

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
руководитель  
\_\_\_\_\_ Ф.В.Ахметзянова  
Протокол №6  
от «29» августа 2025 г.

Согласовано  
зам. директора  
по ВР  
\_\_\_\_\_ Л.Ф.Ганиева  
от «29»августа 2025 г.

«Утверждаю»  
директор  
МБОУ «КСШ №3»  
\_\_\_\_\_ Д.Х.Ганиева  
Приказ № 349/25  
от «29» августа 2025г.



Рабочая программа  
по дополнительному образованию  
учащихся 1-4 классов  
«Каратэ»  
МБОУ «Кукморская средняя школа №3»  
Кукморского муниципального района  
Республики Татарстан на 2025-2026 учебный год

Составитель: Якупов Ринас Марселевич,  
учитель физической культуры

## **Пояснительная записка**

Каратэ - это система общего физического и духовного развития, которая содержит в себе элементы боевого искусства. Занятия каратэ развивают физические качества и совершенствуют функции организма. Искусство каратэ способствует духовному и нравственному развитию человека, укрепляет тело, закаляет волю и ведет человека к дальнейшему самосовершенствованию.

Занятия каратэ развивают координацию, учат владеть своим телом, способствуют формированию «школы движений». Эмоциональность и разнообразие средств подготовки обеспечивают детям возможность поверить в свои силы. При грамотном педагогическом руководстве данная подготовка благотворно сказывается не только на уровне развития двигательных способностей, физических качеств, но и на улучшении телосложения, на выработке правильной осанки, психофизической устойчивости организма и всестороннего развития ребенка.

**Актуальность** программы каратэ актуален как вид спорта, способствующий физическому развитию, формированию характера, укреплению здоровья и социальной адаптации. Занятия каратэ помогают развивать физические качества, воспитывать личностные качества, укреплять здоровье и налаживать контакты в обществе. Физическое развитие занятия каратэ развивают силу, ловкость, координацию:

- Укрепляют опорно-двигательный аппарат — систематические тренировочные нагрузки положительно влияют на подвижность суставов и связок, развитие сухожилий и мышечной системы.
- Развивают выносливость — постепенно увеличивающиеся нагрузки в учебно-тренировочном процессе способствуют развитию общей выносливости (аэробной) и специальной выносливости (анаэробной).
- Развивают координационные способности — регулярно тренируя технику и тактику каратэ, занимающиеся совершенствуют эти способности.
- Характер

Занятия каратэ помогают воспитать ценные черты характера: смелость, решительность, целеустремлённость и настойчивость, самообладание. Также каратэ воспитывает нравственные качества, например, уважение к сопернику, Некоторые аспекты влияния:

- Дисциплина — соблюдение правил и ритуалов, что укрепляет привычку работать над собой и быть ответственным за свои действия.
- Формирование уверенности и умения принимать решения — бой на татами требует не только физической подготовки, но и умения сохранять спокойствие ,анализировать ситуацию и действовать эффективно.

## **Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность программы каратэ заключается в том, что в процессе обучения у детей развиваются интеллектуальные и двигательные способности, формируются волевые и нравственные качества

Также программа позволяет:

- Решить проблему занятости свободного времени детей.
- Пробудить интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.
- Способствовать приобретению детьми необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений. Это облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.
- Подготовить детей к развитию качеств, позволяющих им во взрослой жизни стать конкурентоспособными в быстро развивающемся обществе.

**Цель программы** – формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения "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 первого года обучения (2-й вариант)

| № 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                                      | 34               | 4      | 30       | практическая работа |
| 4     | Техническая подготовка                                     | 20               | 5      | 15       | зачет               |
| 5     | Тактическая подготовка                                     | 6                | 2      | 4        | тестирование        |
| 6     | Контрольные нормативы                                      | 4                | 0      | 4        | зачет               |
|       | Итого  | 68               | 15     | 53       |                     |

Требования к уровню подготовки учащихся:

К концу учебного года учащиеся должны владеть следующими знаниями:

- особенности развития вида спорта 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 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

**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 " каратэ, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

**Срок реализации** дополнительной программы рассчитан на 1 год. Годовой объём составляет 68 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

**Ожидаемые результаты:** наличие повышенного интереса к боевому искусству и самовыражение (участие в импровизациях, активность в соревновательной деятельности).

**Формы педагогического контроля** и возможные варианты его проведения: выполнение заданий на проверку исполнения упражнений, зачеты, экзамены.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- выступления на мероприятиях, соревнованиях, сборах
- экзамен, аттестация на пояса.

**Планируемые результаты освоения курса**

**Предметные результаты:**

- знание терминологии по курсу;
- владение техникой выполнения базовых двигательных элементов: кувырки, падения, наклоны, прыжки и т. д.;
- владение базовыми элементами каратэ: стойки, блоки и удары;
- развитые индивидуальные двигательные качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, координация движений, чувство равновесия;
- опыт участия в соревнованиях.

