

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Металлургический Центр детского творчества г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО  
(на научно-методическом совете)  
№ 1 от «21» 08 2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор И. В. Худяков  
«23» 08 2024



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по карате кекусинкай «Путь к мастерству»  
объединения «Самураи»**

Возраст детей: 10-17 лет  
Уровень: продвинутый  
Срок реализации программы: 3 лет

**Автор-составитель:**  
Игнатьев Егор Александрович,  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Учебный план.....	9
1.4. Содержание программы.....	18
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	40
1.6. Воспитательная работа.....	40
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	46
2.1. Календарный учебный график.....	46
2.2. Условия реализации программы.....	46
2.3. Формы аттестации.....	47
2.4. Оценочные материалы.....	48
2.5. Методические материалы.....	48
2.6. Список литературы.....	50
Раздел 3. Приложения.....	52
3.1. Календарно-тематическое планирование.....	52
3.2. Перечень тем на дистанционное обучение.....	62

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

**Направленность.** Дополнительная общеразвивающая программа Карате Кекусинкай «Путь к мастерству» является программой физкультурно-спортивной направленности, реализуется в объединении «Самураи».

**Основополагающими документами** при составлении общеобразовательной программы являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 г. № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;

– Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области»;

– Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы»;

– Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области»;

– Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска».

– Положение «О дополнительных общеобразовательных программах МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» и порядке их утверждения».

### **Актуальность.**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Актуальность данной программы вызвана самим временем. В современном обществе при большом объеме умственных нагрузок в школе физическая работоспособность школьников практически не растет, что негативно сказывается на здоровье детей. Только насыщенный двигательный режим в физкультурно-спортивных группах дает благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма к физическим нагрузкам, усиливает интерес к занятиям спортом.

### **Педагогическая целесообразность.**

Одной из главных задач дополнительного образования детей является педагогическая целесообразность поддержки и развития интереса детей, создание условий для личностного и профессионального выбора и самоопределения в условиях разновозрастного общения детей и взрослых, созданий ситуаций успеха. Существует множество интересных коллективов, в которых ребенок может развить и реализовать свои способности. Занятия спортом, в том числе различными видами восточных единоборств, кроме этого формирует у ребенка характер, дисциплину, самоконтроль, уважение к старшим и правилам, ценность здорового образа жизни. Особо стоит отметить, товарищество, командный дух, чувство локтя юных спортсменов.

**Новизна** программы заключается в том, что в ней применяются здоровьесберегающие технологии, что позволяет формировать азы культуры здоровья обучающихся, а также повысить эффективность педагогического процесса.

### **Отличительные особенности программы.**

В программе удачно подобраны формы и методы освоения учебного материала в соответствии с возрастом обучающихся, успешно сочетаются как общепризнанные мировым спортивным сообществом методики физического воспитания, так и классические восточные подходы к изучению боевых искусств.

Для юных каратистов физические движения наполняются внутренним содержанием, ведь дух глубинной философии, которым пронизано карате, воспитывает устойчивые привычки к работе, самодисциплине и самообразованию, к самореализации через самосовершенствование, к стремлению к пониманию и уважению общечеловеческих ценностей, к соблюдению норм морали и нравственности.

Содержание учебного плана программы отличается в зависимости от года обучения. На первом году обучения идет упор на основную и специальную подготовку каратиста. На втором году обучения обучающиеся изучают базовые навыки каратиста. Третий год отличается большим соревновательным компонентом программы.

**Адресат программы:** Данная дополнительная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся от 10 до 17 лет. В секцию принимаются физически здоровые дети, что подтверждается медицинскими справками от врача педиатра. Возрастные особенности обуславливают отбор учебного материала, а также выбор форм и методов учебно-воспитательной деятельности. Программа рассчитана на детей, успешно окончивших программу базового уровня.

**Возраст 10-11 лет.** Это самый трудный и самый интересный возраст и для обучающегося, и для педагога. Продолжается формирование организма. Происходит процесс осознания себя как личности. Дети начинают ценить в людях волевые качества, ум, характер, независимость. Но это и период психологической неуравновешенности: резкая смена настроения, переход от экзальтации к депрессии и наоборот, нарастание общего возбуждения, и ослабление всех видов условного торможения. Это наиболее трудный возраст эмоционального развития, повышенной тревожности. Тревожность проявляется в двигательном беспокойстве (сжимание рук, покусывание губ), в эмоциональном внутреннем возбуждении (слезы, сердцебиение), в состоянии напряжения (скованность, мышечная зажатость).

**Возраст 11-13 лет.** Занятия с обучающимися средних классов имеют сложную систему организации, это связано с изменениями физиологических процессов организма в подростковом возрасте. Учебный процесс предполагает более сложную систему развития навыков. Большое внимание уделяется повторению и закреплению материала.

В этом возрасте происходит переоценка сил, стремление выделиться, но и стремление к анализу и самоконтролю. Это возраст, когда закладывается отношение к трудолюбию. От педагога требуется особое внимание, осторожность при постановке задач перед детьми: не подчеркивать значение результата, не ориентировать на высокие достижения, но и не сомневаться в возможностях ребенка сделать задание хорошо.

С 10-11 лет интенсивно развивается сила мышц. К 12 годам дети

становятся выносливыми к динамической работе, т.е. способными поддерживать постоянный уровень мышечного напряжения. Педагогу необходимо выявлять, поддерживать и направлять стремления, увлечения подростков, воспитывать привычку к волевым усилиям – настойчивость, выдержку, уверенность, – давая посильные задания.

**13 - 15 лет.** Старшие подростки не только познают действительность, но и вырабатывают к ней соответствующее отношение. Представление о жизни, требования к себе и другим превращаются в убеждения, формирующие мировоззрение, которое начинает выступать в качестве основных мотивов в поведении и деятельности. Как отмечают психологи, мышление подростков полно увлечений и страсти. Особенно остро эмоциональность характера проявляется в спорах, в отстаивании своих взглядов. Выражено стремление объединить свои знания в единую систему и тем самым определить смысл своего существования. Это возраст между детством и юностью, когда осуществляются основные процессы физического созревания. Работая с этой возрастной группой, педагогу необходимо воспитывать волевые качества участников коллектива, поощрять выдержку, упорство, настойчивость.

В отечественной возрастной психологии возраст старшего школьника (**10-11 классы, 15-17 лет**) принято относить к ранней юности. Содержание ранней юности как этапа развития личности определяется в первую очередь социальными условиями. Именно от социальных условий зависят положение молодежи в обществе, объем знаний, которыми ей надлежит овладеть и т.д.

Старший школьник начинает руководствоваться сознательно поставленной целью, появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию.

Старшие школьники оценивают учебный процесс с точки зрения того, что он дает для их будущего. Они начинают иначе, чем младшие подростки, смотреть на школу. Если младшие подростки смотрят в будущее с позиции настоящего, то старшие школьники на настоящее смотрят с позиции будущего.

В отличие от подростков у старшеклассников отчетливо проявляется новая особенность — самокритичность, которая помогает им более строго и объективно контролировать свое поведение.

**Срок освоения программы-** 3 года.

**Объем программы** – 648 часов.

1 год обучения: 216 часов в год.

2 год обучения: 216 часов в год.

3 год обучения: 216 часов в год.

**Уровень программы** – продвинутый.

Данная дополнительная общеразвивающая программа продвинутого уровня рассчитана на детей, закончивших обучение по программе базового уровня и имеющих по сравнению со сверстниками более высокий уровень специальной физической и технической подготовленности.

**Форма обучения** – очная, с использованием электронного обучения и дистанционных технологий.

В программе предусмотрена работа с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с обучающимися с использованием современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися.

Дистанционные образовательные технологии используются для обеспечения усвоения обучающимися содержания образовательных программ в случаях невозможности посещения занятий обучающимися:

- по неблагоприятным погодным условиям;
- по болезни или в период карантина;
- находящихся на длительном лечении;
- не находящихся на спортивных сборах, соревнованиях, конкурсах и т.д.;
- в период не рабочих дней учреждения.

В приложении размещен перечень тем в соответствии с общеразвивающей программой.

### **Формы организации образовательного процесса**

Основной формой реализации программы являются групповые занятия. Практикуется создание соревновательного фона, стимулирующего повышенную работоспособность и возможность активизации индивидуального участия.

При реализации Программы основными формами проведения занятий являются: учебная, учебно-тренировочная, тренировочная, а также дополнительно используются контрольные и соревновательные занятия.

Занятия в программе логично связаны между собой. Изучаемый материал изложен последовательно от простого к сложному с возвратом к уже изученному с постепенным усложнением. Каждый из разделов программы предусматривает решение определенных задач, а также приобретение и развитие разнообразных практических навыков и умений.

Основными видами учебных занятий по программе являются комплексные, теоретические и практические занятия, сдача нормативов, аттестация, участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа в коллективе проводится по плану воспитательной работы, утвержденному директором МЦДТ. На основе общего плана воспитательной работы отдела каждый педагог составляет свой план. Подробный план Воспитательной работы см. п. 1.6.

В процессе проведения учебных занятий педагог должен воспитывать в обучающихся:

- уважения к художественной культуре, искусству народов России;
- восприимчивости к разным видам искусства; интереса к истории искусства, достижениям и биографиям мастеров;
- опыта творческого самовыражения в искусстве, заинтересованности в презентации своего творческого продукта, опыта участия в концертах, выставках

и т. п.;

- стремления к сотрудничеству, уважения к старшим;
- ответственности;
- воли и дисциплинированности в творческой деятельности;
- опыта представления в работах российских традиционных духовно-нравственных ценностей, исторического и культурного наследия народов России;
- опыта художественного творчества как социально значимой деятельности.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов в неделю - 6 часов. Продолжительность занятий, исходя из СанПиН, 45 мин, перерыв между занятиями 10 минут. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

### **Распределение учебного времени по годам обучения**

Год обучения	Число занятий в день	Число занятий в неделю	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
1	2	3	6	216
2	2	3	6	216
3	2	3	6	216

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

#### **Задачи:**

##### **Предметные:**

- интегрировать упражнения общей и специальной физической подготовки каратиста в технико-тактические действия.
- создать условия для овладения продвинутой комбинационной спортивной и традиционной техники каратэ на высоком исполнительском уровне.
- обучить на высоком уровне владению техническими и тактическими аспектами ведения спортивного поединка по правилам каратэ.
- Обеспечить систематическое участие в официальных соревнованиях регионального, всероссийского и международного уровня.

##### **Метапредметные:**

- способствовать развитию убеждения в необходимости ведения здорового образа жизни и соблюдения спортивного режима в условиях высоких физических нагрузок и постоянного участия в соревнованиях, развивать умение соотносить свои действия с планируемыми результатами в процессе обучения, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,

анализировать и корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

– сформировать умение самостоятельно планировать и выстраивать траекторию тренировочной деятельности.

– способствовать развитию волевых качеств характера, трудолюбия и настойчивости в достижении поставленных целей.

**Личностные:**

- воспитывать чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

- воспитывать смелость, активность, преодоление страхов и чувств неловкости.

- воспитывать любознательность, стремление к самосовершенствованию.

**1.3 Учебный план  
на 1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Физическая подготовка каратиста (62 ч.)</b>				
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Опрос
2.	Развитие гибкости	9	1	8	Наблюдение
3.	Развитие силы	9	1	8	Сдача нормативов
4.	Развитие выносливости	9	1	8	Самоконтроль
5.	Развитие быстроты	9	1	8	Наблюдение
6.	Развитие ловкости	5	0	5	Сдача нормативов
7.	Развитие точности	5	0	5	Самоконтроль, анализ
8.	Спортивные командные игры	5	2	3	Анализ
9	Специальная физическая подготовка каратиста	9	1	8	Сдача нормативов
	<b>Раздел 2. Базовая техника (Кихон) (28 ч.)</b>				
1.	Кихон защитных действий	4	1	3	Наблюдение, демонстрация,
2.	Кихон атакующих действия руками	6	1	5	Наблюдение, самоконтроль,
3.	Кихон атакующих действий ногами	6	1	5	Наблюдение

4.	Кихон классических стоек и перемещений	4	1	3	Наблюдение, демонстрация
5.	Базовая рабочая стойка и перемещение в ней	8	1	7	Наблюдение, демонстрация
<b>Раздел 3. Комбинационная техника и парная работа (44 ч.)</b>					
1.	Комбинации по схеме «защита-атака», «атака-защита»	8	1	7	Наблюдение, демонстрация,
2.	Комбинации по схеме «рука-рука» и «нога-нога»	4	0	4	Наблюдение, самоконтроль,
3.	Комбинации по схеме «рука-нога», «нога-рука»	4	0	4	Наблюдение
4.	Комбинация по схеме «атака-вход-бросок-добивание»	4	1	3	Наблюдение, демонстрация
5.	Трехсоставные комбинации	4	1	3	Наблюдение, демонстрация
6.	«Бой с тенью»	4	1	3	
7.	Снарядная отработка комбинаций (лапы, подушки, ракетки, мешки, груши)	10	2	8	Наблюдение, демонстрация
8.	Отработка комбинаций в парах по ролям	6	1	5	Сдача нормативов
<b>Раздел 4. Ката (24 ч.)</b>					
1.	Ученические ката	6	1	5	Наблюдение, демонстрация
2.	Дыхательные ката (санчин)	10	3	7	Наблюдение, демонстрация
3.	Командные ката	4	1	3	Наблюдение, демонстрация
4.	Ката бункай	4	1	3	Наблюдение, демонстрация
<b>Раздел 5. Техника борьбы каратиста и самооборона (22 ч.)</b>					
1.	Страховочные падения и кувьрки	2	0	1	Наблюдение, демонстрация,
2.	Борьба в стойке	6	1	5	Наблюдение, самоконтроль,
3.	Борьба в партере	4	1	3	Наблюдение
4.	Болевые приемы в стойке	2	1	1	Наблюдение, демонстрация
5.	Болевые приемы в партере	2	1	1	Наблюдение, демонстрация
6.	Защита от захватов	4	1	3	
7.	Защита от оружия, обезоруживание	2	1	1	Наблюдение, демонстрация

<b>Раздел 6. Спарринг и кумитэ (12 ч.)</b>					
1.	«Пятнашки»	2	0	2	
2.	Спарринги	4	1	3	
3.	Спарринг в полный контакт с ограничениями по зонам атаки и спектру атакующих действий	2	1	1	
4.	Спарринг в защитном оборудовании	2	2	0	
5.	Судейство	2	1	1	
<b>Раздел 7. Тактические действия каратиста (8 ч.)</b>					
1.	Подготовительные действия к проведению атаки	1	0	1	
2.	Маневрирование как средство защиты и средство подготовки атаки	1	0	1	
3.	Атакующая тактика (работа первым номером)	1	0	1	
4.	Защитная тактика	1	0	1	
5.	Контратакующая тактика (работа вторым номером)	1	0	1	
6.	Обманные действия	1	0	1	
7.	«Вязание» противника, работа из клинча и в борьбе	2	1	1	
<b>Раздел 8. Диагностика физической и технической подготовленности (10 ч.)</b>					
1.	Диагностика физической подготовленности (сдача нормативов физ. подготовки)	6	0	6	
2.	Аттестация на кю (пояса)	4	0	4	
<b>Раздел 9. Соревнования, турниры, выступления (6 ч.)</b>					
1.	Соревнования по кумитэ	2	0	2	
2.	Соревнования по ката	2	0	2	
3.	Показательные выступления, открытые занятия, мастер-классы	2	0	2	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>42</b>	<b>174</b>	

