

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детей
«Городской дворец детского творчества им. А. Алиша» г. Казани

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № _____
от « » _____ 2021г.

«Утверждаю»
Директор «ГДДТ им. А. Алиша»
_____ Е. Ю. Габитова
Приказ № _____
от « » _____ 2021г.

Одобрена на заседании
Педагогического совета
Протокол № _____
от « » _____ 2021г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Карате Кёкусинкай»

Направленность: физкультурно-спортивное
Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Куденкова Ольга Владимировна
Педагог дополнительного образования

Казань-2021г.

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Городской дворец детского творчества им. А. Алиша» г. Казань
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «КАРАТЕ КЁКУСИНКАЙ»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивное
4.	Сведения о разработчике	Куденкова Ольга Владимировна педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе	Срок реализации: 7 лет. Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет. Тип и вид программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа. Цель программы: Создание условий для гармоничного развития личности учащихся. Формирование у детей жизненно важных знаний, умений и навыков. Приобщение детей к систематическим занятиям спортом. Модуль: Стартовый
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Групповые; Индивидуальные
7.	Формы мониторинга результативности	Участие в соревнованиях. Отчетные мероприятия.
8.	Результативность реализации программы	Начальная -1 год Промежуточная - 2 -4 год Итоговая - 5 год
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	01.10.2020 г.

Содержание

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Цели и задачи программы**
- 3. Учебно-тематический план**
- 4. Содержание программы**
- 5. Список литературы**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В начале 50-х годов перешагнул границы Японии новый стиль каратэ – каратэ Кёкусинкай. Это система боевой и психологической подготовки, духовно-нравственного воспитания, где поиск истины осуществляется на пути боевого искусства, бросающего вызов пределам человеческих возможностей.

Кёкусинкай каратэ отличается атлетическим, силовым и динамичным, реальным контактным стилем ведения боя. На традиционной основе, обобщая достижения школ японского каратэ, его китайских и иных аналогов, других видов восточных единоборств, была создана школа Кёкусинкай. Этот стиль не является всецело индивидуальным стилем. Его суть – в органичном синтезе лучших технико-тактических элементов многих национальных стилей. В то же время он имеет свою специфику.

Стиль Кёкусинкай предъявляет к своим приверженцам высокие требования, овладение им предполагает серьезную атлетическую подготовку и суровую дисциплину. Однако, не смотря на жесткость и максимализм требований, он привлекает множество людей. Одних привлекает система дыхательных упражнений, других – методы физической подготовки, третьих – система психорегуляции, четвертых – самозащита.

Адаптированные методики позволяют заниматься Кёкусинкай каратэ и детям. При этом снижается объем нагрузки, вводятся дополнительные ограничения на контакт, но сохраняются наиболее важные ориентиры в системе подготовки и характерные собственно стилевые черты. Это дает детям возможность войти в увлекательный мир спортивно-оздоровительных тренировок, ощутить пластическую красоту динамичного стиля, овладеть основами реальной самозащиты.

Особенностью данной программы является то, что учебный материал выстроен блоками. После освоения каждого блока обучающиеся проходят контрольные испытания (в виде технического экзамена). Если материал усвоен, то после успешного прохождения экзамена, ученикам присваивается разряд (ученическая степень - кю). В обратном случае ученикам предоставляется время для исправления ошибок и наработки технического уровня, после чего назначается повторный экзамен. Таким образом, на протяжении всего обучения прослеживается явная динамика уровня усвоения знаний, умений и навыков

.В содержании программы каждого года обучения обязательно включены спарринги, т.к. каратэ Кёкусинкай является соревновательным видом спорта. Обучение по данному разделу проводится с детьми различных возрастных категорий, но обязательно с учетом анатомо-физиологических особенностей, тщательным планированием объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

Данная программа достаточно сложна и объемна и рассчитана на пять лет обучения. В ходе обучения, по данной программе обучающиеся приобретают специализированные знания, умения и устойчивые навыки (в некоторых случаях выработанные в безусловный рефлекс).

ЦЕЛИ:

Создание условий для гармоничного развития личности учащихся. Формирование у детей жизненно важных знаний, умений и навыков. Приобщение детей к систематическим занятиям спортом.

ЗАДАЧИ:

Обучающая -приобретение учащимися теоретических и практических навыков, целостное и систематическое обучение детей.

Развивающая – развитие физических качеств, координации движений, а так же развитие интереса к историческим корням восточных единоборств.

Воспитывающая -воспитание самодисциплины, чувства коллективизма, нравственности и эстетического вкуса.

Данная образовательная программа апробирована в возрастных группах от 5 до 21 года. Максимальный эффект реализации программного материала достигается путем строгого нормирования физической нагрузки и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возрастными и психологическими особенностями учащихся.

Учебные занятия, в рамках данной программы обучения, проходят в группах, количество детей в которых не более 15 человек. Занятия рассчитаны на 4 часа в неделю, 144 часа в год. Перед занятиями обязательно должна проводиться влажная уборка и проветривание учебного помещения.

