

Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи г. Томска

ПРИНЯТА
на заседании Методического совета
протокол № 3
от «21» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО ДТДИМ
_____ А.В. Гайфулин
приказ от «21» августа 2026 г. № 462

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 6D6E4106F0FFBD6238FDD5059A79C524
Действителен 06.08.2026 - 30.10.2027
Владелец МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ
Г. ТОМСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«КАРАТЕ-КИОКУШИНКАЙ»

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст: 7-14 лет

Срок реализации программы: 8 месяцев (октябрь 2026 – май 2027)

Объем программы: 192 ч.

Разработчик:
Головков Никита Максимович,
педагог дополнительного
образования

Томск, 2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее — дополнительная общеразвивающая программа / ДОП / программа) «Каратэ-киокушинкай» ориентирована на работу с детьми в области физической культуры, спорта и боевых искусств.

В результате освоения программы дети будут знать базовую технику каратэ-киокушинкай (стойки, передвижения, удары руками и ногами, блоки, базовые комбинации), основную терминологию каратэ-киокушинкай, правила поведения в зале и додзё, требования к экипировке, правила оказания доврачебной помощи; уметь применять изученную технику в учебных заданиях, выполнять базовые комбинации, соблюдать этикет каратэ-киокушинкай, оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах и кровотечениях; научатся взаимодействовать в коллективе, соблюдать правила безопасности, регулировать эмоции, работать над развитием гибкости, быстроты, ловкости и коллективизма.

Краткая характеристика видов деятельности и состава программы

Основные виды деятельности: общефизическая подготовка, подвижные и спортивные игры, эстафеты, изучение подготовительных упражнений и базовой техники каратэ-киокушинкай, освоение этикета, изучение основ первой медицинской помощи.

Состав программы (согласно учебному плану):

- Раздел 1. Общефизическая подготовка — 116 ч.
- Раздел 2. Каратэ-киокушинкай — 66 ч.
- Раздел 3. Первая медицинская помощь — 10 ч.

Направленность программы — физкультурно-спортивная, так как содержание программы ориентировано на укрепление здоровья, развитие общих и специальных физических качеств, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и освоение базовой техники каратэ-киокушинкай.

Нормативно-правовые основания реализации Программы

Программа разработана в соответствии с Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, утверждённым приказом МАОУ ДО ДТДиМ от «29» июля 2026 г. № 42.

Цель программы: раскрытие личности обучающегося и его творческих возможностей средствами каратэ-киокушинкай, формирование интереса к самосовершенствованию.

Задачи программы

Обучающие:

1. Освоить базовую технику и терминологию каратэ-киокушинкай.
2. Приобрести опыт участия в соревнованиях различного уровня, показательных выступлениях, освоить правила и тактику соревнований.

Развивающие:

1. Содействовать развитию общих и специальных физических качеств — координационных и кондиционных.
2. Содействовать развитию личностных коммуникативных качеств.

Воспитательные:

1. Содействовать формированию у обучающихся устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.
2. Приобрести опыт взаимодействия со сверстниками, младшими и старшими детьми.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 7–14 лет. Примерный портрет обучающегося: дети и подростки, проявляющие интерес к физической активности и боевым искусствам, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям каратэ-киокушинкай. Базовые знания и специальные способности не требуются. Учитываются возрастные особенности: у младших школьников преобладает игровая мотивация, у подростков — стремление к самоутверждению, развитию волевых качеств и коммуникативных навыков.

Особенности набора детей в группу

Набор детей в группу свободный, по заявлению родителей (законных представителей) и при наличии медицинского допуска. Дополнительный набор обучающихся на второй и последующие года обучения допускается на основе собеседования и тестирования физической подготовленности.

Количество обучающихся в группе: 7–14 человек.