**на 2 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	

<b>1</b>	<b>Раздел 1. Физическая подготовка каратиста (40 ч.)</b>				
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Опрос
2.	Развитие гибкости	6	1	5	Наблюдение
3.	Развитие силы	6	1	5	Сдача нормативов
4.	Развитие выносливости	6	1	5	Самоконтроль
5.	Развитие быстроты	6	1	5	Наблюдение
6.	Развитие ловкости	2	0	2	Сдача нормативов
7.	Развитие точности	2	0	2	Самоконтроль, анализ
8.	Спортивные командные игры	4	0	4	Анализ
9.	Специальная физическая подготовка каратиста	6	1	5	Сдача нормативов
<b>Раздел 2. Базовая техника (Кихон) (28 ч.)</b>					
1.	Кихон защитных действий	4	1	3	Наблюдение, демонстрация,
2.	Кихон атакующих действия руками	6	1	5	Наблюдение, самоконтроль,
3.	Кихон атакующих действий ногами	6	1	5	Наблюдение
4.	Кихон классических стоек и перемещений	4	1	3	Наблюдение, демонстрация
5.	Базовая рабочая стойка и перемещение в ней	8	1	7	Наблюдение, демонстрация
<b>Раздел 3. Комбинационная техника и парная работа (44 ч.)</b>					
1.	Комбинации по схеме «защита-атака», «атака-защита»	8	1	7	Наблюдение, демонстрация,
2.	Комбинации по схеме «рука-рука» и «нога-нога»	4	0	4	Наблюдение, самоконтроль,
3.	Комбинации по схеме «рука-нога», «нога-рука»	4	0	4	Наблюдение
4.	Комбинация по схеме «атака-вход-бросок-добивание»	4	1	3	Наблюдение, демонстрация
5.	Трехсоставные комбинации	4	1	3	Наблюдение, демонстрация
6.	«Бой с тенью»	4	1	3	
7.	Снарядная отработка комбинаций (лапы, подушки, ракетки, мешки, груши)	10	2	8	Наблюдение, демонстрация

8.	Отработка комбинаций в парах по ролям	6	1	5	Сдача нормативов
<b>Раздел 4. Ката (24 ч.)</b>					
1.	Ученические ката	6	1	5	Наблюдение, демонстрация
2.	Дыхательные ката (санчин)	10	3	7	Наблюдение, демонстрация
3.	Командные ката	4	1	3	Наблюдение, демонстрация
4.	Ката бункай	4	1	3	Наблюдение, демонстрация
<b>Раздел 5. Техника борьбы каратиста и самооборона (22 ч.)</b>					
1.	Страховочные падения и кувырки	2	0	1	Наблюдение, демонстрация,
2.	Борьба в стойке	6	1	5	Наблюдение, самоконтроль,
3.	Борьба в партере	4	1	3	Наблюдение
4.	Болевые приемы в стойке	2	1	1	Наблюдение, демонстрация
5.	Болевые приемы в партере	2	1	1	Наблюдение, демонстрация
6.	Защита от захватов	4	1	3	
7.	Защита от оружия, обезоруживание	2	1	1	Наблюдение, демонстрация
<b>Раздел 6. Спарринг и кумитэ (22 ч.)</b>					
1.	«Пятнашки»	2	0	2	
2.	Спарринги	4	1	3	
3.	Спарринг в полный контакт с ограничениями по зонам атаки и спектру атакующих действий	2	1	1	
4.	Спарринг в защитном оборудовании	12	2	10	
5.	Судейство	2	1	1	
<b>Раздел 7. Тактические действия каратиста (14 ч.)</b>					
1.	Подготовительные действия к проведению атаки	2	1	1	
2.	Маневрирование как средство защиты и средство подготовки атаки	2	1	1	
3.	Атакующая тактика (работа первым номером)	2	1	1	
4.	Защитная тактика	2	1	1	
5.	Контратакующая тактика (работа вторым номером)	2	1	1	

6.	Обманные действия	2	1	1	
7.	«Вязание» противника, работа из клинча и в борьбе	2	1	1	
<b>Раздел 8. Диагностика физической и технической подготовленности (10 ч.)</b>					
1.	Диагностика физической подготовленности (сдача нормативов физ. подготовки)	6	0	6	
2.	Аттестация на кю (пояса)	4	0	4	
<b>Раздел 9. Соревнования, турниры, выступления (12 ч.)</b>					
1.	Соревнования по кумитэ	8	1	7	
2.	Соревнования по ката	2	0	2	
3.	Показательные выступления, открытые занятия, мастер-классы	2	0	2	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>42</b>	<b>174</b>	

### На 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Физическая подготовка каратиста (30 ч.)</b>				
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Опрос
2.	Развитие гибкости	4	0	4	Наблюдение
3.	Развитие силы	4	0	4	Сдача нормативов
4.	Развитие выносливости	4	0	4	Самоконтроль
5.	Развитие быстроты	4	0	4	Наблюдение
6.	Развитие ловкости	2	0	2	Сдача нормативов
7.	Развитие точности	2	0	2	Самоконтроль, анализ
8.	Спортивные командные игры	4	0	4	Анализ
9.	Специальная физическая подготовка каратиста	4	0	4	Сдача нормативов
	<b>Раздел 2. Базовая техника (Кихон) (28 ч.)</b>				
1.	Кихон защитных действий	4	1	3	Наблюдение, демонстрация,
2.	Кихон атакующих действия руками	6	1	5	Наблюдение, самоконтроль,
3.	Кихон атакующих действий ногами	6	1	5	Наблюдение

4.	Кихон классических стоек и перемещений	4	1	3	Наблюдение, демонстрация
5.	Базовая рабочая стойка и перемещение в ней	8	1	7	Наблюдение, демонстрация
<b>Раздел 3. Комбинационная техника и парная работа (32 ч.)</b>					
1.	Комбинации по схеме «защита-атака», «атака-защита»	4	1	3	Наблюдение, демонстрация,
2.	Комбинации по схеме «рука-рука» и «нога-нога»	2	0	2	Наблюдение, самоконтроль,
3.	Комбинации по схеме «рука-нога», «нога-рука»	2	0	2	Наблюдение
4.	Комбинация по схеме «атака-вход-бросок-добивание»	2	1	1	Наблюдение, демонстрация
5.	Трехсоставные комбинации	4	1	3	Наблюдение, демонстрация
6.	«Бой с тенью»	4	1	3	
7.	Снарядная отработка комбинаций (лапы, подушки, ракетки, мешки, груши)	10	2	8	Наблюдение, демонстрация
8.	Отработка комбинаций в парах по ролям	4	1	3	Сдача нормативов
<b>Раздел 4. Ката (20 ч.)</b>					
1.	Ученические ката	6	1	5	Наблюдение, демонстрация
2.	Дыхательные ката (санчин)	6	1	5	Наблюдение, демонстрация
3.	Командные ката	4	1	3	Наблюдение, демонстрация
4.	Ката бункай	4	1	3	Наблюдение, демонстрация
<b>Раздел 5. Техника борьбы каратиста и самооборона (22 ч.)</b>					
1.	Страховочные падения и кувьрки	2	0	1	Наблюдение, демонстрация,
2.	Борьба в стойке	6	1	5	Наблюдение, самоконтроль,
3.	Борьба в партере	4	1	3	Наблюдение
4.	Болевые приемы в стойке	2	1	1	Наблюдение, демонстрация
5.	Болевые приемы в партере	2	1	1	Наблюдение, демонстрация
6.	Защита от захватов	4	1	3	
7.	Защита от оружия, обезоруживание	2	1	1	Наблюдение, демонстрация

<b>Раздел 6. Спарринг и кумитэ (34 ч.)</b>					
1.	«Пятнашки»	8	2	6	
2.	Спарринги	6	1	5	
3.	Спарринг в полный контакт с ограничениями по зонам атаки и спектру атакующих действий	2	1	1	
4.	Спарринг в защитном оборудовании	12	2	10	
5.	Судейство	6	1	5	
<b>Раздел 7. Тактические действия каратиста (24 ч.)</b>					
1.	Подготовительные действия к проведению атаки	2	1	1	
2.	Маневрирование как средство защиты и средство подготовки атаки	4	1	3	
3.	Атакующая тактика (работа первым номером)	4	1	3	
4.	Защитная тактика	4	1	3	
5.	Контратакующая тактика (работа вторым номером)	4	1	3	
6.	Обманные действия	4	1	3	
7.	«Вязание» противника, работа из клинча и в борьбе	2	1	1	
<b>Раздел 8. Диагностика физической и технической подготовленности (10 ч.)</b>					
1.	Диагностика физической подготовленности (сдача нормативов физ. подготовки)	6	0	6	
2.	Аттестация на кю (пояса)	4	0	4	
<b>Раздел 9. Соревнования, турниры, выступления (16 ч.)</b>					
1.	Соревнования по кумитэ	8	1	7	
2.	Соревнования по ката	4	0	4	
3.	Показательные выступления, открытые занятия, мастер-классы	4	0	4	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>42</b>	<b>174</b>	

### **Структура программы выдержана в следующей логике:**

В основу календарно-тематического планирования учебного года положен принцип цикличности. Этот принцип исходит из того, что ни один спортсмен не способен круглый год работать на пределе своих возможностей, например, все время соревноваться. Это связано с тем, что такой режим, во-первых, неизбежно привел бы к скорому адаптационному срыву, и, во-вторых, постоянное

натаскивание к очередным соревнованиям в ущерб фундаментальной подготовке довольно быстро отрицательным образом скажется на техническом мастерстве спортсмена и уровне его общей физической подготовленности. Следовательно, процесс развития спортивной формы ребенка должен иметь циклический характер, что выражается в последовательной смене трех ее фаз: развития и становления, относительной стабилизации на максимально достигнутом уровне (как правило, не дольше 1–2 месяцев) и временного снижения. Под спортивной формой принято понимать гармоничное сочетание важнейших факторов подготовленности к соревнованию: тренированности по ОФП и СФП, технико-тактической, волевой и психологической подготовленности.

Структура годового учебно-тематического плана включает в себя четыре периода: подготовительный, соревновательный, переходный (восстановительный), каникулярный. Каждый период годового учебно-тематического плана решает следующие задачи:

- **подготовительный период:** закладываются основы для наращивания спортивной формы, проводится подготовка, направленная на достижение хорошей общей физической подготовленности, построение правильной биомеханики тела, достижение качества выполнения конкретных техник и понимание ее принципов, происходит развитие и становление спортивной формы ребенка;

- **соревновательный период:** за счет значительного увеличения доли специальной подготовки происходит выход на пик спортивной формы ребенка и ее временная стабилизация; проводится непосредственная подготовка к ключевому соревнованию и реализуется участие в этом соревновании;

- **восстановительный период:** тренировочные нагрузки снижаются и приобретают характер общефизической или восстановительной работы, обеспечивается относительный отдых организма и восстановление его адаптационных возможностей, высокая спортивная форма временно утрачивается, происходит временное снижение спортивной формы;

- **каникулярный период:** дети отвлекаются от физических нагрузок, максимальное физическое расслабление и снижение спортивной формы ребенка; эмоциональное переключение.

Каждый цикл делится на этапы, каждый из которых содержит микроциклы. В целом циклограмма программы представляет собой последовательность микроциклов.

Месяц	Микроцикл	Этапы	Период
Сентябрь	Втягивающий (мотивирующий)	Обще-подготовительный	Подготовительный
Октябрь	Развивающий (базовый)		
Ноябрь	Стабилизирующий		
Декабрь	Ударный	Специально-подготовительный	
Январь	Шлифовочный	Предсоревновательный	Соревновательный
Февраль	Предсоревновательный		
Март			

Апрель	Соревновательный	Соревновательный	
Май	Пост-соревновательный	Переходный	
Июнь	Восстановительный	Переходно-разгрузочный	Восстановительный
Июль	Отдых	Разгрузочный	Каникулярный
Август	Установочный	Специально-подготовительный	Подготовительный

## **1.4. Содержание программы**

### **Содержание первого года обучения**

#### **Раздел 1. Физическая подготовка каратиста (62 ч.)**

##### **Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (2 ч.)**

Теория. Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, дисциплинарные требования и правила поведения на занятиях, при исполнении упражнений и техник, проведении приемов и контактных поединков, техника безопасности, содержание деятельности объединения «Косики каратэ».

##### **Тема 1.2. Развитие гибкости (9 ч.)**

Статические упражнения на растяжение плечевого пояса и рук. Статические упражнения на растяжение мышц спины. Статические упражнения на растяжение мышц таза и ног. Упражнения на растяжение ног сидя, у опоры, в паре с партнером. Махи ногами.

##### **Тема 1.3. Развитие силы (9 ч.)**

Упражнения на развитие силы мышц спины и корпуса. Упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса. Упражнения на развитие силы ног. Упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с отягощениями.

##### **Тема 1.4. Развитие выносливости (9 ч.)**

Бег – базовое упражнение развития общей выносливости. Различные виды бега и перемещений. Выносливость в статическом и динамическом режиме. Выносливость при выполнении силовых упражнений. Циклическое и ациклическое движение спортсмена. Круговая тренировка. Упражнения на скоростную выносливость. Упражнения на силовую выносливость. Упражнения на координационную выносливость. Эстафеты на выносливость.

##### **Тема 1.5. Развитие быстроты (9 ч.)**

Упражнения на развитие двигательных реакций: быстрое и точное выполнение команд тренера, педагога; быстрое реагирование на определенное техническое действие партнера; быстрое реагирование на неопределенное техническое действие определенным образом или на определенное действие неопределенным образом. Упражнения на развитие импульсивности движения. Упражнения на развитие частоты движений: упражнения общей физической подготовки, выполняемые с максимальной интенсивностью; односложные технические действия, выполняемые с максимальной интенсивностью; сложносоставные технические действия выполняемые с максимальной интенсивностью.

### **Тема 1.6. Развитие ловкости (5 ч.)**

Упражнения нестереотипного вида с элементами внезапности. Упражнения на высокую координацию и точность движений. Упражнения с резкой сменой движений или направления движений

### **Тема 1.7. Развитие точности (2 ч.)**

Упражнение на точность движений. Меткий бросок. Кегли. Игры «Кто быстрее», «Циркачи», «Продвинь дальше».

### **Тема 1.7. Спортивные командные игры (5 ч.)**

Теория. Спортивные командные игры как средство развития двигательных качеств. Эмоциональная окраска движений. Правила игры в вышибалы, футбол, пионербол, волейбол, баскетбол.

Игра в вышибалы, футбол, пионербол, волейбол, баскетбол.

### **Тема 1.8. Специальная физическая подготовка каратиста (9 ч.)**

Упражнения на развитие точности. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координированности и равновесия. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на развитие быстроты.

## **Раздел 2. Базовая техника (кихон) (28 ч.)**

### **Тема 2.1. Кихон защитных действий (бого ваза) (4 ч.)**

Фронтальная стойка. Базовое положение ног, корпуса и рук. Толчок ногой, скручивание бедер. Блоки предплечьем. Скручивание предплечья. Сжатый кулак, положение запястья и пальцев. Блоки ладонью и ребром ладони, группировка кисти. Дистанция постановки блока. Подбор дистанции при защите уходом.