Для достижения максимальной результативности в ходе изучения учебного материала на всех этапах учебно-тренировочного процесса рекомендуется придерживаться следующей структуры:

Вводная часть (постановка целей, медитация) – 3-5 минут;

Подготовительная часть (общая разминка, специальная разминка) – 20 минут;

Общая часть (базовая техника, упражнения с партнером, работа на снарядах, выполнение Ката) – 60 минут;

Заключительная часть (упражнения для развития физических качеств, упражнения на расслабление, медитация) – 10 -15 минут.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Овладение техниками Ката, Кихон, Кумитэ, приемов защиты, атаки и контратаки, элементарными акробатическими техниками, развитие физических и личностных качеств, выступления на соревнованиях различного уровня.

СХЕМА НАКОПЛЕНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Год обучения	Знания	Умения	Навыки	Формы контроля и оценки результатов
1 год				
2 год				
3 год				
4 год				
5 год				

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	Всего часов	Тео- рия	Прак- тика	сорев- нован- ия
1.	Вводное занятие	2	2	-	-
2.	Культура и мораль восточных единоборств	2	2	-	-
3.	Общая физическая подготовка	10	-	10	-
4.	Базовый Кихон на 10 кю (оранжевый пояс):				
	- основные удары руками и ногами	8	2	6	-
	- основные приемы защиты	8	2	6	-
	- освоение техники базовых стоек	8	2	6	-
	- освоение техники Ката	8	2	6	-
	- освоение дыхательных упражнений	4	1	3	-
	-освоение техники Иппон-кумитэ	8	2	6	-
5.	Экзамен на 10 кю	8	-	8	-
6.	Базовый Кихон на 9 кю (оранжевый пояс):				
	- основные удары руками и ногами	8	2	6	-
	- основные приемы защиты	8	2	6	-
	- освоение техники базовых стоек	8	2	6	-
	- освоение техники Ката	8	2	6	-
	- отработка техники дыхательных упражне- ний и освоение новых	4	1	3	-
	- освоение техники Санбон-кумитэ	8	2	6	-
7.	Экзамен на 9 кю	8	-	8	-
8.	Базовые учебные спарринги	22	2	12	8
9.	Медитация	2	-	2	-
10.	Итоговое занятие	2	-	2	-
	Итого:	144	28	108	8

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	соревнования
1.	Вводное занятие	2	2	-	-
2.	Общая и специальная физическая подготовка	10	-	10	-
3.	Базовый Кихон на 8 кю (голубой пояс):				
	- основные удары руками и ногами	8	2	6	-
	- основные приемы защиты	8	2	6	-
	- выполнение базовых стоек	6	2	4	-
	- освоение техники Ката	8	2	6	-
	- выполнение дыхательных упражнений	4	-	4	-
	-освоение техник и Якусоку иппон кумитэ	8	2	6	-
4.	Экзамен на 8 кю	8	-	7	1
5.	Базовый Кихон на 7 кю (голубой пояс):				
	- основные удары руками и ногами	8	2	6	-
	- основные приемы защиты	8	2	6	-
	- освоение и выполнение базовых стоек	4	1	3	-
	- освоение техники Ката	8	2	6	-
	- отработка техники дыхательных упражнений и освоение новых	4	1	3	-
	- освоение техники Кумитэ	8	2	6	-
6.	Экзамен на 7 кю	8	-	7	1
7.	Освоение спарринговой техники	30	2	18	10
8.	Медитация	2	-	2	-
9.	Итоговое занятие	2	-	2	-
	Итого:	144	24	108	12

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	соревнования
1.	Вводное занятие	2	2	-	-
2.	Специальная физическая подготовка	10	-	10	-
3.	Базовый Кихон на 6 кю (желтый пояс):				
	- основные удары руками и ногами	8	2	6	-
	- основные приемы защиты	6	1	5	-
	- освоение и выполнение базовых стоек	4	1	3	-
	- освоение техники Ката	8	2	6	-
	- выполнение дыхательных упражнений	4	-	4	-
	-освоение техник и Кумитэ	6	1	5	-
4.	Экзамен на 6 кю	8	-	7	1
5.	Базовый Кихон на 5 кю (желтый пояс):				
	- основные удары руками и ногами	8	2	6	-
	- основные приемы защиты	5	1	4	-
	- освоение и выполнение базовых стоек	4	1	3	-
	- освоение техники Ката	8	2	6	-
	- выполнение дыхательных упражнений	4	-	4	-
	- освоение техники Кумитэ	6	1	5	-
6.	Экзамен на 5 кю	8	-	7	1
7.	Совершенствование спарринговой техники	41	2	27	12
8.	Медитация	2	-	2	-
9.	Итоговое занятие	2	-	2	-
	Итого:	144	18	112	14