Актуальность программы обусловлена высокой востребованностью данного вида деятельности со стороны детей, подростков и родителей; отсутствием типовых программ данного профиля в учреждениях дополнительного образования; анализом динамики состояния здоровья детей и подростков; необходимостью решения проблемы социализации детей средствами каратэ-киокушинкай. Программа отвечает потребностям и запросам современных детей и их родителей, ориентирована на эффективное решение актуальных проблем современного ребёнка, соответствует государственной политике в области дополнительного образования и социальному заказу общества.

Отличительные особенности ДОП

Отличительные особенности программы — сочетание общефизической подготовки, базовой техники каратэ-киокушинкай и воспитательной работы; включение раздела «Первая медицинская помощь»; использование подвижных игр и эстафет с элементами техники каратэ-киокушинкай; ориентация на участие в соревновательной и показательной деятельности.

Особенности реализации ДОП

Программа реализуется в очной форме, возможна реализация в каникулярное время. Модульный принцип представления содержания и построения учебных планов не предусмотрен. Сетевая форма реализации, электронное обучение и дистанционные образовательные технологии не применяются.

Условия реализации программы

Программа реализуется на внебюджетной основе в рамках платных образовательных услуг.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы обоснована использованием педагогических приёмов, форм и средств, соответствующих содержанию целей и задач: словесных, наглядных, практических и эвристических методов обучения; повторного, игрового, соревновательного, темпового, переменного, контрольного, кругового и интегрального методов спортивной подготовки; принципов сознательности и активности, специализации, всесторонности, возрастающих нагрузок, повторности, разнообразия и новизны, наглядности, индивидуализации.

Объём и срок освоения программы

Объём программы — 192 часа, в том числе: теория — 40 ч, практика — 152 ч.

Срок освоения — 8 месяцев (октябрь 2026 — май 2027).

Уровень освоения содержания программы — стартовый.

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательного процесса

Основная форма организации обучения — учебное занятие, по группам, индивидуально или всем составом. Другие формы проведения занятий: соревнование, показательное выступление, конкурс, игра, мастер-класс, встреча, экскурсия, поход.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность академического часа составляет 40 минут.

Между занятиями предусматривается обязательный перерыв не менее 10 минут.

Основные ожидаемые результаты

По итогам освоения программы обучающиеся овладеют базовой техникой каратэ-киокушинкай и основной терминологией; научатся применять технику в учебных заданиях; будут знать правила поведения в зале и додзё, требования к экипировке, правила оказания доврачебной помощи; приобретут опыт взаимодействия со сверстниками, младшими и старшими детьми; сформируют устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни; разовьют общие и специальные физические качества, личностные и коммуникативные качества.

Формами определения итогов реализации программы являются

Соревнования, показательные выступления, контрольные нормативы, зачёт, экзамен на сдачу технических элементов каратэ, портфолио, карты педагогических наблюдений, индивидуальная карта психолого-педагогического наблюдения.

Формами (методами) определения результативности программы является

Педагогическое наблюдение, анализ результатов диагностических заданий, тестирование, опрос, фронтальный опрос, контрольные нормативы, участие в мероприятиях, вводная и итоговая аттестация, промежуточная аттестация.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общеспортивная подготовка				
1.1.	Инструктаж по технике безопасности	2	2	0	Фронтальный опрос, устный опрос, педагогическое наблюдение
1.2.	Техника выполнения физических упражнений на гибкость	30	4	26	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы (тесты на гибкость), промежуточная аттестация
1.3.	Техника выполнения физических упражнений на быстроту	28	4	24	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы (бег 30 м, челночный бег), тестирование
1.4.	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты	12	2	10	Педагогическое наблюдение, игровые задания, опрос
1.5.	Подвижные игры, направленные на развитие коллективизма	14	2	12	Педагогическое наблюдение, анализ взаимодействия в команде, опрос
1.6.	Эстафеты с применением беговых и акробатических упражнений	30	4	26	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы, соревнование, эстафеты-зачёты
2	Каратэ-киокушинкай				