Блоки предплечьем (учи уде уке, сото уде уке, аге уке, учи гедан барай, сото гедан барай, мороте авазе уке, сото уке, нидан уке). Блок ладонью (тейшо нагаши уке). Блок ребром ладони (сото шуто уке, учи шуто уке). Уходы движением на ногах (каваши ваза) (мае сори ми). Блоки ладонью, запястьем (хайто уке, некозекен уке, хайшу уке, шотей уке, шотей мороте уке, джюджи уке, джюджи аге уке, джюджи отоши уке)

### **Тема 2.2. Кихон атакующих действия руками (тэ ваза) (6 ч.)**

Проникающие удары руками (окури дзуки, хинери дзуки, ои дзуки, гьяку дзуки, мавашаи дзуки, каги дзуки, аге дзуки, нуките, шотей учи). Сдвоенный удар (мороте дзуки) Удары наотмашь (уракен учи, эмпи учи, кентсуй учи, хайто учи, некозекен учи, хирате учи, хайшу учи). "Рубящие" удары руками (шуто учи, шуто гьяку учи, ёко мавашаи учи, учи ороши мороте учи)

### **Тема 2.3. Кихон атакующих действия ногами (аси ваза) (6 ч.)**

Прямые удары ногами (таранные) (шомен гери, окури гери, хинери гери, ои гери, хиза гери, ёко гери, уширо гери); Круговые удары ногами (хлыстовые) (маваси гери, маваси хиза гери, каги гери, уширо мавашаи гери, микадзуки гери сокуто мавашаи гери, сокуто ке ороши). Выполнение ударов в верхний, средний и нижний уровень.

**Тема 2.4. Кихон классических стоек и перемещений (дачи, аши и камаэ ваза) (4 ч.)**

Теория. Стойка – «застывший» шаг. Стойки боевые и учебные. Стойки атакующие, защитные и универсальные. «Развесовка» тела. Положения ступней, коленей, таза, корпуса, рук. Классические шаги и положения.

Практика. Стойки (мусуби дачи хейсоку дачи, шизен хонтай дачи, учимата дзиго хонтай дачи, найханчин дачи, дзенкутсу дачи, кокутсу дачи, неко аши дачи, цуру аши дачи, хейко дачи, шико дачи, уширо неко аши дачи, коза дачи, ката хиза дачи). Положения (дзёдан камае, чудан камае, гедан камае, хассо камае, шизен камае). Перемещения в стойках (окури аши, ои аши, фумикоми аши, дзеншин неко аши хоко, котай неко аши хоко, коза аши).

### **Тема 2.5. Базовая рабочая стойка и перемещение в ней) (8 ч.)**

Теория. Длина и ширина стойки. Развесовка. Положение ступней и коленей. Положение корпуса и рук. Центр тяжести. Генерация взрывной силы. Устойчивость и подвижность. Дистанция боя. Типы дистанции: дальняя, средняя, ближняя. Изменения параметров стойки в зависимости от типа дистанции. Вход на дистанцию и выход с дистанции. Быстрота перемещений.

Практика. Перемещения вперед-назад. Челнок. Подшаг и подскок. Смены стойки, разножка. Смещение влево-вправо. Движение по кругу. Уходы с линии атаки. Оттяжка. Работа корпусом в стойке, «маятник». Технические действия с перемещением.

## **Раздел 3. Комбинационная техника и парная работа (Рензоку ваза) (44 ч.).**

### **Тема 3.1. Комбинации по схеме «защита-атака», «атака-защита» (8 ч.).**

Теория. Переход от защиты к атаке. «Выход-вход». Переход от атаки к защите. «Вход-выход». Действия после завершённой атаки. Ответная контратака. Выбор дистанции.

Практика. Действия на месте и в движении. Защита руками – атака. Защита разрывом дистанции – атака. Защита корпусом – атака. Атака после захвата. Выход на дальнюю дистанцию после атаки. Уход с линии после атаки. Вхождение в клинч после проведения атаки.

### **Тема 3.2. Комбинации по схеме «рука-рука» и «нога-нога» (4 ч.).**

Теория. Принцип «перезарядки» толчковой ноги на каждый удар. Проносные и возвратные удары. Принцип пластичности, «текучести».

Практика. Простые комбинации на одном уровне. Простые комбинации со сменой уровня. Комбинации, начинающиеся атакой передней рукой-ногой. Комбинации, начинающиеся с дальней руки-ноги.

### **Тема 3.3. Комбинации по схеме «рука-нога», «нога-рука» (4 ч.)**

Теория. Принцип «перезарядки» толчковой ноги на каждый удар. Акцент на завершающий удар. «Крест». Односторонняя атака

Практика. Комбинации (окури цки – мае гери хинери, гьяку цки – окури мае гери, окури цки– маваси гери хинери, гьяку цки – окури маваси гери, мае гери хинери-гьяку цки, окури мае гери - гьяку цки, окури маваси гери – гьяки цки, маваси гери хинери – гьяку цки, окури цки – уширо гери, гьяку цки – уширо гери, окури цки – уширо маваси гери).

### **Тема 3.4. Комбинации по схеме «атака – вход – бросок - добивание» (4**

ч.)

Теория. Атака как отвлекающее действие при переходе с дальней дистанции на ближнюю. Срыв дистанции. Захват – бросок. Экономичность броска. Обозначение добивания в корпус, в голову. Подготовка в добиванию после броска.

Практика. Комбинации (цки – задняя подножка - добивание, цки – передняя подножка – добивание, цки – бросок через бедро – добивание, маваси гери – подсечка - добивание)

### **Тема 3.5. Трехсоставные комбинации (4 ч.)**

Теория. Трехсоставная комбинация как основная комбинационная техника ведения поединка. Акцент на последнем атакующем действии.

Практика. «Двойка» руками – завершение атаки ногой. Атака ногой – «двойка» руками.

### **Тема 3.6. «Бой с тенью» (4 ч.)**

Теория. «Бой с тенью» - отработка технических действий с воображаемым противником. Визуализация, представление противника. Цели проведения «боя с тенью».

Практика. «Бой с тенью» руками. «Бой с тенью» ногами. «Бой с тенью» руками-ногами. «Бой с тенью» в отработке перемещений. «Бой с тенью» в отработке защитных действий. «Бой с тенью» с использованием борцовской техники.

### **Тема 3.7. Снарядная отработка комбинаций (лапы, подушки, ракетки, мешки, груши на растяжках) (10 ч.)**

Лапы – снаряды для отработки точности ударов в движении. Подушки – снаряды для отработки мощности ударов в движении. Ракетки – снаряды для отработки проносных, хлыстовых ударов ногами. Мешок – главный снаряд для отработки мощности ударов. Груша на растяжках –снаряд для отработки ударов по движущейся мишени.

### **Тема 3.8. Отработка комбинаций в парах по ролям (когеки-хангеки) (6 ч.).**

Техника безопасности. Согласование и подбор рабочей дистанции. Подбор рабочей скорости. Контроль силы действия. Контроль удара. Страховка партнера.

Практика. Отработка простых одно-, двух- и трехсоставных комбинаций в парах с разделением ролей (атака и защита).

## **Раздел 4. Ката (24 ч.)**

### **Тема 4.1. ученические ката (6 ч.)**

Теория. Ката – зашифрованная техника. Ученические ката – метод изучения базовой техники и простейших тактических действий. Ученические ката – ступень к ката среднего и высшего уровня. Заншин (боевой дух) и кимэ (концентрация силы). Дыхание при выполнении ката. Ката Дай Икке (принцип тигра). Ката Дай Никке (принцип журавля). Ката Дай Санке (принцип буйвола). Ката Дай Йонке (принцип змеи). Ката Дай Гоке (принцип дракона).

### **Тема 4.2. Дыхательные Ката – (10ч.)**

Ката – зашифрованная техника. Ученические ката – метод изучения базовой техники и простейших тактических действий. Санчин

#### **Тема 4.3. Командные ката (4 ч.)**

Синхронность. Общий ритм. Темп исполнения. Расстановка на татами. Выход, начало и завершение исполнения. Ведущий и ведомые. Отработка синхронного исполнения Гедан Ката в микрогруппах (тройках).

#### **Тема 4.4. Ката бункай (4 ч.)**

Теория. Расстановка на татами. Распределение ролей (хангеки-когеки). Заншин и кимэ при исполнении бункай. Реалистичность и контроль в бункай. Выход и завершение исполнения. Тэ Ваза. (Пять парных принципов). Расшифровка (бункай) техники. Вариативность расшифровки. Ударные приемы, приемы борьбы, комбинированная техника. Отработка в парах и микрогруппах.

### **Раздел 5. Техника борьбы каратиста и самооборона (Наге ваза) (22 ч.)**

#### **Тема 5.1. Страховочные падения и кувырки (уке ми) (2 ч.)**

Страховочные падения и кувырки – основа техники борьбы. Принципы группировки тела при падениях и кувырках. Разбор основных ошибок. Падения (мае уке ми, уширо уке ми, йоко уке ми). Кувырки (прямой вперед, прямой назад, дземпо кайтен уке, кохо кайтен уке ми, дземпо кайтен уке ми). Кувырки через препятствие (в длину, в высоту). Кувырки, выполняемые после толчка оппонента.

#### **Тема 5.2. Борьба в стойке (6 ч.)**

Теория. Техника безопасности при выполнении бросков. Борьба за захват. Проход в корпус. Положение центра тяжести. Согласованная работа рук, ног и корпуса.

Практика. Захваты, выход на бросок. Бросок скручиванием. Задняя и передняя подножка. Бросок через бедро. Бросок подхватом и зацепом. Бросок через плечо. Бросок через спину.

#### **Тема 5.3. Борьба в партере (4 ч.)**

Теория. Контроль. Захваты. Удержание. Площадь опоры. Захват. Переводы и перевороты. Боковое удержание. Верхнее удержание. Удержание сзади. Переход из нижнего положения в верхнее. Мост. Выход с удержания на болевые приемы на руки, на ноги, на удушение.

#### **Тема 5.4. Болевые приемы в стойке (2 ч.)**

Теория. Ближняя дистанция. Болевые приемы как продолжение действий после освобождения от захватов. Болевые приемы как продолжение действий после атак руками.

Практика. Болевые приемы на запястье. Болевые приемы на локоть. Болевые приемы на плечо.

#### **Тема 5.5. Болевые приемы в партере (2 ч.)**

Теория. Понятие рычага. Величина свободного хода сустава. Гиперэкстензия.

Практика. Выходы на болевые приемы на руки из различных положений. Рычаг локтя. Верхний и нижний узел плеча. Удушение сзади и спереди. Ущемление ахиллова сухожилия. Удушение ногами.

### **Тема 5.6. Защита от захватов (4 ч.)**

Теория. Кольцо захвата, срыв захвата. Скручивание и вращение. Вложение корпуса в движение.

Практика. Защита от захвата за рукав. Защита от захвата за одну и обе руки. Защита от захватов за одежду спереди и сзади. Переход на болевые приемы. Защита от удержания за корпус и за шею.

### **Тема 5.7. Защита от оружия, обезоруживание (2 ч.)**

Теория. Хваты оружия. «Холодные» и «горячие» зоны оружия. Дистанция поражения оружия. Вхождение из зоны поражения на «холодную» зону оружия.

Практика. Защита от палки и посоха (дзё).

## **Раздел 6. Спарринг и кумитэ (12 ч.)**

### **Тема 6.1. «Пятнашки» (2 ч.)**

Теория. «Пятнашки» - имитация ударного поединка. Зоны касаний. Темп. Распределение по ролям (атака-защита). Минимизация и оптимизация движений бойца-ударника.

Практики. «Пятнашки» руками. «Пятнашки» ногами. «Пятнашки» руками-ногами. «Пятнашки» с элементами борьбы. «Пятнашки» с распределением по ролям (атака-защита).

### **Тема 6.2. Спарринг в ограниченный контакт без защиты (4 ч.)**

Теория. Тач-контроль. Дозирование силы удара. Правила «бесконтактного» каратэ.

Практика. Спарринг на руках. Спарринг ногами. Спарринг с элементами борьбы. Спарринг с распределением по ролям (атака-защита).

### **Тема 6.3. Спарринг в полный контакт с ограничениями по зонам атаки и спектру атакующих действий (2 ч.)**

Теория. Разрешенные зоны атаки. Активная и пассивная защита. Правила контактного каратэ. Набивка тела и ударных поверхностей.

Практика. Спарринг на руках. Спарринг ногами. Спарринг с элементами борьбы. Спарринг с распределением по ролям (атака-защита).

### **Тема 6.4. Спарринг в защитном оборудовании (2 ч.)**

Зоны нанесения ударов. Ударные поверхности тела. Точка контакта и вектор атаки. Запрещенная и разрешенная техника. Правила оценивания атаки.

Практика. Спарринг на руках. Спарринг ногами. Спарринг с элементами борьбы. Спарринг с распределением по ролям (атака-защита). Полноконтактный поединок. Элементы тактических действий (атакующие, защитные и контратакующие действия). Спарринг с оцениванием технических действий и без.

### **Тема 6.5. Судейство (шиай) (2 ч.)**

Зачетные зоны нанесения ударов. Запрещенная и разрешенная техника. Оценивание технических действий и критерии оценивания. Команды судьи. Действия боковых судей.

Практика. Судейство в качестве бокового судьи при проведении учебных боев и внутриклубных соревнований.

## **Раздел 7. Тактические действия каратиста (8 ч.)**

### **Тема 7.1. Подготовительные действия к проведению атаки (1 ч.)**

Теория. Тактический план. Выбор дистанции. Выбор момента начала атаки. «Раздергивание». Отвлекающие действия. Атакующая комбинация с акцентом на завершающий удар. Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

### **Тема 7.2. Маневрирование как средство защиты и средство подготовки атаки (1 ч.)**

Тактический план. Выбор дистанции. Движение как способ сбить прицеливание противника к проведению атаки. Тактические атакующие действия: «резать угол», смена направления обхода, смена рабочей стойки, «давление», «угроза». Тактические защитные действия: «уход с линии», избегание атаки, смена направления движения, «угроза контратакой».

Практика. Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

### **Тема 7.3. Атакующая тактика (работа первым номером) (1 ч.)**

Силовая атака. Темповая атака. Акценты в атаках. Давление. Угроза. Встречная атака.

Практика. Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

### **Тема 7.4. Защитная тактика (1 ч.)**

Защита от ударов руками: Защита при помощи ложного действия (финта). Защита уклонами и нырками в углу ринга с последующим выполнением клинча. Защита отходом назад. Защита подставкой предплечий с последующим сокращением дистанции. Отбив удар с уходом в сторону.

### **Тема 7.5. Контратакующая тактика (работа вторым номером) (1 ч.)**

Теория. Опережение противника. Чувство дистанции и времени. Ответная контратака. Встречная контратака.

Практика. Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

### **Тема 7.5. Обманные действия (1 ч.).**

Теория. Ложный замах. Ложная атака. Вызов. Обозначение атаки. Разноуровневая работа.

Практика. Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

### **Тема 7.6. «Вязание» противника, работа из клинча и в борьбе (2 ч.)**

Теория. Вход на ближнюю дистанцию. Защитные действия в ближнем бою. Борьба и стягивание.

Практика. Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

## **Раздел 8. Диагностика физической и технической подготовленности (10 ч.)**

### **Тема 8.1. Диагностика физической подготовленности (сдача нормативов физподготовки) (6 ч.)**

Нормативы как средство проверки развитости двигательных качеств

каратиста. Правила и требования к сдаче нормативов. Уровни подготовленности: высокий, средний, низкий (в зависимости от возраста). Прыжок в длину с места (см). Отжимания от пола (раз/30 сек). Поднимания корпуса из положения лежа (раз/ мин.). Наклон вперед из положения сидя (см). Подтягивания (раз). Бег (1000м). Скакалка (раз/мин.).

#### **Тема 8.2. Аттестация на кю (пояса) (4 ч.)**

Основные термины и понятия косики каратэ. Требования к аттестуемому на кю (пояс). Сдача технических и физических нормативов согласно Требованиям к аттестации Российского Союза Косики каратэ.