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	соревнования
1.	Вводное занятие	2	2	-	-
2.	Специальная физическая подготовка	10	-	10	-
3.	Базовый Кихон на 4 кю (зеленый пояс):				
	- основные удары руками и ногами	6	1	5	-
	- основные приемы защиты	4	1	3	-
	- освоение и выполнение базовых стоек	3	1	2	-
	- освоение техники Ката	8	2	6	-
	- выполнение дыхательных упражнений	4	-	4	-
	-освоение техник и Кумитэ	6	1	5	-
4.	Экзамен на 4 кю	8	-	7	1
5.	Базовый Кихон на 3 кю (зеленый пояс):				
	- основные удары руками и ногами	5	1	4	-
	- основные приемы защиты	3	1	2	-
	- освоение и выполнение базовых стоек	2	1	1	-
	- освоение техники Ката	8	2	6	-
	- выполнение дыхательных упражнений	4	-	4	-
	- освоение техники Кумитэ	6	1	5	-
6.	Экзамен на 3 кю	8	-	7	1
7.	Совершенствование спарринговой техники	53	6	33	14
8.	Медитация	2	-	2	-
9.	Итоговое занятие	2	-	2	-
	Итого:	144	20	108	16

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	соревнования
1.	Вводное занятие	2	2	-	-
2.	Специальная физическая подготовка	10	-	10	-
3.	Базовый Кихон на 2 кю (коричневый пояс):				
	- основные удары руками и ногами	4	1	3	-
	- основные приемы защиты	4	1	3	-
	- освоение техники мастерских Ката	10	2	8	-
	- выполнение дыхательных упражнений	4	-	4	-
	-освоение техник и Кумитэ	6	1	5	-
4.	Экзамен на 2 кю	10	-	8	2
5.	Базовый Кихон на 1 кю (коричневый пояс):				
	- основные удары руками и ногами	4	1	3	-
	- основные приемы защиты	4	1	3	-
	- освоение техники мастерских Ката	10	2	8	-
	- выполнение дыхательных упражнений	4	-	4	-
	- освоение техники Кумитэ	6	1	5	-
6.	Экзамен на 3 кю	10	-	8	2
7.	Совершенствование спарринговой техники	52	6	30	16
8.	Медитация	2	-	2	-
9.	Итоговое занятие	2	-	2	-
	Итого:	144	18	106	20

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	тема	содержание	форма
1.	Вводное занятие	Знакомства с группой, техникой безопасности, выбор актива.	Беседа, 2 часа
2.	Культура и мораль восточных единоборств	История развития каратэ, основные принципы, раскрывающие сущность и значение Кёкусинкай. Изучение и объяснение значения этикета и ритуалов додзё.	Теория, 2 часа
3.	Общая физическая подготовка	Разностороннее физическое развитие, повышение работоспособности организма в целом. Выполнение упражнений косвенного действия.	Практика, 10 часов
4.	Базовый Кихон на 10 кю:		
	- основные удары руками и ногами	Техника работы руками, техника работы ногами, терминология. Постановка корпуса и траектории движения, циркуляция энергии, вынос бедра. Изучение и наработка приемов сэйкэн моротэ-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), сэйкэн ой-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), хидза гаммэн-гэри, кин-гэри. Приобретение двигательных навыков, развитие скоростной выносливости.	Теория, 2 часа Практика, 6 часов
	- основные приемы защиты	Техника выполнения базовых блоков руками. Практическое значение блоков. Терминология. Уход с линии атаки, сброс напряжения и фаза концентрации при изучении и наработке сэйкэн дзёдан-укэ и маваси гёдан-барай. Приобретение двигательных навыков.	Теория, 2 часа Практика, 6 часов
	- освоение техники базовых стоек	Техника базовых и переходных стоек: равновесие, правильное положение центра тяжести, формирование живота. Работа таза и ног. Освоение основных выходов и возвратов в стойки: йой-дати, фудо-дати, дзенкуцу-дати, ути-хатидзи-дати. Изучение основных перемещение и поворотов в дзенкуцу-дати в различном темпе и в сочетании с работой рук и ног.	Теория, 2 часа Практика, 6 часов
	- освоение техники Ката	Значение Ката, рисунок и техника выполнения. Изучение и совершенствование простейших базовых Ката: Кихон ката соно ити, сакуги ката соно ити, тайёку ката соно ити в форме ура и татэ. Нарработка базовых	Теория, 2 часа Практика, 6 часов

		ситуаций с партнером. Использование хореографии, образа, характера, ритма и энергетического потенциала каждого изучаемого ката.	
	- освоение техники дыхательных упражнений	Физиологические основы дыхания, типы дыхания, значение дыхательных упражнений. Постановка дыхания «Ногарэ». Развитие дыхательной системы, практическое применение дыхательных упражнений, как восстановительный и сопровождающий фактор.	Теория, 2 часа Практика, 6 часов
	- освоение техники Иппон кумитэ	Техника выполнения учебного спарринга на 1 шаг. Изучение Иппон кумитэ без партнера. Нарботка простейших навыков защиты и контратаки при выполнении Иппон кумитэ в парах.	Теория, 2 часа Практика, 6 часов
5.	Экзамен на 10 кю		Практика, 8 часов
6.	Базовый Кихон на 9 кю:		
	- основные удары руками и ногами	Техника работы руками, техника работы ногами, терминология. Совершенствование формы, развитие чувства равновесия, скорости. Использование инерции тела для увеличения силы ударов. Изучение и наработка приемов: сэйкэн аго-ути, сэйкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), тюдан маваси-гэри туюсоку на месте и в перемещении в базовых стойках. Приобретение двигательных навыков.	Теория, 2 часа Практика, 6 часов
	- основные приемы защиты	Техника выполнения базовых блоков руками. Практическое применение блоков. Терминология. Изучение и наработка сэйкэн тюдан ути-укэ, сэйкэн сото-укэ. Траектория блока, работа таза и корпуса, синхронность работы рук. Приобретение двигательных навыков.	Теория, 2 часа Практика, 6 часов
	- освоение техники базовых стоек	Техника базовых стоек: концентрация мышц тела, положение ног, перенос центра тяжести. Освоение основных выходов и возвратов в стойки сантин-дати, кокуцу-дати и мусуби-дати. Нарботка основных перемещений и поворотов в изучаемых стойках с	Теория, 2 часа Практика, 6 часов