2.1.	Техника безопасности при занятиях каратэ-киокушинкай в зале	2	2		Фронтальный опрос, устный опрос, педагогическое наблюдение
2.2.	Подготовительные упражнения техники каратэ-киокушинкай	52	12	40	Педагогическое наблюдение, опрос по терминологии, контрольные нормативы, зачёт по технике, экзамен на сдачу технических элементов
2.3.	Знакомство с этикетом каратэ-киокушинкай	12	4	8	Педагогическое наблюдение, опрос, анализ поведения в додзё, карты педагогических наблюдений
3	Первая медицинская помощь				
3	Первая медицинская помощь	10	4	6	Опрос, педагогическое наблюдение, практическое задание (наложение повязки, обработка раны), зачёт
	Итого	192	40	152	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Всего занятий в неделю
1 г.о.	01.10.2026	23.05.2027	30	90	192	3 раза в неделю по 2 акад часа (40 мин*2)

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Общефизическая подготовка (116 ч)

1.1. Инструктаж по технике безопасности (2 ч)

Теория (2 ч): правила поведения в зале; техника безопасности на тренировке; допуск к занятиям; требования к экипировке и внешнему виду; порядок действий при травме; правила пожарной безопасности; правила эвакуации.

Практика: не предусмотрена.

1.2. Техника выполнения физических упражнений на гибкость (30 ч)

Теория (4 ч): виды гибкости; значение растяжки; правила безопасного выполнения; дыхание при упражнениях.

Практика (26 ч): наклоны вперёд; наклоны в стороны; шпагат продольный; шпагат поперечный; махи ногами; упражнения у гимнастической стенки; парные упражнения на растяжку.

1.3. Техника выполнения физических упражнений на быстроту (28 ч)

Теория (4 ч): понятие быстроты; виды быстроты; методы развития; самоконтроль при выполнении.

Практика (24 ч): бег на короткие дистанции; челночный бег; ускорения; старты из разных положений; прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения.

1.4. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты (12 ч)

Теория (2 ч): правила игр; роль игр в развитии ловкости и быстроты; безопасность в игре.

Практика (10 ч): «второй лишний»; «вороны»; «воробы»; «обезьянки»; «крокодил»; игры с мячом; игры с элементами бега и прыжков.

1.5. Подвижные игры, направленные на развитие коллективизма (14 ч)

Теория (2 ч): значение командной работы; правила взаимодействия; этика игрового поведения.

Практика (12 ч): командные игры; игры с передачей мяча; игры на сплочение; игры с распределением ролей; эстафеты-сотрудничество.

1.6. Эстафеты с применением беговых и акробатических упражнений (30 ч)

Теория (4 ч): виды эстафет; правила передачи эстафеты; техника безопасности при акробатических элементах.

Практика (26 ч): беговые эстафеты; эстафеты с прыжками; эстафеты с кувырками; эстафеты с перекатами; эстафеты с преодолением препятствий; комбинированные эстафеты.

Раздел 2. Каратэ-киокушинкай (66 ч)

2.1. Техника безопасности при занятиях каратэ-киокушинкай в зале (2 ч)

Теория (2 ч): правила поведения в додзё; техника безопасности на занятиях; требования к экипировке; правила гигиены.

Практика: не предусмотрена.

2.2. Подготовительные упражнения техники каратэ-киокушинкай (52 ч)

Теория (12 ч): название блоков, ударов, стоек; теоретическое изучение способов выполнения и применения технических элементов; терминология каратэ-киокушинкай.

Практика (40 ч): разучивание простейших технических элементов; стойки (фудо-дати, дзэнкуцу-дати, кибя-дати); передвижения; удары руками (ой-цки, гьяку-цки); удары ногами (мае-гири); блоки (агэ-уке, гэдан-барай, сото-уке, ути-уке, сютто-уке); базовые комбинации; упражнения на закрепление материала.