### **Раздел 9. Соревнования, турниры, выступления (6 ч.)**

#### **Тема 9.1. Соревнования по кумитэ (2 ч.)**

Психологическая, физическая, техническая и тактическая подготовка к соревнованиям. План на бой. Подготовка (интенсивная разминка) перед боем. Участие в соревнованиях городского, регионального и межрегионального уровня

#### **Тема 9.2. Соревнования по ката (2 ч.)**

Психологическая подготовка к соревнованиям. Разминка перед выступлением. Участие в соревнованиях городского и регионального и межрегионального уровня.

#### **Тема 9.3. Показательные выступления, открытые занятия, мастер-классы (2 ч.)**

Разминка перед выступлением. Построение. Перестроение. Синхронность. Ритм. Музыкальное сопровождение. Участие в показательных выступлениях, открытых занятиях, мастер-классах различного уровня.

## **Содержание учебного плана программы второго года обучения**

### **Раздел 1. Физическая подготовка каратиста (40 ч.)**

#### **Тема 1.1. Введение. Инструктаж по технике безопасности (2 ч.)**

Теория. Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, дисциплинарные требования и правила поведения на занятиях, при выполнении упражнений и техник, проведении приемов и контактных поединков, техника безопасности, содержание деятельности объединения «Косики каратэ». Рассказ, беседа, инструктаж по технике безопасности, вводное занятие по определению входного уровня физической подготовки обучающихся.

#### **Тема 1.2. Развитие гибкости (6 ч.)**

Гибкость как способность к движениям с большим размахом в определенных соединениях тела. Активная и пассивная гибкости. Упражнения на растяжение как разминочные упражнения. Способы развития гибкости. Маховые движения. Статическое растягивание. Принудительное растягивание. Разогрев мышц перед растяжением. Постепенность выполнения упражнений.

Статические упражнения на растяжение плечевого пояса и рук. Статические упражнения на растяжение мышц спины. Статические упражнения на

растяжение мышц таза и ног. Упражнения на растяжение ног сидя, у опоры, в паре с партнером. Махи ногами.

### **Тема 1.3. Развитие силы (6 ч.)**

Сила как способность оказывать и преодолевать сопротивление посредством мышечных усилий. Изотонический (сокращение мышц с произведением движения) и изометрический (напряжение без произведения движения) режимы мышечных усилий. Преодолевающий и уступающий режимы динамической силы. Жимовое, толчковое и взрывное усилия. Резкость (кимэ). Развитие общей силы. Упражнения с отягощениями Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с перемещением собственного тела. Статические упражнения. Чередование упражнений на различные группы мышц. Упражнения на развитие силы мышц спины и корпуса. Упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса. Упражнения на развитие силы ног. Упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с отягощениями.

### **Тема 1.4. Развитие выносливости (6 ч.)**

Выносливость как способность человека к продолжительной и эффективной двигательной деятельности. Общая и специальная выносливость. Общая выносливость – способность к продолжительной и эффективной двигательной деятельности умеренной интенсивности. Виды специальной выносливости: скоростная выносливость, силовая выносливость, координационная выносливость. Функция правильного дыхания при выполнении упражнений на выносливость. Выбор интенсивности движения, работа до «отказа».

Бег – базовое упражнение развития общей выносливости. Различные виды бега и перемещений. Выносливость в статическом и динамическом режиме. Выносливость при выполнении силовых упражнений. Циклическое и ациклическое движение спортсмена. Круговая тренировка. Упражнения на скоростную выносливость. Упражнения на силовую выносливость. Упражнения на координационную выносливость. Эстафеты на выносливость.

### **Тема 1.5. Развитие быстроты (6 ч.)**

Быстрота как комплекс функциональных свойств, определяющих скоростные возможности человека. Формы быстроты: двигательные реакции на зрительные, слуховые и тактильные раздражители; импульсивность (резкость) движений и их быстрого начала; частота движений; комплексное выражения быстроты. Простая реакция. Сложная реакция. Реакция на движущийся объект. Реакция с выбором.

Упражнения на развитие двигательных реакций: быстрое и точное выполнение команд тренера, педагога; быстрое реагирование на определенное техническое действие партнера; быстрое реагирование на неопределенное техническое действие определенным образом или на определенное действие неопределенным образом. Упражнения на развитие импульсивности движения. Упражнения на развитие частоты движений: упражнения общей физической подготовки, выполняемые с максимальной интенсивностью; односложные технические действия, выполняемые с максимальной интенсивностью;

сложносоставные технические действия выполняемые с максимальной интенсивностью.

#### **Тема 1.6. Развитие ловкости (2 ч.)**

Ловкость как способность рационально и экономно выполнять движения во внезапно возникающих ситуациях. Психическая и психологическая раскованность. Быстрота принятия решения. Точность, экономность, рациональность.

Упражнения нестереотипного вида с элементами внезапности. Упражнения на высокую координацию и точность движений. Упражнения с резкой сменой движений или направления движений.

#### **Тема 1.7. Развитие точности (2 ч.)**

Упражнение на точность движений. Меткий бросок. Кегли. Игры «Кто быстрее», «Циркачи», «Продвинь дальше».

#### **Тема 1.8. Спортивные командные игры (4 ч.)**

Спортивные командные игры как средство развития двигательных качеств. Эмоциональная окраска движений. Правила игры в вышибалы, футбол, пионербол, волейбол, баскетбол. Игра в вышибалы, футбол, пионербол, волейбол, баскетбол.

#### **Тема 1.9. Специальная физическая подготовка каратиста (6 ч.)**

СФП как основной метод интегрального повышения уровня физической и технической подготовки спортсмена. Специальные упражнения подготовки каратиста. Анализ-синтез сложных технических действий. Совершенствование технической оснащенности каратиста. Развитие физических качеств при выполнении технических действий. Подготовка к условиям соревновательной деятельности. Упражнения на развитие точности. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координированности и равновесия. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на развитие быстроты.

#### **Раздел 2. Базовая техника (кихон) (28 ч.)**

##### **Тема 2.1. Кихон защитных действий (бого ваза) (4 ч.)**

Фронтальная стойка. Базовое положение ног, корпуса и рук. Толчок ногой, скручивание бедер. Блоки предплечьем. Скручивание предплечья. Сжатый кулак, положение запястья и пальцев. Блоки ладонью и ребром ладони, группировка кисти. Дистанция постановки блока. Подбор дистанции при защите уходом.

##### **Тема 2.2. Кихон атакующих действия руками (тэ ваза) (6 ч.)**

Фронтальная стойка. Базовое положение ног, корпуса и рук. Толчок ногой, скручивание бедер. Удар кулаком – цуки. Группировка кулака. Вкручивание кулака, ударная поверхность кулака. Удары ладонями. Группировка ладони, атакующие поверхности. Траектория нанесения удара. Реверс рук. Ударные поверхности локтя. Траектории нанесения ударов локтями.

##### **Тема 2.3. Кихон атакующих действия ногами (аси ваза) (6 ч.)**

Базовое положение тела. Базовый вынос колена. Группировка ступни. Ударные поверхности ноги. Работа мышц-разгибателей ноги. Вложение таза,

поворот опорной ноги. Положение рук при ударах ногами.

#### **Тема 2.4. Кихон классических стоек и перемещений (дачи, аши и камаэ ваза) (4 ч.)**

Стойка – «застывший» шаг. Стойки боевые и учебные. Стойки атакующие, защитные и универсальные. «Развесовка» тела. Положения ступней, коленей, таза, корпуса, рук. Классические шаги и положения.

#### **Тема 2.5. Базовая рабочая стойка и перемещение в ней) (8 ч.)**

Длина и ширина стойки. Развесовка. Положение ступней и коленей. Положение корпуса и рук. Центр тяжести. Генерация взрывной силы. Устойчивость и подвижность. Дистанция боя. Типы дистанции: дальняя, средняя, ближняя. Изменения параметров стойки в зависимости от типа дистанции. Вход на дистанцию и выход с дистанции. Быстрота перемещений.

#### **Раздел 3. Комбинационная техника и парная работа (Рензоку ваза) (44 ч.)**

##### **Тема 3.1. Комбинации по схеме «защита-атака», «атака-защита» (8 ч.)**

Переход от защиты к атаке. «Выход-вход». Переход от атаки к защите. «Вход-выход». Действия после завершённой атаки. Ответная контратака. Выбор дистанции. Действия на месте и в движении. Защита руками – атака. Защита разрывом дистанции – атака. Защита корпусом – атака. Атака после захвата. Выход на дальнюю дистанцию после атаки. Уход с линии после атаки. Вхождение в клинч после проведения атаки.

##### **Тема 3.2. Комбинации по схеме «рука-рука» и «нога-нога» (4 ч.)**

Принцип «перезарядки» толчковой ноги на каждый удар. Проносные и возвратные удары. Принцип пластичности, «текучести». Простые комбинации на одном уровне. Простые комбинации со сменой уровня. Комбинации, начинающиеся атакой передней рукой-ногой. Комбинации, начинающиеся с дальней руки-ноги.

##### **Тема 3.3. Комбинации по схеме «рука-нога», «нога-рука» (4 ч.)**

Принцип «перезарядки» толчковой ноги на каждый удар. Акцент на завершающий удар. «Крест». Односторонняя атака Комбинации (окури цки – мае гери хинери, гьяку цки – окури мае гери, окури цки мавасигери хинери, гьяку цки – окури маваси гери, мае гери хинери-гьяку цки, окури мае гери – гьяку цки, окури маваси гери – гьяки цки, маваси гери хинери – гьяку цки, окури цки – уширо гери, гьяку цки – уширо гери, окури цки – уширо маваси гери).

##### **Тема 3.4. Комбинации по схеме «атака – вход – бросок - добивание» (4 ч.)**

Атака как отвлекающее действие при переходе с дальней дистанции на ближнюю. Срыв дистанции. Захват – бросок. Экономичность броска. Обозначение добивания в корпус, в голову. Подготовка к добиванию после броска.

Комбинации (цки – задняя подножка - добивание, цки – передняя подножка – добивание, цки – бросок через бедро – добивание, маваси гери – подсечка - добивание).

### **Тема 3.5. Трехсоставные комбинации (4 ч.).**

Трехсоставная комбинация как основная комбинационная техника ведения поединка. Акцент на последнем атакующем действии. «Двойка» руками – завершение атаки ногой. Атака ногой – «двойка» руками.

### **Тема 3.6. «Бой с тенью» (4 ч.).**

«Бой с тенью» - отработка технических действий с воображаемым противником. Визуализация, представление противника. Цели проведения «боя с тенью». «Бой с тенью» руками. «Бой с тенью» ногами. «Бой с тенью» руками-ногами. «Бой с тенью» в отработке перемещений. «Бой с тенью» в отработке защитных действий. «Бой с тенью» с использованием борцовской техники. Добавляются утяжеления в соответствии с возрастными особенностями.

### **Тема 3.7. Снарядная отработка комбинаций (лапы, подушки, ракетки, мешки, груши на растяжках) (10 ч.)**

Лапы – снаряды для отработки точности ударов в движении. Подушки – снаряды для отработки мощности ударов в движении. Ракетки – снаряды для отработки проносных, хлыстовых ударов ногами. Мешок – главный снаряд для отработки мощности ударов. Груша на растяжках – снаряд для отработки ударов по движущейся мишени.

### **Тема 3.8. Отработка комбинаций в парах по ролям (когеки-хангеки) (6 ч.)**

Техника безопасности. Согласование и подбор рабочей дистанции. Подбор рабочей скорости. Контроль силы действия. Контроль удара. Страховка партнера. Отработка простых одно-, двух- и трехсоставных комбинаций в парах с разделением ролей (атака и защита).

### **Раздел 4. Ката (24 ч.)**

#### **Тема 4.1. Гедан Ката – ученические ката (Ката Дай Икке) (2 ч.)**

Ката – зашифрованная техника. Ученические ката – метод изучения базовой техники и простейших тактических действий. Ученические ката – ступень к ката среднего и высшего уровня. Заншин (боевой дух) и кимэ (концентрация силы). Дыхание при выполнении ката.

#### **Тема 4.3. Дыхательные ката (санчин) (10 ч.)**

Элементы ката: мусуби дати, сантин дати, моротэ ути укэ, Ибуки, тюдан цуки, тюдан йохон нукитэ, маэ маваси укэ.

#### **Тема 4.4. Командные ката (4 ч.)**

Синхронность. Общий ритм. Темп исполнения. Расстановка на татами. Выход, начало и завершение исполнения. Ведущий и ведомые.

Отработка синхронного исполнения Гедан Ката в микрогруппах (тройках).

#### **Тема 4.5. Ката бункай (4 ч.).**

Расстановка на татами. Распределение ролей (хангеки-когеки). Заншин и кимэ при исполнении бункай. Реалистичность и контроль в бункай. Выход и завершение исполнения. Тэ Ваза. (Пять парных принципов). Расшифровка (бункай) техники. Вариативность расшифровки. Ударные приемы, приемы борьбы, комбинированная техника. Отработка в парах и микрогруппах.

## **Раздел 5. Техника борьбы каратиста и самооборона (Наге ваза) (22 ч.).**

### **Тема 5.1. Страховочные падения и кувырки (уке ми) (2 ч.)**

Страховочные падения и кувырки – основа техники борьбы. Принципы группировки тела при падениях и кувырках. Разбор основных ошибок. Падения (мае уке ми, уширо уке ми, йоко уке ми). Кувырки (прямой вперед, прямой назад, дземпо кайтен уке, кохо кайтен уке ми, дземпо кайтен уке ми). Кувырки через препятствие (в длину, в высоту). Кувырки, выполняемые после толчка оппонента.

### **Тема 5.2. Борьба в стойке (6 ч.).**

Техника безопасности при выполнении бросков. Борьба за захват. Проход в корпус. Положение центра тяжести. Согласованная работа рук, ног и корпуса. Захваты, выход на бросок. Бросок скручиванием. Задняя и передняя подножка. Бросок через бедро. Бросок подхватом и зацепом. Бросок через плечо. Бросок через спину. Бросок через грудь.

### **Тема 5.3. Борьба в партере (4 ч.).**

Теория. Контроль. Захваты. Удержание. Площадь опоры. Захват. Переводы и перевороты. Боковое удержание. Верхнее удержание. Удержание сзади. Переход из нижнего положения в верхнее. Мост. Выход с удержания на болевые приемы на руки, на ноги, на удушение.

### **Тема 5.4. Болевые приемы в стойке (2 ч.).**

Ближняя дистанция. Болевые приемы как продолжение действий после освобождения от захватов. Болевые приемы как продолжение действий после атак руками. Болевые приемы на запястье. Болевые приемы на локоть. Болевые приемы на плечо.

### **Тема 5.5. Болевые приемы в партере (2 ч.).**

Понятие рычага. Величина свободного хода сустава. Гиперэкстензия. Выходы на болевые приемы на руки из различных положений. Рычаг локтя. Верхний и нижний узел плеча. Удушение сзади и спереди. Ущемление ахиллова сухожилия. Удушение ногами.

### **Тема 5.6. Защита от захватов (4 ч.)**

Кольцо захвата, срыв захвата. Скручивание и вращение. Вложение корпуса в движение. Защита от захвата за рукав. Защита от захвата за одну и обе руки. Защита от захватов за одежду спереди и сзади. Переход на болевые приемы. Защита от удержания за корпус и за шею.