		выполнением различных техник рук и ног.	
	- освоение техники Ката	Совершенствование Ката, полный контроль над своими действиями. Изучение и совершенствование простейших базовых Ката: Кихон ката соно ни, сакуги ката соно ни, тайкёку ката соно ни в форме ура и татэ. Приобретение автоматизма в выполнении технических действий ката.	Теория, 2 часа Практика, 6 часов
	- отработка техники дыхательных упражнений и освоение новых	Техника выполнения дыхательных упражнений. Практическое применение дыхательных упражнений. Постановка дыхания «Гяку-ногарэ»	Теория, 1 час Практика, 3 часа
	- освоение техники Санбон кумитэ	Техника выполнения учебного спарринга на 3 шага. Изучение Санбон кумитэ, наработка навыка защиты и атаки, отработка в парах.	Теория, 2 часа Практика, 6 часов
7.	Экзамен на 9 кю		Практика, 8 часов
8.	Базовые учебные спарринги	Основные стойки. Техника и тактика ведения боя. Наработка технических приемов на макиварах. Практическое применение спарринговой техники против одного партнера. Развитие чувства дистанции. Контроль за действиями партнера, наработка связок (атака, защита + контратака). Проведение учебных спаррингов по правилам соревнований. Выступления на соревнованиях городского уровня.	Теория, 2 часа Практика, 12 часов Соревнования, 8 часов
9.	Медитация	Практика сосредоточения, концентрации и медитации. Применение аутогенной тренировки, как медитационное упражнение. Управление сознанием, погружения в определенные состояния.	Практика, 2 часа
10.	Итоговое занятие	Показательные выступления перед родителями. Подведение итогов за прошедший год.	Практика, 2 часа

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	тема	содержание	форма
1.	Вводное занятие	Повторение техники безопасности, правил и норм поведения на учебных занятиях.	Беседа, 2 часа
2.	Общая и специальная физическая подготовка	Укрепление и совершенствование отдельных звеньев организма. Выполнение упражнений прямого и косвенного действия.	Практика, 10 часов
3.	Базовый Кихон на 8 кю:		
	- основные удары руками и ногами	Техника работы руками, техника работы ногами, терминология. Изучение и наработка приемов татэ-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), сита-цуки, дзюн-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), дзёдан маэ-гэри туюку на месте и в перемещении в базовых стойках. Закрепление техники в двигательный навык, совершенствование технических действий при реальном выполнении с ускорением и концентрацией.	Теория, 2 часа Практика, 6 часов
	- основные приемы защиты	Техника выполнения комбинированных блоков руками. Практическое значение приемов защиты. Терминология. Координация работы корпуса и рук при изучении комбинированных блоков: сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ, сэйкэн тюдан ути-укэ/гёдан-барай. Приобретение двигательных навыков.	Теория, 2 часа Практика, 6 часов
	- выполнение базовых стоек	Техника выполнения базовых стоек, перенос центра тяжести в перемещение. Освоение основных выходов и возвратов в стойку кибэ-дати (45, 90). Наработка изученных технических приемов в стойке на месте и в перемещениях. Координация работы рук и ног.	Теория, 2 часа Практика, 4 часа
	- освоение техники Ката	Практическое значение и применение Ката. Классификация Ката. Совершенствование изученных техник Ката. Изучение базовых Ката: сакуги ката соно сан, тайкёку ката соно сан в классической форме, ура и татэ. Приобретение навыков, путем многократного выполнения ката в спарринговых условиях.	Теория, 2 часа Практика, 6 часов
	-выполнение дыхательных упражнений	Практическое выполнение упражнений на развитие дыхательной системы организма. Многократное выполнение дыхательных упражнений: «Ногарэ», «Гяку-ногарэ»,	Практика, 4 часа