2.3. Знакомство с этикетом каратэ-киокушинкай (12 ч)

Теория (4 ч): этикет каратэ-киокушинкай; общечеловеческие культурные ценности (доброта, душевность, сострадание, любовь и уважение к близким, друзьям, Родине); нравственные нормы и правила поведения; ценностное отношение к природе; беседы, встречи с интересными людьми, обсуждение книг и фильмов.

Практика (8 ч): тренинг активного слушания; упражнения на регуляцию эмоций; выполнение требований тренера; соблюдение правил поведения в коллективе; ритуал приветствия и поклона; построение и порядок в строю.

Раздел 3. Первая медицинская помощь (10 ч)

3. Первая медицинская помощь (10 ч)

Теория (4 ч): правила оказания доврачебной помощи; профилактика табакокурения; виды травм и их признаки; порядок действий при несчастном случае.

Практика (6 ч): практические навыки оказания доврачебной помощи при ушибах; при кровоподтёках; при ссадинах; при кровотечениях; наложение повязок; обработка ран.

5. ВОСПИТАНИЕ

Цель: создание условий для личностного развития обучающихся, проявляющегося в сформированной готовности к саморазвитию и самосовершенствованию, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, активном участии в соревновательной и социально значимой деятельности, а также в раскрытии творческого потенциала, волевых качеств и культуры взаимодействия средствами каратэ-киокушинкай.

Задачи:

- освоить навыки творческого применения знаний и умений в области каратэ-киокушинкай на практике: участие в показательных выступлениях, демонстрация базовой техники, ката и кумите и тд.
- сформировать первоначальные представления о философии и традициях боевых искусств: знакомство с историей кюкушинкай, кодексом додзё, принципами уважения, дисциплины, мужества, обсуждение этических аспектов применения боевых навыков, понимание ценности собственного духовного и физического развития.
- обеспечить участие в соревновательных и показательных мероприятиях (внутренних, муниципальных, региональных): формирование опыта турнирной борьбы, демонстрации техники, умения воспринимать обратную связь от тренера и судей, ставить новые цели и планировать дальнейшее развитие.

Ожидаемые результаты:

- умеют творчески применять знания и умения в области каратэ-киокушинкай на практике: участвуют в показательных выступлениях, демонстрируют базовые техники, ката и кумите и тд.
- имеют первоначальные представления о философии и традициях боевых искусств: знакомы с историей кюкушинкай, кодексом додзё, принципами уважения, дисциплины, мужества, этических аспектов применения боевых навыков, понимают ценности собственного духовного и физического развития.
- участвуют в соревновательных и показательных мероприятиях (внутренних, муниципальных, региональных): сформирован опыт турнирной борьбы, демонстрации техники, умения воспринимать обратную связь от тренера и судей, ставить новые цели и планировать дальнейшее развитие.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия/события	Форма проведения	Сроки проведения
1.	День здоровья	Беседа	Октябрь 2026
2.	«Вместе сильнее»	Командный турнир	Ноябрь 2026
3.	«Зимняя школа характера»	Интенсив	Декабрь 2026
4.	«Путь воина — мой путь»	Выставка	Апрель 2027

5. ВОСПИТАНИЕ

Цель: создание условий для личностного развития обучающихся, проявляющегося в сформированной готовности к саморазвитию и самосовершенствованию, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, активном участии в соревновательной и социально значимой деятельности, а также в раскрытии творческого потенциала, волевых качеств и культуры взаимодействия средствами каратэ-киокушинкай.

Задачи:

- освоить навыки творческого применения знаний и умений в области каратэ-киокушинкай на практике: участие в показательных выступлениях, демонстрация базовой техники, ката и кумите и тд.
- сформировать первоначальные представления о философии и традициях боевых искусств: знакомство с историей кюкушинкай, кодексом додзё, принципами уважения, дисциплины, мужества, обсуждение этических аспектов применения боевых навыков, понимание ценности собственного духовного и физического развития.
- обеспечить участие в соревновательных и показательных мероприятиях (внутренних, муниципальных, региональных): формирование опыта турнирной борьбы, демонстрации техники, умения воспринимать обратную связь от тренера и судей, ставить новые цели и планировать дальнейшее развитие.