**Личностные результаты:**

- устойчивый интерес к занятиям спортом;
- позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- уважительное отношение к товарищам и к старшим;
- честность и дисциплинированность;
- потребности ежедневно двигаться;
- интерес к занятиям каратэ.

## **Метапредметные результаты:**

- умение ставить цель собственной деятельности, сохранять заданную цель в течение выполнения задания, создавать алгоритмы действий при решении поставленных задач;
- умение планировать своё действие в соответствии с конкретной задачей;
- умение контролировать свою деятельность по результату;
- умение адекватно понимать оценку взрослого.

## **Содержание программы**

Тренировочный процесс по Программе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом. К занятиям по Программе допускаются дети, достигшие возраста 6 лет. Преподавание Программы ведется тренерами-преподавателями, имеющими навыки работы с детьми. Тренировки в помещении проводятся с сентября по апрель включительно. В мае-июне занятия проводятся преимущественно на открытом воздухе с преобладанием игровых и легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания). Физкультурно-оздоровительная услуга осуществляется на специально организованных тренировочных занятиях согласно расписанию, а также во время других мероприятий: зачетов, «Веселых стартов», внешкольных занятий и т. д. При этом могут использоваться различные методы организации занятий:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возраста и подготовки детей;
- индивидуальные тренировочные занятия с одним или несколькими детьми;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- посещение соревнований и спортивных мероприятий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование занимающихся (зачеты).

Основными формами проведения занятий являются учебная, учебно-тренировочная и тренировочная. Дополнительно используются контрольная и соревновательная формы.

Учебная форма применяется при ознакомлении с новыми упражнениями. Цель занятий – показ и объяснение, разучивание, создание двигательных представлений. Учебно-тренировочная форма применяется для закрепления техники упражнений в повторном режиме. Цель занятий – освоение новых и ранее изученных упражнений с учетом не только общих принципов, но и мелких деталей, приобретение двигательных умений.

Тренировочная форма применяется для закрепления и совершенствования ранее изученных упражнений с целью создания прочных двигательных навыков, выработки автоматизма. Воспитывается быстрота, сила, выносливость, психическая устойчивость при выполнении упражнений.

Контрольная форма занятий применяется при проведении зачетов по физической подготовке для определения фактического уровня подготовленности детей. Соревновательная форма занятий – спортивный

праздник «Веселые старты», спартакиады и т.п. Выступая на них, дети стремятся максимально проявить свои физические и волевые качества и адаптироваться к соревновательной обстановке. В течение тренировочного года занимающиеся могут принимать участие в совместных мероприятиях с различными образовательными и физкультурно-спортивными организациями (показательные выступления, школьные, районные и городские праздники).

### **Календарно – тематическое планирование**

| №   | Тема занятия  | Дата проведения |      | примечание |
|-----|---|-----------------|------|------------|
|     |   | план            | факт |            |
| 1.  | Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Правила поведения в спортивном зале и во время поездок на соревнования. Форма одежды на занятиях. |                 |      |            |
| 2.  | История развития Киокушин каратэ в мировом масштабе. Состояние и развитие Киокушин каратэ в России. Правила соревнований. Жестикуляция судей.                 |                 |      |            |
| 3.  | Упражнения на развитие скоростных качеств: гантелями, резиновыми жгутами.   |                 |      |            |
| 4.  | Общая физическая подготовка: стойка и ходьба на руках, подтягивания, выпрыгивания)  |                 |      |            |
| 5.  | Беговые упражнения. Упражнения для развития скоростных качеств.   |                 |      |            |
| 6.  | Обучение ударов руками и ногами на месте.   |                 |      |            |
| 7.  | Идо-гейко (техника в перемещении - в ЗКД вперёд, назад, повороты.   |                 |      |            |
| 8.  | Работа руками в парах с открытой ладонью.   |                 |      |            |
| 9.  | Сдача контрольных нормативов.   |                 |      |            |
| 10. | Упражнения для развития координации. Подвижные игры: «вытолкни из круга соперника», «вывести из равновесия партнера»  |                 |      |            |
| 11. | Кихон: удары руками, ногами, блоки, стойки.   |                 |      |            |
| 12. | Передвижения в стойках вперёд и назад ЗКД и КБД (45*).  |                 |      |            |