### **Тема 5.7. Защита от оружия, обезоруживание (4 ч.)**

Хваты оружия. «Холодные» и «горячие» зоны оружия. Дистанция поражения оружия. Вхождение из зоны поражения на «холодную» зону оружия. Защита от палки, посоха (дзё) и ножа.

## **Раздел 6. Спарринг и кумитэ (30 ч.)**

### **Тема 6.1. «Пятнашки» (2 ч.)**

«Пятнашки» - имитация ударного поединка. Зоны касаний. Темп. Распределение по ролям (атака-защита). Минимизация и оптимизация движений бойца-ударника. «Пятнашки» руками. «Пятнашки» ногами. «Пятнашки» руками-ногами. «Пятнашки» с элементами борьбы. «Пятнашки» с

распределением по ролям (атака-защита).

#### **Тема 6.2. Спарринг (4 ч.)**

Тач-контроль. Дозирование силы удара. Правила «бесконтактного» каратэ. Спарринг на руках. Спарринг ногами. Спарринг с элементами борьбы. Спарринг с распределением по ролям (атака-защита).

#### **Тема 6.3. Спарринг в полный контакт с ограничениями по зонам атаки и спектру атакующих действий (4 ч.)**

Разрешенные зоны атаки. Активная и пассивная защита. Правила контактного каратэ. Набивка тела и ударных поверхностей. Спарринг на руках. Спарринг ногами. Спарринг с элементами борьбы. Спарринг с распределением по ролям (атака-защита).

#### **Тема 6.4. Спарринг в защитном оборудовании (10 ч.)**

Зоны нанесения ударов. Ударные поверхности тела. Точка контакта и вектор атаки. Запрещенная и разрешенная техника. Правила оценивания атаки.

#### **Тема 6.5. Судейство (шиай) (2 ч.)**

Зачетные зоны нанесения ударов. Запрещенная и разрешенная техника. Оценивание технических действий и критерии оценивания. Команды судьи. Действия боковых судей. Судейство в качестве бокового судьи при проведении учебных боев и внутриклубных соревнований

### **Раздел 7. Тактические действия каратиста (14 ч.)**

#### **Тема 7.1. Подготовительные действия к проведению атаки (2 ч.)**

Теория Тактический план. Выбор дистанции. Выбор момента начала атаки. «Раздергивание». Отвлекающие действия. Атакующая комбинация с акцентом на завершающий удар. Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

#### **Тема 7.2. Маневрирование как средство защиты и средство подготовки атаки (2 ч.)**

Тактический план. Выбор дистанции. Движение как способ сбить прицеливание противника к проведению атаки. Тактические атакующие действия: «резать угол», смена направления обхода, смена рабочей стойки, «давление», «угроза». Тактические защитные действия: «уход с линии», избегание атаки, смена направления движения, «угроза контратакой». Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

#### **Тема 7.3. Атакующая тактика (работа первым номером) (2 ч.)**

Силовая атака. Темповая атака. Акценты в атаках. Давление. Угроза. Встречная атака. Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

#### **Тема 7.4. Защитная тактика (2 ч.)**

Изматывание соперника. Глухая защита. Перехват атаки. Защита борьбой. Жесткие блоки и отбивы. Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

#### **Тема 7.5. Контратакующая тактика (работа вторым номером) (2 ч.)**

Опережение противника. Чувство дистанции и времени. Ответная

контратака. Встречная контратака. Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

#### **Тема 7.6. Обманные действия (2 ч.)**

Ложный замах. Ложная атака. Вызов. Обозначение атаки. Разноуровневая работа. Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

#### **Тема 7.7. «Вязание» противника, работа из клинча и в борьбе (2 ч.)**

Вход на ближнюю дистанцию. Защитные действия в ближнем бою. Борьба и стягивание. Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

### **Раздел 8. Диагностика физической и технической подготовленности (8 ч.)**

#### **Тема 8.1. Диагностика физической подготовленности (сдача нормативов физ. подготовки) (6 ч.)**

Нормативы как средство проверки развитости двигательных качеств каратиста. Правила и требования к сдаче нормативов. Уровни подготовленности: высокий, средний, низкий (в зависимости от возраста). Прыжок в длину с места (см). Отжимания от пола (раз/30 сек). Поднимания корпуса из положения лежа (раз/ мин.). Наклон вперед из положения сидя (см). Подтягивания (раз). Бег (1000м). Скакалка (раз/мин.).

#### **Тема 8.2. Аттестация на кю (пояса) (4 ч.)**

Основные термины и понятия каратэ киокусинкай. Требования к аттестуемому на кю (пояс).

### **Раздел 9. Соревнования, турниры, выступления (12 ч.)**

#### **Тема 9.1. Соревнования по кумитэ (8 ч.)**

Психологическая, физическая, техническая и тактическая подготовка к соревнованиям. План на бой. Подготовка (интенсивная разминка) перед боем. Участие в соревнованиях городского, регионального и межрегионального уровня

#### **Тема 9.2. Соревнования по ката (2 ч.)**

Психологическая подготовка к соревнованиям. Разминка перед выступлением. Участие в соревнованиях городского и регионального и межрегионального уровня

#### **Тема 9.3. Показательные выступления, открытые занятия, мастер-классы (2 ч.)**

Разминка перед выступлением. Построение. Перестроение Синхронность. Ритм. Участие в показательных выступлениях, открытых занятиях, мастер-классах различного уровня.

## **Содержание 3 года обучения**

### **Раздел 1. Физическая подготовка каратиста (30 ч.)**

#### **Тема 1.1. Введение. Инструктаж по технике безопасности (2 ч.)**

Теория. Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, дисциплинарные требования и

правила поведения на занятиях, при выполнении упражнений и техник, проведении приемов и контактных поединков, техника безопасности, содержание деятельности объединения «киокусинкай каратэ». Рассказ, беседа, инструктаж по технике безопасности, вводное занятие по определению входного уровня физической подготовки обучающихся.

### **Тема 1.2. Развитие гибкости (4 ч.)**

Гибкость как способность к движениям с большим размахом в определенных соединениях тела. Активная и пассивная гибкости. Упражнения на растяжение как разминочные упражнения. Способы развития гибкости. Маховые движения. Статическое растягивание. Принудительное растягивание. Разогрев мышц перед растяжением. Постепенность выполнения упражнений.

Статические упражнения на растяжение плечевого пояса и рук. Статические упражнения на растяжение мышц спины. Статические упражнения на растяжение мышц таза и ног. Упражнения на растяжение ног сидя, у опоры, в паре с партнером. Махи ногами.

### **Тема 1.3. Развитие силы (4 ч.)**

Сила как способность оказывать и преодолевать сопротивление посредством мышечных усилий. Изотонический (сокращение мышц с произведением движения) и изометрический (напряжение без произведения движения) режимы мышечных усилий. Преодолевающий и уступающий режимы динамической силы. Жимовое, толчковое и взрывное усилия. Резкость (кимэ). Развитие общей силы. Упражнения с отягощениями Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с перемещением собственного тела. Статические упражнения. Чередование упражнений на различные группы мышц.

Упражнения на развитие силы мышц спины и корпуса. Упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса. Упражнения на развитие силы ног. Упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с отягощениями. Добавляются упражнения с утяжелением 200 грамм в зависимости от возраста и весе обучающегося.

### **Тема 1.4. Развитие выносливости (4 ч.)**

Выносливость как способность человека к продолжительной и эффективной двигательной деятельности. Общая и специальная выносливость. Общая выносливость – способность к продолжительной и эффективной двигательной деятельности умеренной интенсивности. Виды специальной выносливости: скоростная выносливость, силовая выносливость, координационная выносливость. Функция правильного дыхания при выполнении упражнений на выносливость. Выбор интенсивности движения, работа до «отказа».

Бег – базовое упражнение развития общей выносливости. Различные виды бега и перемещений. Выносливость в статическом и динамическом режиме. Выносливость при выполнении силовых упражнений. Циклическое и ациклическое движение спортсмена. Круговая тренировка. Упражнения на скоростную выносливость. Упражнения на силовую выносливость. Упражнения

на координационную выносливость. Эстафеты на выносливость.

#### **Тема 1.5. Развитие быстроты (4 ч.)**

Быстрота как комплекс функциональных свойств, определяющих скоростные возможности человека. Формы быстроты: двигательные реакции на зрительные, слуховые и тактильные раздражители; импульсивность (резкость) движений и их быстрого начала; частота движений; комплексное выражения быстроты. Простая реакция. Сложная реакция. Реакция на движущийся объект. Реакция с выбором.

Упражнения на развитие двигательных реакций: быстрое и точное выполнение команд тренера, педагога; быстрое реагирование на определенное техническое действие партнера; быстрое реагирование на неопределенное техническое действие определенным образом или на определенное действие неопределенным образом. Упражнения на развитие импульсивности движения. Упражнения на развитие частоты движений: упражнения общей физической подготовки, выполняемые с максимальной интенсивностью; односложные технические действия, выполняемые с максимальной интенсивностью; сложносоставные технические действия выполняемые с максимальной интенсивностью.

#### **Тема 1.6. Развитие ловкости (2 ч.)**

Ловкость как способность рационально и экономно выполнять движения во внезапно возникающих ситуациях. Психическая и психологическая раскованность. Быстрота принятия решения. Точность, экономность, рациональность. Упражнения нестереотипного вида с элементами внезапности. Упражнения на высокую координацию и точность движений. Упражнения с резкой сменой движений или направления движений.

#### **Тема 1.7. Развитие точности (2 ч.)**

Упражнение на точность движений. Меткий бросок. Кегли. Игры «Кто быстрее», «Циркачи», «Продвинь дальше».

#### **Тема 1.8. Спортивные командные игры (4 ч.)**

Спортивные командные игры как средство развития двигательных качеств. Эмоциональная окраска движений. Правила игры в вышибалы, футбол, пионербол, волейбол, баскетбол. Игра в вышибалы, футбол, пионербол, волейбол, баскетбол.

#### **Тема 1.9. Специальная физическая подготовка каратиста (4 ч.)**

СФП как основной метод интегрального повышения уровня физической и технической подготовки спортсмена. Специальные упражнения подготовки каратиста. Анализ-синтез сложных технических действий. Совершенствование технической оснащенности каратиста. Развитие физических качеств при выполнении технических действий. Подготовка к условиям соревновательной деятельности.

Упражнения на развитие точности. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координированности и равновесия. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на развитие быстроты.

Добавляется работа с утяжелением веса и специального инвентаря (гири, бодибары, гантели, грифы и др.).

## **Раздел 2. Базовая техника (кихон) (28 ч.)**

### **Тема 2.1. Кихон защитных действий (бого ваза) (4 ч.)**

Фронтальная стойка. Базовое положение ног, корпуса и рук. Толчок ногой, скручивание бедер. Блоки предплечьем. Скручивание предплечья. Сжатый кулак, положение запястья и пальцев. Блоки ладонью и ребром ладони, группировка кисти. Дистанция постановки блока. Подбор дистанции при защите уходом. Блоки предплечьем (учи уде уке, сото уде уке, аге уке, учи гедан барай, сото гедан барай, мороте авазе уке, сото уке, нидан уке). Блок ладонью (тейшо нагаши уке). Блок ребром ладони (сото шуто уке, учи шуто уке). Уходы движением на ногах (каваши ваза) (мае сори ми). Блоки ладонью, запястьем (хайто уке, некозекен уке, хайшу уке, шотей уке, шотей мороте уке, джюджи уке, джюджи аге уке, джюджи отоши уке). Блоки основанием ладони (шотей отоши уке, шотей аге уке, шотей учи уке, шотей мороте уке). Блоки ногами (сокуто сото маваши уке, миказуки уке).

### **Тема 2.2. Кихон атакующих действия руками (тэ ваза) (6 ч.)**

Фронтальная стойка. Базовое положение ног, корпуса и рук. Толчок ногой, скручивание бедер. Удар кулаком – цуки. Группировка кулака. Вкручивание кулака, ударная поверхность кулака. Удары ладонями. Группировка ладони, атакующие поверхности. Траектория нанесения удара. Реверс рук. Ударные поверхности локтя. Траектории нанесения ударов локтями.

Проникающие удары руками (окури дзуки, хинери дзуки, ои дзуки, гьяку дзуки, маваши дзуки, каги дзуки, аге дзуки, нуките, шотей учи). Сдвоенный удар (мороте дзуки) Удары наотмашь (уракен учи, эмпи учи, кентсуй учи, хайто учи, некозекен учи, хирате учи, хайшу учи). "Рубящие" удары руками (шутто учи, шуто гьяку учи, ёко маваши учи, учи ороши мороте учи). Удары локтями (ёко эмпи учи, эмпи маваши учи, эмпи учи аге, эмпи учи ороши).

### **Тема 2.3. Кихон атакующих действия ногами (аси ваза) (6 ч.)**

Базовое положение тела. Базовый вынос колена. Группировка ступни. Ударные поверхности ноги. Работа мышц-разгибателей ноги. Вложение таза, поворот опорной ноги. Положение рук при ударах ногами.

Прямые удары ногами (таранные) (шомен гери, окури гери, хинери гери, ои гери, хиза гери, ёко гери, уширо гери); Круговые удары ногами (хлыстовые) (маваси гери, маваси хиза гери, каги гери, уширо маваши гери, микадзуки гери сокуто маваши гери, сокуто ке ороши). Выполнение ударов в верхний, средний и нижний уровень. Удары ногами в прыжке. Удары ногами с разножки.

### **Тема 2.4. Кихон классических стоек и перемещений (дачи, аши и камаэ ваза) (4 ч.)**

Стойка – «застывший» шаг. Стойки боевые и учебные. Стойки атакующие, защитные и универсальные. «Развесовка» тела. Положения ступней, коленей, таза, корпуса, рук. Классические шаги и положения.

Стойки (мусуби дачи хейсоку дачи, шизен хонтай дачи, учимата дзиго хонтай дачи, найханчин дачи, дзенкутсу дачи, кокутсу дачи, неко аши дачи,

цуру аши дачи, хейко дачи, шико дачи, уширо неко аши дачи, коза дачи, ката хиза дачи). Положения (дзёдан камае, чудан камае, гедан камае, хассо камае, шизен камае). Перемещения в стойках (окури аши, ои аши, фумикоми аши, дзеншин неко аши хоко, котай неко аши хоко, коза аши).

### **Тема 2.5. Базовая рабочая стойка и перемещение в ней) (8 ч.)**

Длина и ширина стойки. Развесовка. Положение спупней и коленей. Положение корпуса и рук. Центр тяжести. Генерация взрывной силы. Устойчивость и подвижность. Дистанция боя. Типы дистанции: дальняя, средняя, ближняя. Изменения параметров стойки в зависимости от типа дистанции. Вход на дистанцию и выход с дистанции. Быстрота перемещений.

Перемещения вперед-назад. Челнок. Подшаг и подскок. Смены стойки, разножка. Смещение влево-вправо. Движение по кругу. Уходы с линии атаки. Оттяжка. Работа корпусом в стойке, «маятник». Технические действия с перемещением.

## **Раздел 3. Комбинационная техника и парная работа (Рензоку ваза) (32 ч.)**

### **Тема 3.1. Комбинации по схеме «защита-атака», «атака-защита» (4 ч.)**

Переход от защиты к атаке. «Выход-вход». Переход от атаки к защите. «Вход-выход». Действия после завершённой атаки. Ответная контратака. Выбор дистанции. Действия на месте и в движении. Защита руками – атака. Защита разрывом дистанции – атака. Защита корпусом – атака. Атака после захвата. Выход на дальнюю дистанцию после атаки. Уход с линии после атаки. Вхождение в клинч после проведения атаки.