Ожидаемые результаты:

- умеют творчески применять знания и умения в области каратэ-киокушинкай на практике: участвуют в показательных выступлениях, демонстрируют базовые техники, ката и кумите и тд.
- имеют первоначальные представления о философии и традициях боевых искусств: знакомы с историей кюкушинкай, кодексом додзё, принципами уважения, дисциплины, мужества, этических аспектов применения боевых навыков, понимают ценности собственного духовного и физического развития.
- участвуют в соревновательных и показательных мероприятиях (внутренних, муниципальных, региональных): сформирован опыт турнирной борьбы, демонстрации техники, умения воспринимать обратную связь от тренера и судей, ставить новые цели и планировать дальнейшее развитие.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия/события	Форма проведения	Сроки проведения
1.	День здоровья	Беседа	Октябрь 2026
3.	«Вместе сильнее»	Командный турнир	Ноябрь 2026
4.	«Зимняя школа характера»	Интенсив	Декабрь 2026
5.	«Путь воина — мой путь»	Выставка	Апрель 2027

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам освоения программы обучающиеся достигают следующих результатов:

В области обучения:

- обучающиеся осваивают базовую технику каратэ кюкушинкай (стойки, передвижения, удары руками и ногами, блоки, базовые комбинации) и уверенно применяют её в учебных заданиях;
- обучающиеся свободно используют основную терминологию каратэ кюкушинкай в тренировочном процессе, понимают и выполняют команды тренера на японском и русском языках;

- обучающиеся знают правила проведения соревнований по киокушинкай, понимают специфику судейства, требования к экипировке и поведению на татами, умеют ориентироваться в регламенте состязаний;
- обучающиеся владеют начальными тактическими приёмами ведения поединка (дистанция, выбор момента для атаки, контратака, работа на сближение), применяют их в учебных спаррингах под контролем тренера.

В области воспитания и личностного развития:

- формируется устойчивая мотивация к ведению здорового образа жизни: обучающиеся осознают связь регулярных тренировок с самочувствием, работоспособностью и дисциплиной, проявляют интерес к режиму дня, гигиене и основам безопасного физического развития;
- развивается опыт конструктивного взаимодействия со сверстниками, младшими и старшими детьми: учащиеся соблюдают нормы этикета додзё, уважительно относятся к партнёрам по тренировке, умеют работать в паре и группе, поддерживают менее опытных товарищей;
- совершенствуются личностные и коммуникативные качества: ответственность за выполнение заданий, самоконтроль, умение принимать обратную связь, корректно выражать свои мысли и эмоции, проявлять терпение и настойчивость;
- укрепляется внутренняя установка на самосовершенствование: дети ставят перед собой посильные цели (освоение техники, участие в мероприятии), отслеживают прогресс, адекватно оценивают свои успехи и зоны роста, проявляют готовность к систематической работе над собой.

7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Одним из условий успешности реализации программы является соответствие материально-технических возможностей учреждения задачам воспитательно-образовательной деятельности по программе «Каратэ-киокушинкай», а именно наличие помещений, которые могут быть использованы под зал для занятий каратэ-до и зал для общей физической подготовки, способные разместить 7-14 воспитанников. Данные помещения должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям, предъявляемым к спортивным помещениям по показателям: вентилируемость помещения, искусственное освещение.

Кадровые:

- работа нескольких тренеров (выпускников коллектива)

Организационно-педагогические:

- утренние, дневные и вечерние группы;
- учебная нагрузка в зависимости от уровня подготовки, согласно учебному плану;
- помощь и сотрудничество с родителями;
- сотрудничество с другими коллективами (спортивной, хореографической, эстетической направленности);
- возможность участия в соревнованиях, конкурсах, семинарах;
- взаимодействие с другими педагогами (спортивной, хореографической, эстетической направленности);
- взаимодействие со средствами массовой информации;
- организация и проведение летних спортивно-оздоровительных лагерей, загородных походов.