|     |   |  |  |  |
|-----|---|--|--|--|
| 13. | Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, гибкость.  |  |  |  |
| 14. | Основы тактики ведения боя и тактическая подготовка.  |  |  |  |
| 15. | Кихон: удары ногами на месте хиза-гери, кин-гери. Оказание ПМП при травмах.   |  |  |  |
| 16. | Основы тактики ведения боя и тактическая подготовка. Уходы в сторону.   |  |  |  |
| 17. | Кихон: удары руками, ногами, блоки, стойки.   |  |  |  |
| 18. | Упражнения для координации и баланса движений.  |  |  |  |
| 19. | Упражнения в парах, тактические действия: лёгкие спарринги с ударами рук открытой ладонью, ударами ног.                                       |  |  |  |
| 20. | Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела.  |  |  |  |
| 21. | Тактика боя. Тактические действия для подготовки проведения приемов: выведение из равновесия, обманные действия.                              |  |  |  |
| 22. | Кихон: удары ногами (хиза-гери, кин-гери, маэ-гери чудан, дзёдан).  |  |  |  |
| 23. | Идо-гейко: в стойке ЗКД удары руками (ой-цуки, моротэ-цуки чудан, дзёдан, гэдан).   |  |  |  |
| 24. | Упражнения для координации, баланса, ловкости: подвижные игры «вытолкни из круга соперника», «вывести из равновесия партнера», «Бой петухов». |  |  |  |
| 25. | Игровые спарринги со сменой пары. Психологические особенности при выполнении упражнений в контакте.   |  |  |  |
| 26. | Кихон: блоки руками (дзёдан-укэ, гэдан-барай).  |  |  |  |
| 27. | Идо-гейко: удары ногами (хиза-гэри, кин-гэри, маэ-гэри чудан, дзёдан, гэдан).   |  |  |  |
| 28. | Упражнения в парах, тактические действия: лёгкие спарринги с ударами рук открытой ладонью, ударами ног.                                       |  |  |  |
| 29. | Упражнения на развитие физических   |  |  |  |

|     |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|
|     | <p>качеств:<br/>стойка на руках, выпрыгивания,<br/>отжимания).</p> <p><b>Восстановительные дыхательные<br/>упражнения.</b></p> |  |  |  |
| 30. | Упражнения на баланс, кувырок вперед и назад.  |  |  |  |
| 31. | Тактика боя. Тактические действия для подготовки проведения приемов: выведение из равновесия, обманные действия.               |  |  |  |
| 32. | Ката: тайкёку соно-ити, ни. Дыхательная ката: санчин (со счётом и без счёта).  |  |  |  |
| 33. | Идо-гэйко: в ЗКД блоки руками (сото-укэ, учи-укэ) вперёд, назад.   |  |  |  |
| 34. | Выход в стойки: ЗКД, СНД, ККД, КБД (45* и 90*), кумитэ-но камаэ.   |  |  |  |
| 35. | Упражнения в парах: спарринги в защитных снаряжениях (моделирование - 5 раундов).  |  |  |  |
| 36. | Кихон: блоки руками (дзёдан-укэ, гэдан-бай, сото-укэ, учи-укэ).  |  |  |  |
| 37. | Специальные упражнения для развития и укрепления мышц спины, ног, рук, сухожилий и связок).                                    |  |  |  |
| 38. | Повторение ранее изученные ката.<br>Упражнения для развития скоростных качеств.  |  |  |  |
| 39. | Применение элементов тактики и техники спортивной борьбы.  |  |  |  |
| 40. | Общая физическая подготовка: упражнения на гибкость, подтягивания, выпрыгивания, отжимания). Дыхательные упражнения.           |  |  |  |
| 41. | Идо-гэйко: в стойке КБД (45*) перемещение вперёд, назад и поворот с выполнением одиночных техник.                              |  |  |  |
| 42. | Выход в стойки хэйсоку-дачи, нэкоаши-дачи.<br>Упражнения для развития координации.   |  |  |  |
| 43. | Тактика ведения боя. Соревновательные спарринги в защитах в полный контакт.  |  |  |  |
| 44. | Индивидуальная работа на боксерских  |  |  |  |

|     |   |  |  |  |
|-----|---|--|--|--|
|     | лапах, в мешках, макиварах.   |  |  |  |
| 45. | Общая физическая подготовка: стойка и ходьба на руках. подтягивания, выпрыгивания, отжимания).                              |  |  |  |
| 46. | Кихон: удары руками (нукитэ, уракэн гаммэн-учи, уракэн саю-учи, уракэн хидзо-учи).  |  |  |  |
| 47. | Применение элементов тактики и техники спортивной борьбы при спаррингах.  |  |  |  |
| 48. | Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела.  |  |  |  |
| 49. | Идо-гэйко: в стойке ЗКД удары руками (нукитэ, уракэн гаммэн-учи, уракэн маваши-учи) передвижение вперед и назад.            |  |  |  |
| 50. | Общая физическая подготовка: шпагат, подтягивания, выпрыгивания, отжимания).  |  |  |  |
| 51. | Кихон: блоки руками (моротэ-укэ, учихукэ/гэдан-барай).  |  |  |  |
| 52. | Учебные поединки в парах со сменой по 1 мин. 2 раунда. Управление и контроль над своими эмоциями.                           |  |  |  |
| 53. | Ката: повторение все ранее изученные техники. Упражнения для баланса.   |  |  |  |
| 54. | Общая физическая подготовка: стойка и ходьба на руках. подтягивания, выпрыгивания, отжимания. Упражнения на восстановление. |  |  |  |
| 55. | Кихон: удары ногами (ёко-гэри, уширо-гэри чудан и дзёдан). Упражнения для развития координации).                            |  |  |  |
| 56. | Моделирование (спарринги с партнёром близкие к соревнованиям).  |  |  |  |
| 57. | Общая физическая подготовка:упражнения на гибкость, подтягивания, выпрыгивания, отжимания. Дыхательные упражнения.          |  |  |  |
| 58. | Тактика ведения боя. Набивка тела в парах. Управление своими эмоциями. Спарринги.   |  |  |  |
| 59. | Упражнения на развитие физических   |  |  |  |

