

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Многопрофильный лицей им. А.М.Булатова г. Кукмор»
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

РАССМОТРЕНА

на заседании Педагогического
совета

Протокол № 1

от 26.08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебной работе

3 З.А. Багаутдинова

25.08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

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

от 26.08 2025 г. № 132

И.о. директор лицея:

Н.Г. Шигапова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по «Киокушин» каратэ

для инженерного класса 3 «И»

возраст обучающихся: 8-10 лет

срок реализации: 2 год

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Галиветдинов Алмаз Фаритович

г. Кукмор

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

Пояснительная записка.

Рабочая программа по "Киокушин" каратэ составлена для группы **ОФП - 2** года обучения. Всего за год – 75 часов. Программа по «Киокушин» каратэ предназначена для учащихся 3 классов. Занятия проводятся по 2 академических часа 2 раза в неделю. Рассчитана 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 «Киокушинкай» г. Перми в 2014г.

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 значении 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 2 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	1	1	0	опрос
2	Теоретическая подготовка	1	1	0	опрос, беседа
3	Физическая подготовка	33	5	28	практическая работа
4	Техническая подготовка	29	4	25	практическая работа
5	Тактическая подготовка	10	2	8	практическая работа
6	Контрольные нормативы	1	0	1	зачет
	Итого	75			

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 – 2 года обучения

№ урока	Тема урока	Ко л-во час	Дата пров.	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	02.09		Опрос
2	История развития Киокушин каратэ в мировом масштабе. Состояние и развитие Киокушин каратэ в России. Правила соревнований. Жестикуляция судей.	1	05.09		Опрос
3	Упражнения на развитие скоростных качеств	1	09.09		ПР
4	Упражнения ката: тайкёку соно ити, тайкёку соно ни, тайкёку соно сан.	1	12.09		ПР
5	Беговые упражнения. Упражнения для развития скоростных качеств.	1	16.09		ПР
6	Обучение ударов руками и ногами на месте.	1	19.09		ПР
7	Идо-гейко (техника в перемещении - в ЗКД	1	23.09		ПР

	вперёд, назад, повороты.				
8	Работа руками в парах с открытой ладонью.	1	26.09		ПР
9	Упражнения на развитие физических качеств: стойка на руках, выпрыгивания, отжимания). Восстановительные дыхательные упражнения.	1	30.09		
10	Упражнения для развития координации. Подвижные игры: «вытолкни из круга соперника», «вывести из равновесия партнера»	1	03.10		ПР
11	Кихон: удары руками, ногами, блоки, стойки.	1	07.10		ПР
12	Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук, и туловища.	1	10.10		ПР
13	Передвижения в стойках вперёд и назад ЗКД и КБД (45*).	1	14.10		ПР
14	Упражнения для развития мышц живота: поднимание туловища, поднимание ног упор рук сзади.	1	17.10		ПР
15	Кихон: удары руками (ой-цуки цуки чудан, дзёдан).	1	21.10		ПР
16	Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, гибкость.	1	24.10		ПР
17	Основы тактики ведения боя и тактическая подготовка.	1	28.10		ПР
18	Кихон: удары ногами на месте хиза-гери, кин-гери. Оказание ПМП при травмах.	1	31.10		ПР
19	Основы тактики ведения боя и тактическая подготовка. Уходы в сторону.	1	04.11		ПР
20	Кихон: удары руками, ногами, блоки, стойки.	1	07.11		ПР
21	Закрепление упражнения ката: тайкёку соно ити, тайкёку соно ни, тайкёку соно сан.	1	11.11		ПР
22	Упражнения на развитие физических качеств: стойка на руках, выпрыгивания, отжимания). Восстановительные дыхательные упражнения.	1	14.11		ПР
23	Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела.	1	18.11		ПР
24	Тактика боя. Тактические действия для подготовки проведения приемов: выведение из равновесия, обманные действия.	1	21.11		ПР
25	Кихон: удары ногами (хиза-гери, кин-гери, маэ-гери чудан, дзёдан).	1	25.11		ПР
26	Упражнения набивными мячами, фитнес мячами.	1	28.11		ПР
27	Упражнения для координации, баланса, ловкости: подвижные игры «вытолкни из круга соперника», «вывести из равновесия партнера», «Бой петухов».	1	02.12		ПР
28	Игровые спарринги со сменой пары. Психологические особенности при выполнении упражнений в контакте.	1	05.12		ПР
29	Кихон: блоки руками (дзёдан-укэ, гёдан-барай).	1	09.12		ПР