Материально-техническое обеспечение

Характеристика помещений и площадок

Для реализации программы используется спортивный (тренировочный) зал, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям и нормам безопасности при проведении занятий по единоборствам, а также открытая спортивная площадка (стадион) для проведения общефизической подготовки, подвижных игр и эстафет в тёплое время года.

Требования к залу:

наличие татами (специального покрытия) площадью не менее 60–80 м², обеспечивающего безопасное выполнение стоек, передвижений, падений и акробатических элементов;
ровное нескользящее покрытие, отсутствие посторонних предметов;
наличие зеркальной стены (или зеркал) для контроля техники;
хорошее естественное и искусственное освещение;
приточно-вытяжная вентиляция, возможность проветривания;
температурный режим +18...+22 °С;
наличие раздевалок (отдельно для мальчиков и девочек), душевых, санузлов;
аптечка первой помощи, огнетушитель, эвакуационные выходы, соответствующие требованиям пожарной безопасности.

Информационное обеспечение

Аудио-, видео-, фотоисточники:

учебные видеоматериалы по базовой технике каратэ-киокушинкай (стойки, передвижения, удары руками и ногами, блоки, комбинации);
видеозаписи показательных выступлений и соревнований;
видеоматериалы по общефизической подготовке, растяжке, акробатике;
видеоматериалы по оказанию первой медицинской помощи (ушибы, ссадины, кровотечения, наложение повязок);
аудиозаписи для музыкального сопровождения разминки, подвижных игр и эстафет;
фотоматериалы техники и этикета каратэ-киокушинкай.

Интернет-источники и электронные образовательные ресурсы:

официальные сайты федераций каратэ-киокушинкай (в том числе всероссийских и региональных);
электронные библиотеки и образовательные платформы;
видеохостинги с учебными роликами по каратэ-киокушинкай;
электронные презентации по темам программы (терминология, этикет, первая помощь);
электронные тесты и интерактивные задания для проверки теории.

Формы аттестации

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУ ДО ДТДиМ.

Формы определения итогов реализации программы:

- соревнования;
- показательные выступления;
- контрольные нормативы;
- зачёт;
- экзамен на сдачу технических элементов каратэ;
- портфолио;
- карты педагогических наблюдений;
- индивидуальная карта психолого-педагогического наблюдения.

Формы (методы) определения результативности программы:

- педагогическое наблюдение;
- анализ результатов диагностических заданий;

- тестирование, опрос, фронтальный опрос;
- контрольные нормативы;
- участие в мероприятиях;
- вводная и итоговая аттестация;
- промежуточная аттестация.

Виды аттестации:

Вводная — в начале обучения (сентябрь–октябрь): определение исходного уровня физической подготовленности и интересов обучающихся.

Промежуточная — по итогам освоения разделов (декабрь–январь, март–апрель): контрольные нормативы, зачёты, опросы.

Итоговая — в конце срока реализации программы (май): зачёт, экзамен на сдачу технических элементов, показательные выступления, соревнования.

Методические материалы

Краткое описание методики работы по программе

Методика построения занятий основана на сочетании общефизической подготовки, базовой техники каратэ-киокушинкай и воспитательной работы. Занятие строится по традиционной схеме: подготовительная часть (разминка, ОФП), основная часть (изучение и закрепление техники, игры, эстафеты), заключительная часть (упражнения на гибкость, дыхание, подведение итогов, этикет).

Программно-методический комплекс включает:

- дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Каратэ-киокушинкай»;
- учебный план и календарный учебный график;
- календарно-тематическое планирование;
- конспекты занятий по разделам;
- комплексы ОФП, упражнений на гибкость, быстроту, ловкость;
- картотеку подвижных игр и эстафет;
- комплексы базовой техники каратэ-киокушинкай (стойки, передвижения, удары, блоки, комбинации);
- материалы по этикету каратэ-киокушинкай;
- материалы по первой медицинской помощи;
- контрольно-измерительные материалы (тесты, нормативы, вопросы для опроса).