		«Канку».	
	- освоение техники Якусоку иппон кумитэ	Техника выполнения учебного спарринга с определенно заданной формой. Наработка навыков защиты и контратаки в изменяющихся условиях, с партнером и без. Развитие реактивного мышления.	Теория, 2 часа Практика, 6 часов
4.	Экзамен на 8 кю		Практика, 8 часов
5.	Базовый Кихон на 7 кю:		
	- основные удары руками и ногами	Техника работы руками, техника работы ногами, терминология. Изучение и наработка приемов: тэтцуи ороси гаммэн-ути, тэтцуи комеками-ути, тэтцуи хидзо-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), тэтцуи маэ ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан) в стойке маэ кибэ-дати; маэ туюсоку-кзэгэ, тэйсоку маваси сото-кзэгэ, хайсоку маваси ути-кзэгэ, сокуто ёко-кзэгэ. Приобретение навыков, наработка техник в перемещении и на макиварах. Концентрация удара.	Теория, 2 часа Практика, 6 часов
	- основные приемы защиты	Техника выполнения круговых блоков руками. Терминология. Изучение и наработка круговых блоков: сэйкэн маваси гёдан-барай, сото маваси-укэ (в стойке кокуцу-дати). Наработка выполнения блокирования с одновременным выходом в стойку и практическое выполнение приемов защиты при работе в парах.	Теория, 2 часа Практика, 6 часов
	- освоение и выполнение базовых стоек	Техника базовых стоек. Положение стоп, распределение веса тела. Освоение выхода и возврата в стойку нэкоаси-дати. Наработка изученных техник в перемещении в стойке нэкоаси-дати и ранее изученных стойках	Теория, 1 час Практика, 3 часа
	- освоение техники Ката	Техника выполнения простых базовых ката: рисунок, структура, начальные и заключительные элементы. Изучение и совершенствование простых базовых Ката: пинан ката соно ни, сакуги ката соно ён (в форме татэ, ура). Практическое значение изучаемых комбинаций, многократное выполнение ката перед зеркалом.	Теория, 2 часа Практика, 6 часов
	- освоение дыхательных упражнений	Техника выполнения диафрагмального дыхания.	Теория, 1 час

		Многократное выполнение изученных дыхательных упражнений. Изучение дыхательного упражнения «ибуки санкай». Применение дыхательных упражнений как восстановительный и сопровождающий фактор.	Практика, 3 часа
	- освоение техники Кумитэ	Формы, методы и приемы спарринговой подготовки. Базовые учебные схватки. Изучение основных форм защиты и контратаки наработка комбинационных действий и формирование базовых стереотипов взаимодействия с партнером.	Теория, 2 часа Практика, 6 часов
6.	Экзамен на 7 кю		Практика, 7 часов Соревнования, 1 час
7.	Освоение спарринговой техники	Основные способы перемещения, уход с линии атаки, наступательные перемещения, смена стойки. Применение базовой техники в условиях, приближающихся к свободному бою. Отработка атак из одого-двух ударов, отработка контратак, отработка защиты от одиночных атак с комбинированной контратакой, усложнение комбинаций с постепенным вводом мягкого спарринга. Соревновательные спарринги, выступления на соревнованиях различного уровня.	Теория, 2 часа Практика, 18 часов Соревнования, 10 часов
8.	Медитация	Практика аутогенной тренировки, как медитационное упражнение. Освобождение энергии в ходе медитативной практики.	Практика, 2 часа
9.	Итоговое занятие	Показательные выступления перед родителями. Подведение итогов за прошедший год.	Практика, 2 часа

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	тема	содержание	форма
1.	Вводное занятие	Повторение техники безопасности, правил и норм поведения на учебных занятиях.	Беседа, 2 часа
2.	Специальная физическая подготовка	Выполнение упражнений предварительной специальной подготовки, для предварительного укрепления органов и систем, которое позволит выйти на более высокий уровень нагрузки и повысить приспособительные реакции организма (повышение работоспособности).	Практика, 10 часов
3.	Базовый Кихон на 6 кю:		
	- основные удары руками и ногами	Техника работы руками, техника работы ногами, терминология, ударные части тела. Совершенствование изученных техник. Изучение и наработка: уракэн сёмэн гаммэн-ути, уракэн саю гаммэн-ути, уракэн хидзо-ути, уракэн гаммэн ороси-ути, уракэн маваси-ути, нихон-нукитэ (мэцуки), ёхон-нукитэ (дзёдан, тюдан); маваси-гэри гёдан (хайсоку, тусоку), кансецу-гэри (сокуто), ёко-гэри тюдан (сокуто). Формирование ударных частей тела. Наработка техник в двигательный навык. Координация работы рук и ног в движении и поворотах.	Теория, 2 часа Практика, 6 часов
	- основные приемы защиты	Техника выполнения двойных блоков. Терминология. Блокирование ногами. Совершенствование навыков защиты в работе в парах. Изучение сэйкэн дзюдзи-укэ (дзёдан, гёдан). Наработка автоматизма блокирования ногами. Развитие быстроты реакции.	Теория, 1 час Практика, 5 часов
	- выполнение базовых стоек	Техника выполнения стоек, перемещения. Наработка изученных стоек на месте и в перемещении, сочетая работу рук и ног. Изучение стоек цуруаси-дати, дзию-камаэтэ.	Теория, 1 часа Практика, 3 часа
	- освоение техники Ката	Техника выполнения простых и усложненных Ката. Рисунок, концентрация движений. Ката. Изучение простого ката пинан ката соно ни и усложненного ката янцу. Совершенствование изученных техник Многократное выполнение комплексов.	Теория, 2 часа Практика, 6 часов
	-выполнение дыхательных упражнений	Выполнение дыхательных упражнений как сопровождающий, восстановительный	Практика, 4 часа