|     |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|
|     | качеств: гибкость – шпагат, стойка и ходьба на руках.  |  |  |  |
| 60. | Ката: повторение все ранее изученные техники.  |  |  |  |
| 61. | Общая физическая подготовка: стойка и ходьба на руках. Подтягивания, выпрыгивания.                     |  |  |  |
| 62. | Сдача контрольных нормативов.  |  |  |  |
| 63. | Идо-гэйко: перемещение в КБД (45*) вперёд, назад с выполнением комбинаций из двух-трёх элементов.      |  |  |  |
| 64. | Тактика ведения боя. Соревновательные спарринги в защите в полный контакт.                             |  |  |  |
| 65. | Упражнения для координации и баланса движений.   |  |  |  |
| 66. | Ката: повторение все ранее изученные техники.  |  |  |  |
| 67. | Общая физическая подготовка: шпагат, стойка и ходьба на руках. подтягивания, выпрыгивания, отжимания). |  |  |  |
| 68. | Повторение весь пройденный материал по технической подготовке.<br>Аттестационный экзамен на пояса.     |  |  |  |

## Оценочные материалы

Оценка результатов освоения Программы обучающимися происходит на основе:

- анализа результатов сдачи квалификационных экзаменов (ю- и дан-тестов);
- анализа выполнения контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- анализа теоретических знаний (в соответствии с перечнем вопросов для теоретической подготовки);
- анализа результатов участия в спортивных соревнованиях;
- анализа получения спортивных разрядов;
- анализа состояния здоровья;

# Протокол приёма контрольных нормативов по ОФП и СФП

## по «Каратэ»

| №<br>ре<br>бё<br>нк<br>а | Ф.<br>И.<br>О.<br>ре<br>бё<br>нк<br>а | К<br>ю | Упражнения на гибкость                       |            | О<br>т<br>ж<br>и<br>-<br>м<br>а<br>н<br>и<br>я | Выпр<br>ы-<br>гиван<br>ия<br>из<br>полу-<br>присе<br>да | Под<br>тяги<br>-<br>вани<br>я | Упражнен<br>ия на<br>пресс                    |  | Стойка/<br>ходьба на<br>руках |                                      | Сда<br>л/<br>не<br>сдал |
|--------------------------|---------------------------------------|--------|--|------------|--|---|-------------------------------|---|--|-------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|
|                          |                                       |        | Косн-я<br>головой<br>или<br>гр. пола<br>пола | Шпаг<br>ат |  |   |                               | Под<br>ним<br>ание                            | По<br>дъё<br>м                                   | Стой<br>ка на<br>руках        | Ходьб<br>а на<br>руках<br>(метр<br>) |                         |
|                          |                                       |        |  |            |  |   |                               | туло<br>вищ<br>а<br>руки<br>за<br>голо<br>вой | пря<br>мы<br>х<br>ног<br>/ «С<br>кла<br>дка<br>» |                               |                                      |                         |

## **Список литературы**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокушин». Этап начальной подготовки. Учебно-тренировочный этап. Этап совершенствования спортивного мастерства. Этап высшего спортивного мастерства / Сергей Сенчурин. – Пермь, 2025.  
—  
116 стр.
2. Бабенкова. Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003
3. Верхшанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с., ил. - (Наука - спорту).
4. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учеб. Для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.
5. Методический сборник № 2. (Методическое пособие) – МОУ ДОД СДЮШОР «Киокушинкай» г. Перми; ГОУ ДОД ДЮСШ «Киокушинкай каратэ»; Федерация Киокушинкай каратэ Пермского края, 2008. – 235 стр.

Лист согласования

Тип согласования: последовательное

| Nº | ФИО          | Срок согласования | Результат согласования          | Замечания |
|----|--------------|-------------------|---------------------------------|-----------|
| 1  | Ганиева Д.Х. |                   | Подписано<br>16.10.2025 - 09:22 | -         |