

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Многопрофильный лицей им. А.М.Булатова г. Кукмор»

Кукморского муниципального района Республики Татарстан

РАССМОТРЕНА

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНА

на заседании Педагогического
совета

Заместитель директора

Приказом МБОУ

по учебной работе

«Многопрофильный лицей
им. А.М.Булатова г. Кукмор»

Протокол № 1

3 З.А. Багаутдинова

от 26.08 2025 г. № 132

от 26.08 2025 г.

25.08 2025 г.

И.О. директор лицея:

Н.Г. Шигапова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по «Киокушин» каратэ

для инженерного класса 2 «И»

возраст обучающихся: 7-9 лет

срок реализации: 2 год

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Галляветдинов Алмаз Фаритович

г. Кукмор

Кукморский муниципальный район Республики Татарстан, 2025-2026 уч. год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по "Кюкүшин" карата составлена для группы **ОФП - 2** года обучения. Всего за год – 76 часов. Программа по «Кюкүшин» карата предназначена для учащихся 2 классов. Занятия проводятся по 2 академических часа 2 раза в неделю. Расчитана на занятия в группах до 15 человек. Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Разработана на основании технической программы (учебно-методического пособия для обучающихся, спортсменов и тренеров), утвержденной тренерским советом МБОУ ДОД СДЮСШОР «Кюкүшинкай» г. Пермь в 2014г.

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

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, организационной деятельностью; - 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 2 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Итого
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	1	1	0	1
2	Теоретическая подготовка	1	1	0	1
3	Физическая подготовка	33	5	28	33
4	Техническая подготовка	30	4	26	30
5	Тактическая подготовка	10	2	8	10
6	Контрольные нормативы	1	0	1	1
		76			76

Требования к уровню подготовки учащихся:

К концу учебного года учащиеся должны владеть следующими знаниями:

- особенности развития вида спорта "Кюкүшин" карата;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитанию физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений
 • 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;

• психологические 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 ОФН – 2 года обучения

№ урока	Тема урока	Ко-л-во часов	Дата проб.	Факт дата	Форма контроля
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Правила поведения в спортивном зале и во время поездок на соревнования. Форма одежды на занятиях.	1	01.09		Опрос
2	История развития Киокушин каратэ в мировом масштабе. Состояние и развитие Киокушин каратэ в России. Правила соревнований. Жесты и судья.	1	02.09		Опрос
3	Упражнения на развитие скоростных качеств	1	08.09		ПР
4	Упражнения ката: тайкёку соно ити, тайкёку соно ни, тайкёку соно сан.	1	09.09		ПР
5	Беговые упражнения. Упражнения для развития скоростных качеств.	1	15.09		ПР
6	Обучение ударов руками и ногами на месте.	1	16.09		ПР
7	Идо-гёико (техника в перемещении - в ЗКД)	1	22.09		ПР

				вперед, назад, повороты.			
8	PP	23.09	1	Работа руками в парах с открытой ладонью.			
9		29.09	1	Упражнения на развитие физических качеств: стойка на руках, выпрыгивания, отжимания).			
10	PP	30.09	1	Упражнения для развития координации. Подвижные игры: «вытолкни из круга соперника», «вывести из равновесия партнера»			
11	PP	06.10	1	Кихон: удары руками, ногами, блоки, стойки.			
12	PP	07.10	1	Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук, и туловища.			
13	PP	13.10	1	Передвижения в стойках вперед и назад (ЗКД и КБД (4*)).			
14	PP	14.10	1	Упражнения для развития мышц живота: поднимание туловища, поднимание ног упор рук сзади.			
15	PP	20.10	1	Кихон: удары руками (ой-цукки цукки чулан, дзедан).			
16	PP	21.10	1	Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, гибкость.			
17	PP	27.10	1	Основы тактики ведения боя и тактическая подготовка.			
18	PP	28.10	1	Кихон: удары ногами на месте хиза-гери, кин-гери. Оказание ПМП при травмах.			
19	PP	03.11	1	Основы тактики ведения боя и тактическая подготовка. Уходы в сторону.			
20	PP	04.11	1	Кихон: удары руками, ногами, блоки, стойки.			
21	PP	10.11	1	Закрепление упражнения ката: тайкёку соно ити, тайкёку соно ни, тайкёку соно сан.			
22	PP	11.11	1	Упражнения на развитие физических качеств: стойка на руках, выпрыгивания, отжимания).			
23	PP	17.11	1	Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела.			
24	PP	18.11	1	Тактика боя. Тактические действия для подготовки проведения приемов: выведение из равновесия, обманные действия.			
25	PP	24.11	1	Кихон: удары ногами (хиза-гери, кин-гери, маз-гери чулан, дзедан).			
26	PP	25.11	1	Упражнения набивными мячами, фитнес мячами.			
27	PP	01.12	1	Упражнения для координации, баланса, ловкости: подвижные игры «вытолкни из круга соперника», «вывести из равновесия партнера», «Бой петухов».			
28	PP	02.12	1	Игровые саринги со сменой пары. Психологические особенности при выполнении упражнений в контакте.			
29	PP	08.12	1	Кихон: блоки руками (дзедан-укэ, гэдан-барай).			