		комплекс.	
	- отработка техники Кумитэ	Освоение технических средств защиты и атаки, сосредоточение на отдельных задачах. Наработка учебных схваток: отработка комбинаций попеременно, спарринги с произвольными комбинациями, ролевые спарринги (один атакует, другой защищается), спарринги по дорожке (в ограниченном пространстве).	Теория, 1 час Практика, 5 часов
4.	Экзамен на 6 кю		Практика, 7 часов Соревнования, 1 час
5.	Базовый Кихон на 5 кю:		
	- основные удары руками и ногами	Техника выполнения ударов руками, техника выполнения ударов ногами, терминология. Набивка ударных частей тела. Совершенствование изученной техники при работе в парах. Изучение сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), дзёдан хидзи-атэ, маваси-гэри тюдан (хайсоку, туюсоку), усиро-гэри (три варианта выполнения) тюдан или гёдан. Выработка двигательного навыка.	Теория, 2 часа Практика, 6 часов
	- основные приемы защиты	Техника выполнения двойных блоков руками. Практическое применение блокировки в реальных условиях. Терминология. Изучение и наработка двойных блоков: сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан). Наработка приемов в условном спарринге.	Теория, 1 час Практика, 4 часа
	- освоение и выполнение базовых стоек	Повышение технического уровня выполнения базовых и переходных стоек. Совершенствование базовых и переходных стоек в форме Ката (Кихон ката). Изучение стойки мороаси-дати (выход, перемещение, повороты).	Теория, 1 час Практика, 3 часа
	- освоение техники Ката	Технические связки, как основная составляющая часть Ката. Совершенствование техник выполнения изученных ката. Изучение пинан ката соно сан, цуки но ката. Многократное исполнение ката перед зеркалом. Перенос центра тяжести при перемещении.	Теория, 2 часа Практика, 6 часов
	- выполнение дыхательных упражнений	Выполнение дыхательных упражнений как сопровождающий, восстанавливающий и оздоровительный комплекс. Развитие дыхательной системы, уменьшение эффекта «кислородного голодания» при	Практика, 4 часа

		выполнении максимальных нагрузок.	
	- отработка техники Кумитэ	Техника и тактика ведения спаррингов, развитие скоростных и реактивных качеств. Отработка быстрых атак руками и ногами (легким контактом), отработка опережающих одиночных контратак с синхронной блокировкой одиночных атак. Шлифовка стойки дзию-камаэтэ.	Теория, 1 час Практика, 5 часов
6.	Экзамен на 5 кю		Практика, 7 часов Соревнования, 1 час
7.	Совершенствование спарринговой техники	Просмотр и анализ соревнований различного уровня. Тактическая подготовка. Освобождение сознания и выработка специальной выносливости. Сохранение технической формы, контроль дистанции и развитие инициативности. Нарботка различных видов «непрерывных» спаррингов, на основе наработанных технических приемов. Выступления на соревнованиях различного уровня. Приобретение собственного опыта.	Теория, 2 часа Практика, 27 часов Соревнования, 12 часов
8.	Медитация	Психомоторная регуляция. Достижение состояния «пустого сознания». Аутотренинг.	Практика, 2 часа
9.	Итоговое занятие	Показательные выступления перед родителями. Подведение итогов за прошедший год.	Практика, 2 часа

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	тема	содержание	форма
1.	Вводное занятие	Повторение техники безопасности, правил и норм поведения на учебных занятиях.	Беседа, 2 часа
2.	Специальная физическая подготовка	Выполнение упражнений основной специальной физической подготовки. Развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Выполнение упражнений с соревновательной интенсивностью.	Практика, 10 часов
3.	Базовый Кихон на 4 кю:		
	- основные удары руками и ногами	Техника работы руками, техника работы ногами, терминология, вынос бедра и постановка корпуса. Изучение и наработка: сюто сакоцу-ути, сюто ёко гаммэн-ути, сюто утикоми, сюто хидзо-ути, сюто дзёдан ути-ути; дзёдан ёко-гэри, дзёдан маваси-гэри (тёсоку, хайсоку), дзёдан усиро-гэри. Совершенствование изученных техник, наработка в двигательный навык. Точность и концентрация при нанесении ударов.	Теория, 1 час Практика, 5 часов
	- основные приемы защиты	Техника выполнения производных блоков (на основе ранее изученных). Терминология. Автоматизация защитных действий. Изучение: сюто дзёдан ути-укэ, сюто дзёдан-укэ, сюто тюдан ути-укэ, сюто тюдан сото-укэ, сюто маэ гёдан-барай, сюто (маэ) маваси-укэ (в стойке сантин-дати). Постановка технических приемов в условных спаррингах.	Теория, 1 час Практика, 3 часа
	- освоение и выполнение базовых стоек	Техника выполнения стоек. Положение стоп, посадка корпуса. Совершенствование стоек в сочетании с выполнением изученных техник руками и ногами (на месте и в перемещении). Освоение выходов и возвратов в стойке хайсоку-дати, хэйко-дати. Закрепление в двигательный навык.	Теория, 1 часа Практика, 2 часа
	- освоение техники Ката	Техника выполнения дыхательного Ката. Установка сознания и концентрация. Многократное выполнение Ката по экзаменационным требованиям. Изучение пинан ката соно ён в форме татэ и ура. Постановка дыхания при изучении и наработке фундаментального ката – сантин	Теория, 2 часа Практика, 6 часов

