134	Основы тактики ведения боя и тактическая подготовка.	2	09.02		ПР
135-136	Повторение и совершенствование изученных приемов.	2	11.02		ПР
137-138	Учебные поединки в парах со сменой по 1 мин. 2 раунда. Управление и контроль над своими эмоциями.	2	13.02		ПР
139-140	Выход в стойки: ЗКД, СНД, ККД, КБД (45* и 90*), кумитэ-но камаэ.	2	16.02		ПР
141-142	Ката: тайкёку соно ичи, тайкёку соно ни, тайкёку соно сан. Контроль и регулирование функционального состояния организма.	2	18.02		ПР
143-144	Тактика ведения боя. Набивка тела в парах. Управление своими эмоциями.	2	20.02		ПР
145-146	Кихон: удары руками (тэтцуи-учи, дзюн-цуки) чудан, дзёдан, гёдан.	2	23.02		ПР
147-148	Индивидуальная работа на боксерских лапах, в мешках, макиварах.	2	25.02		ПР
149-150	Кихон: удары руками (сэйкэн аго-учи, сэйкэн шита-цуки). Самостоятельная работа в домашних условиях.	2	27.02		ПР
151-152	Учебные спарринги со сменой партнёров. Моделирование. Психологические особенности при спаррингах.	2	02.03		ПР
153-154	Идо-гэйко: удары руками в ЗКД (шита-цуки), ККД (каги-цуки).	2	04.03		ПР
155-156	Ката: сокуги соно ичи, пинан соно ичи. Упражнения для развития баланса.	2	06.03		ПР
157-158	Общая физическая подготовка: стойка и ходьба на руках. подтягивания, выпрыгивания, отжимания).	2	09.03		ПР
159-160	Тактика ведения боя. Набивка тела в парах. Управление своими эмоциями. Спарринги.	2	11.03		ПР
161-162	Идо-гэйко: в стойке КБД (90*) перемещение в сторону с разворотом через грудь и поворот на месте с выполнением одиночных техник.	2	13.03		ПР
163-164	Специальные упражнения для развития и укрепления мышц спины, ног, рук, сухожилий и связок).	2	16.03		ПР
165-166	Повторение ранее изученные ката. Упражнения для развития скоростных качеств.	2	18.03		ПР
167-168	Применение элементов тактики и техники спортивной борьбы.	2	20.03		ПР
169-170	Общая физическая подготовка: упражнения на гибкость, подтягивания, выпрыгивания, отжимания). Дыхательные упражнения.	2	23.03		ПР
171-172	Идо-гэйко: в стойке КБД (45*) перемещение вперёд, назад и поворот с выполнением одиночных техник.	2	25.03		ПР

173-174	Выход в стойки хэйсоку-дачи, нэкоаши-дачи. Упражнения для развития координации.	2	27.03		ПР
175-176	Тактика ведения боя. Соревновательные спарринги в защитах в полный контакт.	2	30.03		ПР
177-178	Индивидуальная работа на боксерских лапах, в мешках, макиварах.	2	01.04		ПР
179-180	Общая физическая подготовка: стойка и ходьба на руках. подтягивания, выпрыгивания, отжимания).	2	03.04		ПР
181-182	Кихон: удары руками (нукитэ, уракэн гаммэн-учи, уракэн саю-учи, уракэн хидзо-учи).	2	06.04		ПР
183-184	Применение элементов тактики и техники спортивной борьбы при спаррингах.	2	08.04		ПР
185-186	Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела.	2	10.04		ПР
187-188	Идо-гэйко: в стойке ЗКД удары руками (нукитэ, уракэн гаммэн-учи, уракэн маваши-учи) передвижение вперед и назад.	2	13.04		ПР
189-190	Общая физическая подготовка: шпагат, подтягивания, выпрыгивания, отжимания).	2	15.04		ПР
191-192	Кихон: блоки руками (моротэ-укэ, учи-укэ/гэдан-барай).	2	17.04		ПР
193-194	Учебные поединки в парах со сменой по 1 мин. 2 раунда. Управление и контроль над своими эмоциями.	2	20.04		ПР
195-196	Ката: повторение все ранее изученные техники. Упражнения для баланса.	2	22.04		ПР
197-198	Общая физическая подготовка: стойка и ходьба на руках. подтягивания, выпрыгивания, отжимания. Упражнения на восстановление.	2	24.04		ПР
199-200	Кихон: удары ногами (ёко-гэри, уширо-гэри чудан и дзёдан). Упражнения для развития координации).	2	27.04		ПР
201-202	Моделирование (спарринги с партнёром близкие к соревнованиям).	2	29.04		ПР
203-204	Общая физическая подготовка: упражнения на гибкость, подтягивания, выпрыгивания, отжимания. Дыхательные упражнения.	2	01.05		ПР
205-206	Идо-гэйко: перемещение в КБД (90*) в сторону с заступом спереди (маэ-коса) с выполнением одиночных техник.	2	04.05		ПР
207-208	Тактика ведения боя. Набивка тела в парах. Управление своими эмоциями. Спарринги.	2	06.05		ПР
209-210	Упражнения на развитие физических качеств: гибкость – шпагат, стойка и ходьба на руках.	2	08.05		ПР
211-212	Ката: повторение все ранее изученные техники.	2	11.05		ПР
213-214	Общая физическая подготовка: стойка и ходьба на руках. Подтягивания, выпрыгивания.	2	13.05		ПР
215-216	Сдача контрольных нормативов.	2	15.05		Зачёт



217-218	Идо-гэйко: перемещение в КБД (45*) вперёд, назад с выполнением комбинаций из двух-трёх элементов.	2	18.05		ПР
219-220	Тактика ведения боя. Соревновательные спарринги в защитах в полный контакт.	2	20.05		ПР
221-222	Упражнения для координации и баланса движений.	2	22.05		ПР
223-224	Ката: повторение все ранее изученные техники.	2	25.05		ПР
225-226	Общая физическая подготовка: шпагат, стойка и ходьба на руках. подтягивания, выпрыгивания, отжимания).	2	27.05		ПР
227-228	Повторение весь пройденный материал по технической подготовке. Аттестационный экзамен на пояса.	2	29.05		ПР