30	Идо-гэико: удары ногами (хиза-гэри, кин-гэри, маз-гэри чулан, дзэдан, гэдан).	1	09.12	ПР
31	Упражнения в парах, тактические действия: лёгкие спарринги с ударами рук открытой ладонью, ударами ног.	1	15.12	ПР
32	Упражнения на развитие физических качеств: стойка на руках, выпрыгивания, отжимания).	1	16.12	ПР
33	Упражнения на баланс, кувьерок вперед и назад.	1	22.12	ПР
34	Тактика боя. Тактические действия для подготовки проведения приемов: выведение из равновесия, обманные действия.	1	23.12	ПР
35	Прыжки на скакалке. Различные упражнения для развития прыгучести.	1	29.12	ПР
36	Идо-гэико: в ЗКД блоки руками (сото-укэ, учи-укэ) вперед, назад.	1	30.12	ПР
37	Общая физическая подготовка: стойка и ходьба на руках. Подтягивания, отжимания).	1	12.01	ПР
38	ОФП: отжимания, подтягивания, выпрыгивания.	1	13.01	ПР
39	Кихон: блоки руками (дзэдан-укэ, гэдан-барай, сото-укэ, учи-укэ).	1	19.01	ПР
40	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, ног, рук, сухожилий и связок).	1	20.01	ПР
41	Идо-гэико: в ЗКД, ККД с блоками (дзэдан-укэ, гэдан-барай). Правила соревнований.	1	26.01	ПР
42	Работа в парах: осуществление входа и выхода из поединка с непрерывностью действия.	1	27.01	ПР
43	Кихон: блоки ногами (сунэ-укэ), блоки руками (сото-укэ/гэдан-барай).	1	02.02	ПР
44	Упражнения на развитие физических качеств: стойка на руках, подтягивания, отжимания.	1	03.02	ПР
45	Игровые спарринги открытыми ладонями со сменной парой. Психология "Бойца".	1	09.02	ПР
46	Общая физическая подготовка: стойка и ходьба на руках. Подтягивания, отжимания).	1	10.02	ПР
47	Специальные упражнения для развития и укрепления мышц спины, ног, рук, сухожилий и связок).	1	16.02	ПР
48	Идо-гэико: в ЗКД, ККД с блоками (сото-укэ, учи-укэ).	1	17.02	ПР
49	Тактические действия в бою. Эффективное использование видов специфического оборудования.	1	23.02	ПР
50	Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, гибкость. Восстановительные дыхательные упражнения.	1	24.02	ПР
51	Борцовские упражнения. Работа в парах.	1	02.03	ПР
52	Упражнения на развитие физических качеств. Линейские тренировки.	1	03.03	ПР
53	Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, гибкость.	1	09.03	ПР

76	Тестирование.	1	26.05	ТР
75	Идо-гэйко (техника в перемещении - в ЗКД, КБД СНД) вперед, назад, повороты.	1	25.05	ТР
74	Упражнения на развитие физических качеств.	1	19.05	ТР
73	Кихон: блоки руками (дзёдан-укэ, гэдан-барай, сото-укэ, учи-укэ).	1	18.05	ТР
72	Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, гибкость. Восстановительные дыхательные упражнения.	1	12.05	ТР
71	Подвижные игры. Комбинированные эстафеты.	1	11.05	ТР
70	Повороты в стойках ЗКД, ККД, КБД.	1	05.05	ТР
69	Стойка на руках. Упражнения на баланс, кувырок вперед и назад.	1	04.05	ТР
68	ОФП: отжимания, поднимание туловища, выпрямления, подтягивания.	1	28.04	ТР
67	Упражнения с внешним сопротивлением (гантелями, резиновыми жгутами, набивными мячами).	1	27.04	ТР
66	Применение элементов тактики и техники спортивной борьбы.	1	21.04	ТР
65	Идо-гэйко: в ЗКД (маваши-гэри, кансэцу-гэри). Индивидуальная работа на боксерских мешках.	1	20.04	ТР
64	Тактика ведения схватки. Составление плана ведения схватки с учетом подготовленности соперника и своих возможностей.	1	14.04	ТР
63	Техника защитных действий, контрприемов, комбинаций.	1	13.04	ТР
62	Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела.	1	07.04	ТР
61	Кихон: удары ногами (маваши-гэри, кансэцу-гэри). Индивидуальная работа на лапах, макиварах).	1	06.04	ТР
60	Специальные упражнения для развития скоростных качеств и концентрации удара.	1	31.03	ТР
59	Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.	1	30.03	ТР
58	Упражнения для координации и баланса движений.	1	24.03	ТР
57	Идо-гэйко: в СНД и ККД блоками (маваши-укэ, сото мавашу-укэ).	1	23.03	ТР
56	Обучение координации движений, быстрые реакции, ориентировки в пространстве.	1	17.03	ТР
55	Кихон: блоки руками (маваши-укэ, сото мавашу-укэ). Отдых и его значение для восстановительных процессов организма.	1	16.03	ТР
54	Развитие и совершенствование двигательных качеств при спарринге.	1	10.03	ТР