		но ката.	
	- выполнение дыхательных упражнений	Выполнение дыхательных упражнений, как сопровождающий, восстановительный и оздоровительный комплекс. Выполнение дыхательного комплекса сантин но ката.	Практика, 4 часа
	- отработка техники Кумитэ	Техника и тактика ведения бесконтактных спаррингов и с полным контактом. Отработка опережающих атакующих действий, наработка быстрых одиночных атакующих движений с постепенным увеличением количества ударов. Бесконтактные скоростные свободные спарринги. Проведение спаррингов с полным контактом, но ограниченным набором комбинаций.	Теория, 1 час Практика, 5 часов
4.	Экзамен на 4 кю		Практика, 7 часов Соревнования, 1 час
5.	Базовый Кихон на 3 кю:		
	- основные удары руками и ногами	Техника работы руками, техника работы ногами, терминология. Изучение и наработка ударов руками: тюдан хидзи-атэ, тюдан маэ хидзи-атэ, агэ хидзи-атэ (дзёдан, тюдан), усиро хидзи-атэ и ударов ногами: маэ какато-гэри (дзёдан, тюдан, гёдан), аго-гэри. Выполнение изученных техник в перемещении в базовых и переходных стойках. Отработка в парах и на макиварах.	Теория, 1 час Практика, 4 часа
	- основные приемы защиты	Техника выполнения производных блокирующих приемов. Практическое применение блоков при наработке спаррингов и в искусственно созданных ситуациях. Изучение сюто дзюдзи-укэ (дзёдан, тюдан).	Теория, 1 час Практика, 2 часа
	- освоение и выполнение базовых стоек	Техника выполнения выхода и перемещения в стойке какэ-дати. Изучение и выполнение стойки какэ-дати, перемещение и повороты в стойке с одновременной шлифовкой базовой техники.	Теория, 1 час Практика, 1 час
	- освоение техники Ката	Техника выполнения усложненных Ката, рисунок, этикет. Изучение и наработка пинан ката соно го (в форме татэ, ура) и гэкусай дай. Концентрация энергии, постановка	Теория, 2 часа Практика, 6 часов

		дыхания. Совершенствование формы и содержания ката, путем многократного исполнения.	
	- выполнение дыхательных упражнений	Выполнение дыхательных упражнений как сопровождающий, восстанавливающий и оздоровительный комплекс. Развитие дыхательной выносливости.	Практика, 4 часа
	- отработка техники Кумитэ	Техника ведения спаррингов с несколькими партнерами. Всесторонняя подготовка к свободному бою. Развитие реакции и скорости выполнения технических действий, силовой, дыхательной, психологической выносливости.	Теория, 1 час Практика, 5 часов
6.	Экзамен на 3 кю		Практика, 7 часов Соревнования, 1 час
7.	Совершенствование спарринговой техники	Самоанализ выступлений на соревнованиях, просмотр видеоматериала. Психологическая подготовка. Нарботка и автоматизация боевых комбинаций. Постановка ударов на «грушах». Работа в соревновательном режиме, набивка ударных частей тела. Учебные спарринги по круговой системе (постоянно меняющийся партнер). Подготовка и выступления на соревнованиях. Шлифовка индивидуальной техники.	Теория, 6 часа Практика, 33 часов Соревнования, 14 часов
8.	Медитация	Локализация памяти, разума, ожидания, силовое дыхание, аутотренинг. Практика сосредоточения и концентрации.	Практика, 2 часа
9.	Итоговое занятие	Показательные выступления перед родителями. Подведение итогов за прошедший год.	Практика, 2 часа

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	тема	содержание	форма
1.	Вводное занятие	Повторение техники безопасности, правил и норм поведения на учебных занятиях.	Беседа, 2 часа
2.	Специальная физическая подготовка	Выполнение упражнений основной специальной физической подготовки. Развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Выполнение упражнений с соревновательной интенсивностью.	Практика, 10 часов
3.	Базовый Кихон на 4 кю:		
	- основные удары руками и ногами	Техника работы руками, техника работы ногами, терминология, вынос бедра и постановка корпуса. Изучение и наработка: сютто сакоцу-ути, сютто ёко гаммэн-ути, сютто утикоми, сютто хидзо-ути, сютто дзёдан ути-ути; дзёдан ёко-гэри, дзёдан маваси-гэри (тёсоку, хайсоку), дзёдан усиро-гэри. Совершенствование изученных техник, наработка в двигательный навык. Точность и концентрация при нанесении ударов.	Теория, 1 час Практика, 5 часов
	- основные приемы защиты	Техника выполнения производных блоков (на основе ранее изученных). Терминология. Автоматизация защитных действий. Изучение: сютто дзёдан ути-укэ, сютто дзёдан-укэ, сютто тюдан ути-укэ, сютто тюдан сото-укэ, сютто маэ гёдан-барай, сютто (маэ) маваси-укэ (в стойке сантин-дати). Постановка технических приемов в условных спаррингах.	Теория, 1 час Практика, 3 часа
	- освоение и выполнение базовых стоек	Техника выполнения стоек. Положение стоп, посадка корпуса. Совершенствование стоек в сочетании с выполнением изученных техник руками и ногами (на месте и в перемещении). Освоение выходов и возвратов в стойке хайсоку-дати, хэйко-дати. Закрепление в двигательный навык.	Теория, 1 часа Практика, 2 часа
	- освоение техники Ката	Техника выполнения дыхательного Ката. Установка сознания и концентрация. Многократное выполнение Ката по экзаменационным требованиям. Изучение пинан ката соно ён в форме татэ и ура. Постановка дыхания при изучении и наработке фундаментального ката – сантин	Теория, 2 часа Практика, 6 часов