Методы и технологии обучения:

словесные (рассказ, объяснение, беседа, инструктаж, разбор);

наглядные (показ, демонстрация, видеопросмотр, схемы, плакаты);

практические (упражнения, повторение, отработка техники, игры, эстафеты, соревнования);

эвристические (поиск решения двигательной задачи, проблемные ситуации);

методы спортивной подготовки: повторный, игровой, соревновательный, темповый, переменный, контрольный, круговой, интегральный;

принципы: сознательности и активности, специализации, всесторонности, возрастающих нагрузок, повторности, разнообразия и новизны, наглядности, индивидуализации.

Дидактические материалы:

плакаты и схемы стоек, ударов, блоков;

карточки с терминологией каратэ-киокушинкай;

презентации по темам программы;

видеоролики эталонной техники;

памятки по технике безопасности и первой помощи;

раздаточный материал для игр и эстафет.

Оценочные материалы включают:

- комплекты контрольных нормативов по ОФП (гибкость, быстрота, ловкость, сила, выносливость);
- тесты на знание терминологии каратэ-киокушинкай;
- вопросы для устного и фронтального опроса;
- критерии оценки техники выполнения стоек, передвижений, ударов, блоков, комбинаций;
- зачётные и экзаменационные билеты (задания) на сдачу технических элементов;
- практические задания по первой медицинской помощи;
- карты педагогических наблюдений;
- индивидуальные карты психолого-педагогического наблюдения;
- портфолио обучающегося (грамоты, дипломы, фото, видеозаписи выступлений).

Уровни оценивания: низкий, средний, высокий — определяются по степени самостоятельности, правильности и стабильности выполнения заданий.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивает **педагог дополнительного образования**, имеющий: высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта (или педагогическое образование с соответствующей подготовкой);

профессиональную переподготовку / повышение квалификации по направлению «Каратэ-киокушинкай» (при необходимости);

знание техники каратэ-киокушинкай, методики преподавания единоборств детям и подросткам;

владение навыками оказания первой медицинской помощи;

знание нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность педагога дополнительного образования;

прохождение обязательного предварительного и периодических медицинских осмотров.

8. НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ И СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. от 31.07.2025).
2. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 № 1745-р «О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции (II этап 2025-2030).
6. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей, утверждённая приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 (с изм. на 21.04.2023 г.).

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 1 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
10. Распоряжение Департамента образования Томской области от 14.08.2025 №1261 «Об утверждении Плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025-2030 годы) в Томской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей.
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
12. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны».
13. Письмо Минпросвещения России от 23.01.2026 № АБ-254/06 Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура».

Региональные документы:

1. Закон Томской области от 08.12.2025 № 144-ОЗ «О патриотическом и духовно-нравственном воспитании граждан в Томской области».
2. Распоряжение Департамента образования Томской области от 14.08.2025 № 1261 «Об утверждении Плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025-2030 годы) в Томской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей.

Локальные нормативные акты МАОУ ДО ДТДиМ:

1. Устав МАОУ ДО ДТДиМ (утвержден начальником департамента образования администрации Города Томска 10 февраля 2015 г., с изм. от 10.12.2019, от 03.03.2021).
2. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, (утв. приказом МАОУ ДО ДТДиМ от «29» июля 2026 г. № 424).
3. Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся МАОУ ДО ДТДиМ (утв. приказом МАОУ ДО ДТДиМ от 23.09.2021 № 311).
4. Положение о режиме занятий МАОУ ДО ДТДиМ (утв. приказом МАОУ ДО ДТДиМ от 23.09.2021 № 311).
5. Положение о порядке выдачи документа об обучении лицам, освоившим образовательную программу МАОУ ДО ДТДиМ (утв. приказом МАОУ ДО ДТДиМ от 23.09.2021 № 311).