### **Тема 3.2. Комбинации по схеме «рука-рука» и «нога-нога» (2 ч.)**

Принцип «перезарядки» толчковой ноги на каждый удар. Проносные и возвратные удары. Принцип пластичности, «текучести». Простые комбинации на одном уровне. Простые комбинации со сменой уровня. Комбинации, начинающиеся атакой передней рукой-ногой. Комбинации, начинающиеся с дальней руки-ноги.

### **Тема 3.3. Комбинации по схеме «рука-нога», «нога-рука» (2 ч.)**

Принцип «перезарядки» толчковой ноги на каждый удар. Акцент на завершающий удар. «Крест». Односторонняя атака. Комбинации (окури цки – мае гери хинери, гьяку цки – окури мае гери, окури цки мавасигери хинери, гьяку цки – окури маваси гери, мае гери хинери-гьяку цки, окури мае гери - гьяку цки, окури маваси гери – гьяки цки, маваси гери хинери – гьяку цки, окури цки – уширо гери, гьяку цки – уширо гери, окури цки – уширо маваси гери).

### **Тема 3.4. Комбинации по схеме «атака – вход – бросок - добивание» (2 ч.).**

Атака как отвлекающее действие при переходе с дальней дистанции на ближнюю. Срыв дистанции. Захват – бросок. Экономичность броска. Обозначение добивания в корпус, в голову. Подготовка в добивание после броска. Комбинации (цки – задняя подножка - добивание, цки – передняя подножка – добивание. цки – бросок через бедро – добивание, маваси гери –

подсечка - добивание).

### **Тема 3.5. Трехсоставные комбинации (4 ч.).**

Трехсоставная комбинация как основная комбинационная техника ведения поединка. Акцент на последнем атакующем действии. «Двойка» руками – завершение атаки ногой. Атака ногой – «двойка» руками.

### **Тема 3.6. «Бой с тенью» (4 ч.).**

«Бой с тенью» - отработка технических действий с воображаемым противником. Визуализация, представление противника. Цели проведения «боя с тенью». «Бой с тенью» руками. «Бой с тенью» ногами. «Бой с тенью» руками-ногами. «Бой с тенью» в отработке перемещений. «Бой с тенью» в отработке защитных действий. «Бой с тенью» с использованием борцовской техники. Добавляется утяжеление с учетом умений и навыков, а также возрастных особенностей обучающихся.

### **Тема 3.7. Снарядная отработка комбинаций (лапы, подушки, ракетки, мешки, груши на растяжках) (10 ч.).**

Лапы – снаряды для отработки точности ударов в движении. Подушки – снаряды для отработки мощности ударов в движении. Ракетки – снаряды для отработки проносных, хлыстовых ударов ногами. Мешок – главный снаряд для отработки мощности ударов. Груша на растяжках – снаряд для отработки ударов по движущейся мишени.

### **Тема 3.8. Отработка комбинаций в парах по ролям (когеки-хангеки) (4 ч.).**

Техника безопасности. Согласование и подбор рабочей дистанции. Подбор рабочей скорости. Контроль силы действия. Контроль удара. Страховка партнера. Отработка простых одно-, двух- и трехсоставных комбинаций в парах с разделением ролей (атака и защита).

## **Раздел 4. Ката (20 ч.)**

### **Тема 4.1. Гедан Ката – ученические ката (Ката Дай Икке) (6 ч.)**

Ката – зашифрованная техника. Ученические ката – метод изучения базовой техники и простейших тактических действий. Ученические ката – ступень к ката среднего и высшего уровня Заншин (боевой дух) и кимэ (концентрация силы). Дыхание при выполнении ката. Ката Дай Икке (принцип тигра). Ката Дай Никке (принцип журавля). Ката Дай Санке (принцип буйвола). Ката Дай Йонке (принцип змеи). Ката Дай Гоке (принцип дракона).

### **Тема 4.2. Дыхательные ката (санчин) (6 ч.)**

Элементы ката: мусуби дати, сантин дати, моротэ ути укэ, Ибуки, тюдан цуки, тюдан йохон нукитэ, маэ маваси укэ.

### **Тема 4.3. Командные ката (4 ч.)**

Синхронность. Общий ритм. Темп исполнения. Расстановка на татами. Выход, начало и завершение исполнения. Ведущий и ведомые. Отработка синхронного исполнения Гедан Ката в микрогруппах (тройках).

### **Тема 4.4. Ката бункай (4 ч.)**

Расстановка на татами. Распределение ролей (хангеки-когеки). Заншин и кимэ при исполнении бункай. Реалистичность и контроль в бункай. Выход и

завершение исполнения. Тэ Ваза. (Пять парных принципов). Расшифровка (бункай) техники. Вариативность расшифровки. Ударные приемы, приемы борьбы, комбинированная техника. Отработка в парах и микрогруппах.

## **Раздел 5. Техника борьбы каратиста и самооборона (Наге ваза) (26 ч.)**

### **Тема 5.1. Страховочные падения и кувырки (уке ми) (2 ч.)**

Страховочные падения и кувырки – основа техники борьбы. Принципы группировки тела при падениях и кувырках. Разбор основных ошибок. Падения (мае уке ми, уширо уке ми, йоко уке ми). Кувырки (прямой вперед, прямой назад, дземпо кайтен уке, кохо кайтен уке ми, дземпо кайтен уке ми). Кувырки через препятствие (в длину, в высоту). Кувырки, выполняемые после толчка оппонента.

### **Тема 5.2. Борьба в стойке (6 ч.)**

Техника безопасности при выполнении бросков. Борьба за захват. Проход в корпус. Положение центра тяжести. Согласованная работа рук, ног и корпуса. Захваты, выход на бросок. Бросок скручиванием. Задняя и передняя подножка. Бросок через бедро. Бросок подхватом и зацепом. Бросок через плечо. Бросок через спину. Бросок через грудь.

### **Тема 5.3. Борьба в партере (4 ч.)**

Теория. Контроль. Захваты. Удержание. Площадь опоры. Захват. Переводы и перевороты. Боковое удержание. Верхнее удержание. Удержание сзади. Переход из нижнего положения в верхнее. Мост. Выход с удержания на болевые приемы на руки, на ноги, на удушение.

### **Тема 5.4. Болевые приемы в стойке (2 ч.)**

Ближняя дистанция. Болевые приемы как продолжение действий после освобождения от захватов. Болевые приемы как продолжение действий после атак руками. Болевые приемы на запястье. Болевые приемы на локоть. Болевые приемы на плечо.

### **Тема 5.5. Болевые приемы в партере (2 ч.)**

Понятие рычага. Величина свободного хода сустава. Гиперэкстензия. Выходы на болевые приемы на руки из различных положений. Рычаг локтя. Верхний и нижний узел плеча. Удушение сзади и спереди. Ущемление ахиллова сухожилия. Удушение ногами.

### **Тема 5.6. Защита от захватов (4 ч.)**

Кольцо захвата, срыв захвата. Скручивание и вращение. Вложение корпуса в движение. Защита от захвата за рукав. Защита от захвата за одну и обе руки. Защита от захватов за одежду спереди и сзади. Переход на болевые приемы. Защита от удержания за корпус и за шею.

### **Тема 5.7. Защита от оружия, обезоруживание (2 ч.)**

Хваты оружия. «Холодные» и «горячие» зоны оружия. Дистанция поражения оружия. Вхождение из зоны поражения на «холодную» зону оружия. Защита от палки, посоха (дзё) и ножа.

## **Раздел 6. Спарринг и кумитэ (34 ч.)**

### **Тема 6.1. «Пятнашки» (8 ч.)**

«Пятнашки» - имитация ударного поединка. Зоны касаний. Темп.

Распределение по ролям (атака-защита). Минимизация и оптимизация движений бойца-ударника. «Пятнашки» руками. «Пятнашки» ногами. «Пятнашки» руками-ногами. «Пятнашки» с элементами борьбы. «Пятнашки» с распределением по ролям (атака-защита).

#### **Тема 6.2. Спарринг (6 ч.)**

Тач-контроль. Дозирование силы удара. Правила «бесконтактного» каратэ. Спарринг на руках. Спарринг ногами. Спарринг с элементами борьбы. Спарринг с распределением по ролям (атака-защита).

#### **Тема 6.3. Спарринг в полный контакт с ограничениями по зонам атаки и спектру атакующих действий (2 ч.)**

Разрешенные зоны атаки. Активная и пассивная защита. Правила контактного каратэ. Набивка тела и ударных поверхностей. Спарринг на руках. Спарринг ногами. Спарринг с элементами борьбы. Спарринг с распределением по ролям (атака-защита).

#### **Тема 6.4. Спарринг в защитном оборудовании (12 ч.)**

Зоны нанесения ударов. Ударные поверхности тела. Точка контакта и вектор атаки. Запрещенная и разрешенная техника. Правила оценивания атаки. Спарринг на руках. Спарринг ногами. Спарринг с элементами борьбы. Спарринг с распределением по ролям (атака-защита). Полноконтактный поединок. Элементы тактических действия (атакующие, защитные и контратакующие действия). Спарринг с оцениванием технических действий и без.

#### **Тема 6.5. Судейство (шей) (6 ч.)**

Зачетные зоны нанесения ударов. Запрещенная и разрешенная техника. Оценивание технических действий и критерии оценивания. Команды судьи. Действия боковых судей. Судейство в качестве бокового судьи при проведении учебных боев и внутриклубных соревнований

### **Раздел 7. Тактические действия каратиста (24 ч.)**

#### **Тема 7.1. Подготовительные действия к проведению атаки (2 ч.)**

Теория Тактический план. Выбор дистанции. Выбор момента начала атаки. «Раздергивание». Отвлекающие действия. Атакующая комбинация с акцентом на завершающий удар. Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

#### **Тема 7.2. Маневрирование как средство защиты и средство подготовки атаки (4 ч.)**

Тактический план. Выбор дистанции. Движение как способ сбить прицеливание противника к проведению атаки. Тактические атакующие действия: «резать угол», смена направления обхода, смена рабочей стойки, «давление», «угроза». Тактические защитные действия: «уход с линии», избегание атаки, смена направления движения, «угроза контратакой». Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

#### **Тема 7.3. Атакующая тактика (работа первым номером) (4 ч.)**

Силовая атака. Темповая атака. Акценты в атаках. Давление. Угроза. Встречная атака. Отработка тактических действий в условиях учебного и

соревновательного спарринга.

#### **Тема 7.4. Защитная тактика (4 ч.)**

Изматывание соперника. Глухая защита. Перехват атаки. Защита борьбой. Жесткие блоки и отбивы. Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

#### **Тема 7.5. Контратакующая тактика (работа вторым номером) (4 ч.)**

Опережение противника. Чувство дистанции и времени. Ответная контратака. Встречная контратака. Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

#### **Тема 7.6. Обманные действия (4 ч.)**

Ложный замах. Ложная атака. Вызов. Обозначение атаки. Разноуровневая работа. Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

#### **Тема 7.7. «Вязание» противника, работа из клинча и в борьбе (2 ч.)**

Вход на ближнюю дистанцию. Защитные действия в ближнем бою. Борьба и стягивание. Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

### **Раздел 8. Диагностика физической и технической подготовленности (10 ч.)**

#### **Тема 8.1. Диагностика физической подготовленности (сдача нормативов физподготовки) (6 ч.)**

Нормативы как средство проверки развитости двигательных качеств каратиста. Правила и требования к сдаче нормативов. Уровни подготовленности: высокий, средний, низкий (в зависимости от возраста). Прыжок в длину с места (см). Отжимания от пола (раз/30 сек). Поднимания корпуса из положения лежа (раз/ мин.). Наклон вперед из положения сидя (см). Подтягивания (раз). Бег (1000м). Скакалка (раз/мин.).

#### **Тема 8.2. Аттестация на кю (пояса) (4 ч.)**

Основные термины и понятия каратэ киокусинкай. Требования к аттестуемому на кю (пояс).

### **Раздел 9. Соревнования, турниры, выступления (16 ч.)**

#### **Тема 9.1. Соревнования по кумитэ (8 ч.)**

Психологическая, физическая, техническая и тактическая подготовка к соревнованиям. План на бой. Подготовка (интенсивная разминка) перед боем. Участие в соревнованиях городского, регионального и межрегионального уровня

#### **Тема 9.2. Соревнования по ката (4 ч.)**

Психологическая подготовка к соревнованиям. Разминка перед выступлением. Участие в соревнованиях городского и регионального и межрегионального уровня

#### **Тема 9.3. Показательные выступления, открытые занятия, мастер-классы (4 ч.)**

Разминка перед выступлением. Построение. Перестроение Синхронность. Ритм.

Участие в показательных выступлениях, открытых занятиях, мастер-классах различного уровня.

### **1.5. Планируемые результаты обучения**

#### **Предметные:**

- интегрированы упражнения общей и специальной физической подготовки каратиста в технико-тактические действия.
- созданы условия для овладения продвинутой комбинационной спортивной и традиционной техники каратэ на высоком исполнительском уровне.
- обучены на высоком уровне владению техническими и тактическими аспектами ведения спортивного поединка по правилам каратэ.
- обеспечено систематическое участие в официальных соревнованиях регионального, всероссийского и международного уровня.

#### **Метапредметные:**

- развиты убеждения в необходимости ведения здорового образа жизни и соблюдения спортивного режима в условиях высоких физических нагрузок и постоянного участия в соревнованиях, развивать умение соотносить свои действия с планируемыми результатами в процессе обучения, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, анализировать и корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- сформировано умение самостоятельно планировать и выстраивать траекторию тренировочной деятельности.
- развиты волевые качества характера, трудолюбия и настойчивости в достижении поставленных целей.

#### **Личностные:**

- воспитано чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитано смелость, активность, преодоление страхов и чувств неловкости.
- воспитана любознательность, стремление к самосовершенствованию.

### **1.6. Воспитательная работа**

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2 данная ДОП ориентирована на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, которые в целом определяют цель *воспитания* в рамках реализуемой программы.

Данная цель ориентирована на обеспечение положительной динамики личностного развития обучающихся, выражающейся в освоении социально значимых знаний и норм и приобретении опыта социального взаимодействия;

формировании современных компетентностей и грамотностей, соответствующих стратегиям социально-экономического развития РФ, актуальным вызовам будущего.

Для достижения цели определены следующие *задачи*:

- формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде;
- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе;
- формирование опыта самоопределения (личного или профессионального) в различных сферах жизни;
- формирование и развитие личностного отношения детей к учебным занятиям в системе дополнительного образования по направленности программы, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы (детского объединения) и применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

**Целевые ориентиры** воспитания детей по программе определяются в соответствии с предметными направленностями программы и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» и направлены на воспитание, формирование следующих компетенций:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- развитие творческого самовыражения в выбранном виде занятий, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

#### **Формы и методы воспитания**

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие*.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

*Практические занятия* детей (тренировки, репетиции, конструирование, подготовка к конкурсам, соревнованиям, туристическим походам, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в *проектах и исследованиях* способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности,

В *коллективных играх* проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

*Итоговые мероприятия* (концерты, конкурсы, соревнования, выставки, выступления, презентации проектов и исследований и т.п.) способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

*Ключевой формой* воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействия на учебных занятиях, а также в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), состязательных мероприятиях различного уровня.

*Профориентационная работа* в МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» нацелена на формирование у обучающихся универсальных качеств, внутренней потребности и готовности к сознательному и самостоятельному профессиональному выбору, ответственности за свой выбор, социальной мобильности. Совместная деятельность педагогов и обучающихся по направлению «профессиональное самоопределение» включает в себя профессиональное просвещение, диагностику и консультирование по проблемам профориентации, организацию профессиональных проб.