		но ката.	
	- выполнение дыхательных упражнений	Выполнение дыхательных упражнений, как сопровождающий, восстановительный и оздоровительный комплекс. Выполнение дыхательного комплекса сантин но ката.	Практика, 4 часа
	- отработка техники Кумитэ	Техника и тактика ведения бесконтактных спаррингов и с полным контактом. Отработка опережающих атакующих действий, наработка быстрых одиночных атакующих движений с постепенным увеличением количества ударов. Бесконтактные скоростные свободные спарринги. Проведение спаррингов с полным контактом, но ограниченным набором комбинаций.	Теория, 1 час Практика, 5 часов
4.	Экзамен на 4 кю		Практика, 7 часов Соревнования, 1 час
5.	Базовый Кихон на 3 кю:		
	- основные удары руками и ногами	Техника работы руками, техника работы ногами, терминология. Изучение и наработка ударов руками: тюдан хидзи-атэ, тюдан маэ хидзи-атэ, агэ хидзи-атэ (дзёдан, тюдан), усиро хидзи-атэ и ударов ногами: маэ какато-гэри (дзёдан, тюдан, гэдан), аго-гэри. Выполнение изученных техник в перемещении в базовых и переходных стойках. Отработка в парах и на макиварах.	Теория, 1 час Практика, 4 часа
	- основные приемы защиты	Техника выполнения производных блокирующих приемов. Практическое применение блоков при наработке спаррингов и в искусственно созданных ситуациях. Изучение сюто дзюдзи-укэ (дзёдан, тюдан).	Теория, 1 час Практика, 2 часа
	- освоение и выполнение базовых стоек	Техника выполнения выхода и перемещения в стойке какэ-дати. Изучение и выполнение стойки какэ-дати, перемещение и повороты в стойке с одновременной шлифовкой базовой техники.	Теория, 1 час Практика, 1 час
	- освоение техники Ката	Техника выполнения усложненных Ката, рисунок, этикет. Изучение и наработка пинан ката соно го (в форме татэ, ура) и гэкусай дай. Концентрация энергии, постановка	Теория, 2 часа Практика, 6 часов

		дыхания. Совершенствование формы и содержания ката, путем многократного исполнения.	
	- выполнение дыхательных упражнений	Выполнение дыхательных упражнений как сопровождающий, восстанавливающий и оздоровительный комплекс. Развитие дыхательной выносливости.	Практика, 4 часа
	- отработка техники Кумитэ	Техника ведения спаррингов с несколькими партнерами. Всесторонняя подготовка к свободному бою. Развитие реакции и скорости выполнения технических действий, силовой, дыхательной, психологической выносливости.	Теория, 1 час Практика, 5 часов
6.	Экзамен на 3 кю		Практика, 7 часов Соревнования, 1 час
7.	Совершенствование спарринговой техники	Самоанализ выступлений на соревнованиях, просмотр видеоматериала. Психологическая подготовка. Нарботка и автоматизация боевых комбинаций. Постановка ударов на «грушах». Работа в соревновательном режиме, набивка ударных частей тела. Учебные спарринги по круговой системе (постоянно меняющийся партнер). Подготовка и выступления на соревнованиях. Шлифовка индивидуальной техники.	Теория, 6 часа Практика, 33 часов Соревнования, 14 часов
8.	Медитация	Локализация памяти, разума, ожидания, силовое дыхание, аутотренинг. Практика сосредоточения и концентрации.	Практика, 2 часа
9.	Итоговое занятие	Показательные выступления перед родителями. Подведение итогов за прошедший год.	Практика, 2 часа

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Программа Международной Федерации Кёкусинкай каратэ (Евроазиатский комитет).
2. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Игнатов О.В., Система подготовки в Кёкусинкай каратэ-до. - М, 1994.
3. Кук Д.Ч., Сила каратэ. – С.Петербург, 1993.
4. Такаши Накамура, Восточная дыхательная терапия. – К.: «София», 1996.
5. Ояма Масутацу, Путь Кёкусинкай. - Калининград.: «Роза», 1993 г.
6. Кёкусинкай каратэ в России (дайджест). - Ярославль, 1995.
7. Долин А.А., Попов Г.В., Кэмпо - традиция воинских искусств. - М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1990.
8. Фомин В.П., Линдер И.Б., Диалог о боевых искусствах востока. – М.: Мол. Гвардия, 1991.