30	Идо-гэйко: удары ногами (хиза-гэри, кин-гэри, маэ-гэри чудан, дзёдан, гёдан).	1	12.12		ПР
31	Упражнения в парах, тактические действия: лёгкие спарринги с ударами рук открытой ладонью, ударами ног.	1	16.12		ПР
32	Упражнения на развитие физических качеств: стойка на руках, выпрыгивания, отжимания). Восстановительные дыхательные упражнения.	1	19.12		ПР
33	Упражнения на баланс, кувырок вперед и назад.	1	23.12		ПР
34	Тактика боя. Тактические действия для подготовки проведения приемов: выведение из равновесия, обманные действия.	1	26.12		ПР
35	Прыжки на скакалке. Различные упражнения для развития прыгучести.	1	30.12		ПР
36	Идо-гэйко: в ЗКД блоки руками (сото-укэ, учи-укэ) вперед, назад.	1	13.01		ПР
37	Общая физическая подготовка: стойка и ходьба на руках. подтягивания, отжимания).	1	16.01		ПР
38	ОФП: отжимания, поднятие туловища, выпрыгивания, подтягивания.	1	20.01		ПР
39	Кихон: блоки руками (дзёдан-укэ, гёдан-барай, сото-укэ, учи-укэ).	1	23.01		ПР
40	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, ног, рук, сухожилий и связок).	1	27.01		ПР
41	Идо-гэйко: в ЗКД, ККД с блоками (дзёдан-укэ, гёдан-барай). Правила соревнований.	1	30.01		ПР
42	Работа в парах: осуществление входа и выхода из поединка с непрерывностью действий.	1	03.02		ПР
43	Кихон: блоки ногами (сунэ-укэ), блоки руками (сото-укэ/гёдан-барай).	1	06.02		ПР
44	Упражнения на развитие физических качеств: стойка на руках, подтягивания, отжимания.	1	10.02		ПР
45	Игровые спарринги открытыми ладонями со сменной пары. Психология "Бойца".	1	13.02		ПР
46	Общая физическая подготовка: стойка и ходьба на руках. подтягивания, отжимания).	1	17.02		ПР
47	Специальные упражнения для развития и укрепления мышц спины, ног, рук, сухожилий и связок).	1	20.02		ПР
48	Идо-гэйко: в ЗКД, ККД с блоками (сото-укэ, учи-укэ).	1	24.02		ПР
49	Тактические действия в бою. Эффективное использование видов специфического оборудования.	1	27.02		ПР
50	Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, гибкость. Восстановительные дыхательные упражнения.	1	03.03		ПР
51	Борцовские упражнения. Работа в парах.	1	06.03		ПР
52	Упражнения на развитие физических качеств. Гигиенические требования.	1	10.03		ПР
53	Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, гибкость.	1	13.03		ПР

54	Развитие и совершенствование двигательных качеств при спарринге.	1	17.03		ПР
55	Кихон: блоки руками (маваши-укэ, сюто мавашу-укэ). Отдых и его значение для восстановительных процессов организма спортсмена.	1	20.03		ПР
56	Обучение координации движений, быстроты реакции, ориентировки в пространстве.	1	24.03		ПР
57	Идо-гэйко: в СНД и ККД с блоками (маваши-укэ, сюто мавашу-укэ).	1	27.03		ПР
58	Упражнения для координации и баланса движений.	1	31.03		ПР
59	Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.	1	03.04		ПР
60	Специальные упражнения для развития скоростных качеств и концентрации удара.	1	07.04		ПР
61	Кихон: удары ногами (маваши-гэри, кансэцу-гэри). Индивидуальная работа на лапах, макиварах).	1	10.04		ПР
62	Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела.	1	14.04		ПР
63	Техника защитных действий, контрприемов, комбинаций.	1	17.04		ПР
64	Тактика ведения схватки. Составление плана ведения схватки с учетом подготовленности соперника и своих возможностей.	1	21.04		ПР
65	Идо-гэйко: в ЗКД (маваши-гэри, кансэцу-гэри). Индивидуальная работа на боксерских мешках.	1	24.04		ПР
66	Применение элементов тактики и техники спортивной борьбы.	1	28.04		ПР
67	Упражнения с внешним сопротивлением (гантелями, резиновыми жгутами, набивными мячами).	1	01.05		ПР
68	ОФП: отжимания, поднимание туловища, выпрыгивания, подтягивания.	1	05.05		ПР
69	Упражнения на баланс, кувырок вперед и назад. Стойка на руках.	1	08.05		ПР
70	Повороты в стойках ЗКД, ККД, КБД.	1	12.05		ПР
71	Подвижные игры. Комбинированные эстафеты.	1	15.05		ПР
72	Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, гибкость. Восстановительные дыхательные упражнения.	1	19.05		ПР
73	Кихон: блоки руками (дзёдан-укэ, гёдан-барай, сото-укэ, учи-укэ).	1	22.05		ПР
74	Упражнения на развитие физических качеств.	1	26.05		ПР
75	Тестирование.	1	29.05		ПР