К целевым ориентирам *профориентационной* работы относятся:

- включение обучающихся младшего школьного возраста в значимые проблемные ситуации, получение опыта совместного их решения; формирование у детей осведомленности о современных профессиях;

- формирование готовности подростков к осознанному выбору сферы человеческой деятельности при освоении дополнительной общеобразовательной программы, актуализация их профессионального самоопределения;
- формирование у старших школьников позитивного взгляда на трудовую деятельность, понимание уникальности индивидуальной профессиональной карьеры, круга общения на основе общих интересов и духовных ценностей;
- поддержка инициативности обучающихся и поощрение их успешности в профориентационных мероприятиях различного уровня через разработку и реализацию индивидуальных и групповых планов и программ успешной самореализации.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются *методы воспитания*: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей соответствующего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Воспитательное значение активностей детей при реализации ДОП проявляется во время участия в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска (в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности).

*Формы и виды деятельности обучающихся в рамках профориентационной деятельности определены:*

- экскурсии, формирующие начальные представления о существующих профессиях, об условиях работы людей, представляющих эти профессии;
- посещение (проведение совместно с социальными партнерами) профориентационных выставок, ярмарок профессий, тематических профориентационных парков;
- участие в профориентационных соревнованиях, турнирах, олимпиадах, конкурсах проектов, конференциях и смотрах детского творчества различного уровня.
- знакомство с всероссийскими профориентационными проектами «ПроеКТОриЯ» (<https://proektoria.online/>), «Навигатум» (<https://navigatum.ru/>), созданными в сети интернет;
- совместное с педагогами изучение интернет-ресурсов, посвященных выбору профессий (<http://мой-ориентир.рф/>);
- на учебном занятии в МБУДО «МЦДТ Г. Челябинска»: профориентационные игры, деловые игры, квесты, решение кейсов (ситуаций, в которых необходимо принять решение, занять определенную позицию), расширяющие знания обучающихся о профессиях в рамках направленности ДОП.

**Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения (учебной группы) на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

#### **Анализ результатов воспитания:**

1) осуществляется в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

2) не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а предусматривает получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур (опросов, интервью) используются только в виде усреднённых и анонимных данных с целью выявления уровня достижения планируемых результатов и определения перспектив воспитательной работы в будущем.

#### **Календарный план воспитательной работы**

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Участие - в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска)	Мероприятия согласно содержания акции	Информация (сообщения, творческие работы фото- видеотчеты об участии в акциях, проектах)
2.	Видео-поздравление от детских коллективов для педагогов к Дню учителя	Октябрь	Праздник на уровне объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
3.	Новогодний праздник «Дед Мороз спешит поздравить!»	Декабрь	Мероприятие на уровне детского объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
4.	Видеопоздравление «Самым милым и любимым», посвящённый Международному женскому дню	8 марта	Праздник на уровне объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением обучающихся (на сайте, соцсети)
5.	Видеопоздравление «Праздник со слезами на глазах», посвящённый Дню Победы в Великой Отечественной войне	9 мая	Праздник на уровне объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
6.	Спортивные состязания «Сильные, смелые, ловкие», посвящённый Дню Победы в Великой Отечественной войне	1-10 мая	Праздник на уровне объединения	Информация, фото- видеоматериалы с состязательных мероприятий (на сайте, соцсети)

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Даты начала и окончания учебных занятий	Продолжительность каникул
1	36	6	216	с 1.09 по 31.05	с 01.06 по 31.08
2	36	6	216	с 1.09 по 31.05	с 01.06 по 31.08
3	36	6	216	с 1.09 по 31.05	с 01.06 по 31.08

**Начало учебных занятий для обучающихся** (в текущем учебном периоде): 1 сентября 2024 г.

**Окончание** (в текущем учебном периоде): 31 мая 2025 г.

**Продолжительность учебного года:** 36 недель.

**Количество часов в год:** 216 часов.

**Продолжительность и периодичность занятий:** 2 часа 3 раза в неделю.

**Промежуточная аттестация:** сентябрь 2024 г. – вводный контроль, декабрь 2024 г. – промежуточный контроль, май 2025 г. – итоговый контроль.

**Выходные дни:**

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 января – Новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая - Праздник весны и труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября - День народного единства.

**Объем программы:** 648 часов.

**Срок освоения программы:** 3 года.

### 2.2. Условия реализации программы

**Материальное обеспечение:**

- татами;
- маты;
- мешки боксерские;
- «подушки»;
- покрышки;
- тренажеры.

**Кадровое обеспечение.**

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных

программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (часть 1 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ; Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями (части 4, 5 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ).

### **2.3. Формы аттестации**

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную и итоговую диагностику.

*Вводный контроль* проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – занятие с выполнением контрольных упражнений.

*Текущий контроль* осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

*Промежуточный контроль* проводится в январе. Форма проведения – занятие с выполнением контрольных упражнений.

*Итоговый контроль* проводится в конце каждого года обучения. Форма проведения – занятие с выполнением контрольных упражнений. Показателем успешности освоения программы является аттестация на ученические пояса.

*Критериями оценки* уровня освоения программы являются:

- соответствие уровня теоретических знаний обучающихся программным требованиям;
- уровень прогресса в развитии основных физических качеств;
- разнообразие освоенных двигательных умений и навыков;
- соответствие практической деятельности программным требованиям;
- выполнение базовой техники карате в соответствии с экзаменационными требованиями.

## 2.4. Оценочные материалы

### Диагностика результатов обучения

Педагогический контроль за уровнем физической подготовленности - это система показателей, которая дает объективную информацию об изменениях, происходящих в физическом развитии обучающихся.

Для перевода детей из группы в группу и отслеживания динамики развития физических качеств 2 раза в год проводится сдача контрольных нормативов:

- отжимание за 30 сек.;
- пресс за 30 сек.;
- прыжок в длину с места, две попытки;
- подтягивание на максимум;
- шпагаты: правый, левый, поперечный;
- прыжки на скакалке за 30 сек.;
- бег 30 прямых по 8 метров.

Результаты нормативов фиксируются в таблице и диагностируются.

Также 2 раза в год проводится аттестация, что означает сдачу на пояса кю.

Поясовая квалификация в карате Кекусинкай:

- 10 кю – белый пояс;
- 9 кю – белый пояс с синей полоской;
- 8 кю – синий пояс;
- 7 кю – синий пояс с желтой полоской;
- 6 кю – желтый пояс;
- 5 кю – желтый пояс с зеленой полоской;
- 4 кю – зеленый пояс;
- 3 кю – зеленый пояс с коричневой полоской;
- 2 кю – коричневый пояс;
- 1 кю – коричневый пояс с золотой полоской;
- 1 дан – черный пояс с золотой полоской.

Таблица с видом контроля представлена в Приложении 2.

## 2.5. Методические материалы

### Методические особенности программы

В основу содержания программы положены следующие педагогические принципы:

- **Принцип сознательности:** обучающиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути их достижения.

- **Принцип активности:** обучающиеся не просто должны воспринимать предлагаемый материал, но и стремиться закрепить полученные знания, умения и навыки, анализировать свои ошибки и достижения, а также своих товарищей, самостоятельно решать поставленные задачи.

- **Принцип систематичности:** постепенная и последовательная подача

нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.

- **Принцип наглядности:** обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ видеороликов, совместные занятия со старшими обучающимися, посещение мероприятий по профилю деятельности.

- **Принцип доступности:** предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию обучающихся.

- **Принцип личностно-ориентированного обучения:** создание условий для максимального развития способностей и задатков, сохранение индивидуальных особенностей обучающегося.

В программе используются следующие методы обучения: словесные, наглядные и метод практического упражнения.

В словесных методах используются:

- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов.

- пояснения и комментарии при выполнении обучающимися отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей. Главное требование: конкретность и точность пояснений.

- рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности, при сообщении кратких сведений теоретического раздела.

Для повышения активности деятельности на занятиях применяются следующие словесные методы: команды, указания, подсчет. Следует учесть, что традиционно команды и счет подаются по-японски.

2. Наглядные методы даются с использованием непосредственного и опосредованного показа.

Показ на занятиях играет особую роль, так как школьники в первую очередь запоминают не то, что слышат, а то, что видят. Поэтому необходимо соблюдать требования к непосредственному показу.

3. Методы практического выполнения упражнений проводятся: целостным, расчлененным, игровым или соревновательным методом.

Отличительной чертой является индивидуальный подход к обучающимся. Это объясняется, прежде всего, различными уровнями здоровья детей, их физическими и психическими способностями. Разным уровнем развития физических качеств и техники движений.

### **Технологии, методы, формы обучения**

Процесс достижения поставленных целей и задач программы осуществляется в сотрудничестве детей и педагога. При этом реализуются различные технологии, методы и приемы осуществления целостного педагогического процесса. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения занятия.

**Идеомоторная тренировка.** В сочетании с многократными выполнениями

упражнения, она способствует уточнению движений, воспитанию уверенности. Основой метода идеомоторной тренировки являются специально вызываемые двигательные представления. Физиологической основой идеомоторного метода является закономерная связь между психическими и физиологическими процессами. Мысленное представление о движении автоматически порождает в соответствующих мышцах сокращения и расслабления. Следовательно, представление движений приводит к возникновению тех же физиологических процессов, которые характерны для движений. Идеомоторная тренировка дает возможность быстрее овладеть техникой физических упражнений, восстанавливать в сознании образ движений.

**Имитационный метод выполнения упражнений** дает возможность воспроизводить структуру упражнений в целом и «по частям» с помощью тренажеров (лыжероллеры и др.).

Большое значение имеет применение **методов сенсорного (чувственного) ориентирования** (выполнение с закрытыми и завязанными глазами; использование ориентиров, основанных на тактильной чувствительности, помощь преподавателя — для уточнения движения или вправления ошибок).

**Метод слова** применяют для сообщения детальных знаний о механизмах техники действия, анализа хода освоения, выявления ошибок, причин их возникновения и путей совершенствования движений. Для этого используют: детализированный рассказ, юмористическую беседу, обсуждение (разбор, отчеты), анализ, самоанализ, сопроводительные пояснения, указания, команды.

**Метод показа** применяется для конкретизации двигательных представлений. Применяются аналогичные методы демонстрации наглядных пособий, выполнение учебных операций с моделями человеческого тела (зарисовки, схемы, модели, разборные фигуры и т. д.).

## 2.6. Список литературы

### Литература для педагогов

1. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации.
2. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. // Молодой ученый – 2015 - №15.
3. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. «Программа воспитания и обучения в детском саду». М, 2006 г. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.
4. Викулов А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-1996 г.
5. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
6. Головихин Е.В., Степанов С.В. Программа для ДЮСШ, ОСДЮСШОР. 2006, 89 с.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ.

высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.

8. «Киокусинкай. Образовательная программа дополнительного образования». Авторы-составители: Н.С. Демченко, А.Г. Дорофеев, А.Б. Качан. М., 2009.

9. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: В 2 томах том 2: Методика физического воспитания различных групп населения... ред. Издательство: Олимпийская литература, 2003. - 391 с.

10. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-ти лет». М., Владос, 2001г.

11. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

12. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду 5-7 лет», М., Мозаика-Синтез, 2000 г.

### **Литература для обучающихся**

1. Круговая тренировка: метод. пособие /сост. М.В. Щодро, В.П. Афанасьев, А.М. Бояринов – СПб.: Изд-во ГМА им. адм. С.О. Макарова, 2011. – 20 с.

2. Масутацу Ояма. «Это каратэ». М., 2002.

3. Масутацу Ояма. «Путь к истине». М., 2001.

4. Маслов А. «Путь воина». М., 2004.

5. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. — Ульяновск: 2000, с.144.

6. Рояма Хацуо. «На пути к постижению мастерства». Книга 1. М., 2008. 6. Рояма Хацуо. «Моя жизнь – каратэ». Книга 1. М., 2003.

7. Рояма Хацуо. «Моя жизнь – каратэ». Книга 2. М., 2005. 9. «Кодекс Бусидо». М., 2004.

8. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду, М., Мозаика- Синтез, 2006

9. Танюшкин А., Фомин В. «Кёкусинкай. Духовная воинская традиция». М., 1999.

### **Интернет - источники**

1. «Физкультура. Движение к совершенству есть жизнь» <http://www.fizkult-ura.ru>

2. «Персональный тренер по кумитэ киокусинкай.» <http://sensei-online.ru/index.html>

3. «Тренеру». Учебно-образовательный портал, направленный на помощь молодым специалистам в получении фундаментальных знаний в области ФКиС [http://vk.com/treneru\\_1](http://vk.com/treneru_1)

4. «Селуянов Виктор Николаевич. Современные методики подготовки в спорте.» [http://vk.com/seluyanov\\_vn](http://vk.com/seluyanov_vn)

5. «Боевые искусства. Стили, техники, уроки» <http://boevoysite.ru/yaponskie-boevye-iskusstva/kekusinkaj-karate>

### РАЗДЕЛ 3.ПРИЛОЖЕНИЯ

ФИО педагога

Название программы: Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности Каратэ Кекусинкай «Путь к мастерству» объединения «Самураи»

Название коллектива «Белый Тигр»

Календарно-тематический план  
на 20\_\_-20\_\_ учебный год  
1-3 год обучения

Дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
План	Факт	занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации: собеседование						
сентябрь						
		1	2	Т.1. Вводное занятие. Т.1. Физическая подготовка каратиста Т.1. Физическая подготовка каратиста	Инструктаж по технике безопасности Упражнения на развитие гибкости  Статические упражнения на растяжение плечевого пояса и рук. Развитие гибкости	
		1	2			
		1	2			
		1	2	Т.1. Физическая подготовка каратиста Т.2. Базовая техника Т.2.Базовая техника	Статические упражнения на растяжение мышц таза и ног. Кихон защитных действий Кихон защитных действий. Фронтальная стойка.	
		1	2			
		1	2			
		1	2	Т.3.Комбинационная техника и парная работа Т 4. Ката  Т 5. Техника борьбы каратиста и самооборона	Комбинации по схеме «защита-атака», «атака - защита»  Ученические ката. Отработка техники и простейших тактических действий. Страховочные падения и кувьрки	
		1	2			
		1	2			

		1	2	Т 5. Техника борьбы каратиста и самооборона	Страховочные падения и кувырки. Борьба в стойке.	
		1	2	Т 5. Техника борьбы каратиста и самооборона	Захваты, выход на бросок. Бросок скручиванием.	
		1	2	Т. 6. Спарринг и кумитэ	«Пятнашки» «Пятнашки» руками. «Пятнашки» ногами. «Пятнашки» руками-ногами. «Пятнашки» с элементами борьбы. «Пятнашки» с распределением по ролям (атака-защита).	
октябрь						
		1	2	Т.1. Физическая подготовка каратиста	Статические упражнения на растяжение мышц спины.	
		1	2	Т.1. Физическая подготовка каратиста	Упражнения на растяжение ног сидя, у опоры, в паре с партнером.	
		1	2	Т 4. Ката	Ученические ката. Отработка техники и простейших тактических действий	
		1	2	Т.1. Физическая подготовка каратиста	Статические упражнения на растяжение мышц таза и ног.	
		1	2	Т.2. Базовая техника	Кихон атакующих действий руками. Базовое положение ног, корпуса и рук.	
		1	2	Т.2Базовая техника	Кихон атакующих действий руками. Толчок ногой, скручивание бедер.	
		1	2	Т.3.Комбинационная техника и парная работа	Комбинации по схеме «защита-атака», «атака- защита»	
		1	2	Т 4. Ката	Ученические ката	
		1	2	Т. 6. Спарринг и кумитэ	Спарринг на руках. Спарринг ногами. Спарринг с элементами борьбы. Спарринг с распределением по ролям (атака-защита).	
		1	2	Т.3.Комбинационная	Комбинации по схеме	

		1 1	2 2	техника и парная работа Т 4. Ката Т 5. Техника борьбы каратиста и	«защита-атака», «атака- защита»  Дыхательные ката (санчин) Борьба в стойке. Задняя и передняя подножка. Бросок через бедро. Бросок подхватом и	
				самооборона	зацепом. Бросок через плечо. Бросок через спину.	
ноябрь						
		1  1  1	2  2  2	Т.1. Физическая подготовка каратиста  Т.1. Физическая подготовка каратиста  Т 4. Ката	Развитие силы. Упражнения на развитие силы мышц спины и корпуса. Упражнения на развитие силы ног. Упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с отягощениями.  Командные ката. Синхронность. Общий ритм. Темп исполнения. Расстановка на татами. Отработка синхронного исполнения Гедан Ката в микрогруппах (тройках).	
		1  1 1	2  2 2	Т.1. Физическая подготовка каратиста  Т.2. Базовая техника Т 4. Ката	Развитие силы. Упражнения с перемещением собственного тела. Статические упражнения. Чередование упражнений на различные группы мышц. Кихон атакующих действий руками Дыхательные ката (санчин)	
		1  1 1	2  2 2	Т.3.Комбинационная техника и парная работа Т 4. Ката Т 5. Техника борьбы каратиста и самооборона	Комбинации по схеме «защита-атака», «атака- защита»  Дыхательные ката (санчин) Борьба в стойке. Бросок подхватом и зацепом. Бросок через плечо. Бросок через спину.	

		1	2	Т.2. Базовая техника	Блоки предплечьем. Скручивание предплечья. Сжатый кулак, положение запястья и пальцев. Комбинации по схеме «рука-рука» и «нога-нога»	
		1	2	Т.3.Комбинационная техника и парная работа		
		1	2	Т 4. Ката	Дыхательные ката (санчин)	
декабрь						
		1	2	Т.1. Физическая подготовка каратиста	Развитие силы. Упражнения на развитие силы мышц спины и корпуса.	
		1	2	Т.1. Физическая подготовка каратиста	Упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса.	
		1	2	Т 4. Ката	Дыхательные ката (санчин)	
		1	2	Т.1. Физическая подготовка каратиста	Упражнения на развитие силы ног.	
		1	2	Т.2. Базовая техника	Блоки ладонью и ребром ладони, группировка	
		1	2	Т.3.Комбинационная техника и парная работа	Комбинации по схеме «рука-рука» и «нога-нога»	
		1	2	Т.2. Базовая техника	Кихон атакующих действия руками	
		1	2	Т 4. Ката	Командные ката. Отработка синхронного исполнения Гедан Ката в микрогруппах (тройках).	
		1	2	Т 5. Техника борьбы каратиста и самооборона	Болевые приемы в стойке.	
		1	2	Т.3.Комбинационная техника и парная работа	Комбинация по схеме «атака-вход-бросок- добивание»	
		1	2	Т 4. Ката	Ката бункай. Ударные приемы, приемы борьбы, комбинированная техника.	
		1	2	Т 5. Техника борьбы каратиста и самооборона	Борьба в партере. Переход из нижнего положения в верхнее. Мост.	

январь						
		1	2	Т.1. Физическая подготовка каратиста	Упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с отягощениями. Развитие выносливости. Различные виды бега и перемещений. Выносливость в статическом и динамическом режиме. Трехсоставные комбинации	
		1	2	Т.1. Физическая подготовка каратиста		
		1	2	Т.3. Комбинационная техника и парная работа		
		1	2	Т.3. Комбинационная техника и парная работа	Комбинация по схеме «атака-вход-бросок- добивание»	
		1	2	Т.3. Комбинационная техника и парная работа	Трехсоставные комбинации	
		1	2	Т.5. Техника борьбы каратиста и самооборона		Болевые приемы в партере
		1	2	Т.2. Базовая техника	Кихон классических стоек и перемещений Трехсоставные комбинации	
		1	2	Т.3. Комбинационная техника и парная работа		
		1	2	Т.5. Техника борьбы каратиста и самооборона		Защита от захватов. Кольцо захвата, срыв захвата. Скручивание и вращение. Вложение корпуса в движение.
февраль						

		1	2	Т.1. Физическая подготовка каратиста	Развитие выносливости. Различные виды бега и перемещений. Выносливость в статическом и динамическом режиме.	
		1	2	Т.3.Комбинационная техника и парная работа	«Бой с тенью» - отработка технических действий с воображаемым противником.	
		1	2	Т 5. Техника борьбы каратиста и самооборона	Защита от захватов. Кольцо захвата, срыв захвата. Скручивание и вращение.	
		1	2	Т.2. Базовая техника	Кихон атакующих действия ногами Прямые удары ногами	
		1	2	Т.3.Комбинационная техника и парная работа	Снарядная отработка комбинаций (лапы, подушки, ракетки, мешки, груши)	
		1	2	Т 5. Техника борьбы каратиста и самооборона	Защита от оружия, обезоруживание. Хваты оружия. «Холодные» и «горячие» зоны оружия. Дистанция поражения оружия.	
		1	2	Т.3.Комбинационная техника и парная работа	«Бой с тенью» - отработка технических действий с воображаемым противником	
		1	2	Т. 6. Спарринг и кумитэ	Спарринг на руках. Спарринг ногами.	
		1	2	Т. 6. Спарринг и кумитэ	Спарринг с элементами борьбы. Спарринг с распределением по ролям (атака-защита).	

		1	2	Т.1. Физическая подготовка каратиста	Развитие выносливости. Различные виды бега и перемещений. Выносливость в статическом и динамическом режиме.	
		1	2	Т.3.Комбинационная техника и парная работа	Снарядная отработка комбинаций (лапы, подушки, ракетки, мешки, груши)	
		1	2	Т 5. Техника борьбы каратиста и самооборона	Защита от захватов. Кольцо захвата, срыв захвата. Скручивание и вращение. Вложение корпуса в движение.	
март						
		1	2	Т.1. Физическая подготовка каратиста	Развитие быстроты. Упражнения на развитие двигательных реакций.	
		1	2	Т.3.Комбинационная техника и парная работа	Отработка комбинаций в парах по ролям	
		1	2	Т. 6. Спарринг и кумитэ	Снарядная отработка комбинаций (лапы, подушки, ракетки, мешки, груши)	
		1	2	Т.2. Базовая техника	Круговые удары ногами (хлыстовые).	
		1	2	Т. 6. Спарринг и кумитэ	Спарринг в полный контакт с ограничениями по зонам атаки и спектру атакующих действий.	
		1	2	Т.7.Тактические действия каратиста	Подготовительные действия к проведению атаки.	
		1	2	Т.2. Базовая техника	Выполнение ударов в верхний, средний и нижний уровень.	
		1	2	Т.3.Комбинационная техника и парная работа	Снарядная отработка комбинаций (лапы, подушки, ракетки, мешки, груши)	
		1	2	Т. 6. Спарринг и кумитэ	Спарринг в полный контакт с ограничениями по зонам атаки и спектру атакующих действий	

		1	2	Т.7.Тактические действия каратиста	Маневрирование как средство защиты и средство подготовки атаки.	
		1	2	Т.7.Тактические действия каратиста	Атакующая тактика (работа первым номером)	
		1	2	Т.1. Физическая подготовка каратиста	Упражнения нестереотипного вида с элементами внезапности. Упражнения на высокую координацию и точность движений.	
апрель						
		1	2	Т.1. Физическая подготовка каратиста	Развитие быстроты. Упражнения на развитие импульсивности движения.	
		1	2	Т.2. Базовая техника	Кихон классических стоек и перемещений	
		1	2	Т. 6. Спарринг и кумитэ	Спарринг на руках. Спарринг ногами. Спарринг с элементами борьбы.	
		1	2	Т.1. Физическая подготовка каратиста	Развитие ловкости. Упражнения нестереотипного вида с элементами внезапности.	
		1	2	Т.3.Комбинационная техника и парная работа	Снарядная отработка комбинаций (лапы, подушки, ракетки, мешки, груши)	
		1	2	Т. 6. Спарринг и кумитэ	Спарринг в защитном оборудовании. Спарринг на руках. Спарринг ногами. Спарринг с элементами борьбы.	
		1	2	Т.2. Базовая техника	Кихон классических стоек и перемещений	
		1	2	Т.3.Комбинационная техника и парная работа	Отработка комбинаций в парах по ролям	
		1	2	Т. 6. Спарринг и кумитэ	Спарринг в защитном оборудовании Спарринг на руках. Спарринг ногами.	
		1	2	Т.3.Комбинационная техника и парная работа	Отработка комбинаций в парах по ролям	
		1	2	Т. 6. Спарринг и кумитэ	Спарринг в защитном оборудовании	
				Т.8 Диагностика	Аттестация на кю	

		1	2	физической подготовленности		
май						
		1	2	Т.1. Физическая подготовка каратиста	Развитие ловкости. Упражнения нестереотипного вида с элементами внезапности.	
		1	2	Т.6. Спарринг и кумитэ	Судейство. Зачетные зоны нанесения ударов. Запрещенная и разрешенная техника.	
		1	2	Т. Т 8. Диагностика физической подготовленности	Сдача нормативов физподготовки	
		1	2	Т.2. Базовая техника	Кихон классических стоек и перемещений	
		1	2	Т.6.Спарринг и кумитэ	Спарринг в защитном оборудовании	
		1	2	Т.6. Спарринг и кумитэ	Судейство. Зачетные зоны нанесения ударов. Команды судьи. Действия боковых судей.	
		1	2	Т.2. Базовая техника	Базовая рабочая стойка и перемещение в ней	
		1	2	Т.7.Тактические действия каратиста	Обманные действия.	
		1	2	Т.7.Тактические действия каратиста	«Вязание» противника, работа из клинча и в борьбе	
		1	2	Т.3.Комбинационная техника и парная работа	Снарядная отработка	
		1	2	Т. 1. Физическая подготовка каратиста	Спортивные командные игры. Игра в вышибалы, футбол, пионербол, волейбол, баскетбол.	
		1	2	Т 8. Диагностика физической подготовленности	Сдача нормативов физподготовки	

		1	2	Т.1. Физическая подготовка каратиста	Спортивные командные игры. Игра в вышибалы, футбол, пионербол, волейбол, баскетбол.	
		1	2	Т. 8. Диагностика физической	Аттестация на кю	
		1	2	подготовленности	Участие в соревнованиях. Итоговые занятия.	
				Т.9. Соревнования, турниры, выступления	Подведение итогов	
Итого			216ч.			

Перечень  
тем из дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по карате  
реализуемые тренером – преподавателем Игнатьевым Е.А. с применением электронного обучения и дистанционных  
образовательных технологий.

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма подачи материала	Критерий контроля	Форма контроля
<b>Продвинутый уровень</b>					
1	Физическая культура и спорт в России. Общая физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Участвует в беседе, знает базовую технику упражнений.	Беседа, визуальный контроль.
2	История развития каратэ кекусин-кан в России. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн, самостоятельная работа по заданию.	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки. Анализирует технику других.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
3	Строение и функции организма. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Беседа, визуальный контроль.
4	Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
5	Основы техники упражнений по каратэ кекусин-кан. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
6	Мотивация к достижению цели. Контрольные испытания.	2	Занятия онлайн	Самостоятельно работает. Знает технику выполнения упражнений. Самостоятельно исправляет ошибки.	Тестовые упражнения.
7	Методика проведения тренировочных занятий. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки. Самостоятельно составляет комплекс ОФП.	Беседа, визуальный контроль. Видео и

					фотоматериалы
8	Психологическая подготовка каратистов. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает значение психологической подготовки. Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Беседа, визуальный контроль.
9	Режим каратистов. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Составляет свой режим дня. Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль. Фотоматериал.
10	Основы техники упражнений каратистов. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
11	Основы техники упражнений каратэ кекусин-кан. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
12	Мотивация к достижению цели. Контрольные испытания.	2	Занятия онлайн	Самостоятельно работает. Знает технику выполнения упражнений.	Тестовые упражнения.
13	Питание каратистов. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
14	Гигиена каратистов. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
15	Травмы и заболевания. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Беседа, визуальный контроль
16	Основы техники упражнений каратистов. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
17	Терминология каратэ кекусин-кан. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Исправляет ошибки, отвечает на вопросы.	Визуальный контроль
18	Мотивация к достижению цели. Контрольные испытания.	2	Занятия онлайн	Самостоятельно работает. Самостоятельно, но исправляет ошибки.	Тестовые упражнения.

19	Строение и функции организма. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Беседа, визуальный контроль.
20	Психологическая подготовка каратистов. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает значение психологической подготовки. Знает базовую технику упр.	Беседа, визуальный контроль.
21	Основы техники упражнений каратэ кекусин-кан. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц- опрос.
22	Основы техники упражнений каратэ кекусин-кан. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц- опрос.
23	Основы техники упражнений каратэ кекусин-кан. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц- опрос.
24	Мотивация к достижению цели. Контрольные испытания.	2	Занятия онлайн	Самостоятельно работает.	Тестовые упражнения.

### Структура годичного периода подготовки

I. Период фундаментальной подготовки	уроки 1-54
1.1. Общеподготовительный этап	уроки 1-45
1.1.1. Втягивающий цикл	уроки 1-12
1.1.2. Базовый развивающий цикл	уроки 12-35
Экзамен на 10 кю	урок 36
1.1.3. Базовый ударный цикл	уроки 37-45
1.2. Специально-подготовительный этап	уроки 46-63
1.2.1. Шлифовочный цикл	уроки 46-54
II. Период контрольных соревнований	уроки 55-65
2.1.1. Предсоревновательный цикл	уроки 55-63
2.1.2. Соревновательный цикл	уроки 64-65
Контрольное соревнование	урок 66
2.1.3. Промежуточный восстановительный цикл	уроки 67-71
Экзамен на 9 кю	урок 72
III. Подготовительный период	уроки 73-108
3.1. Общеподготовительный этап	уроки 73-84
3.1.1. Втягивающий цикл	уроки 73-75
3.1.2. Базовый развивающий цикл	уроки 76-84
3.1.3. Базовый стабилизирующий цикл	уроки 85-96
3.2. Специально-подготовительный этап	уроки 97-104
3.2.1. Шлифовочный цикл	уроки 97-107
Экзамен на 8 кю	урок 108
IV. Период основных соревнований	уроки 109-120
4.1.1. Предсоревновательный цикл	уроки 109-114
4.1.2. Соревновательный цикл	уроки 115-119
Основные соревнования	урок 120

В каждом занятии предусматриваются три раздела: ознакомление, разучивание и совершенствование (в описании содержания уроков они обозначаются «А», «Б» и «В»). При ознакомлении показывается новая техника, при разучивании она осваивается, а при совершенствовании предусматривается формирование устойчивого навыка.

Дальнейший план занятий строится по аналогии с выше приведенным, с учетом усложнения изучаемых техник, уделяя особое внимание комбинационности атакующих действий.

**Контрольные нормативы**

	Отжимание		Пресс		Прыжок в длину с места		Подтягивание		Шагалы		Прыжки на скакалке		Бег	
<div style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 20px; margin: 0 auto;"></div>														
Период тестирования/ ФИ обучающегося														

### Исходные понятия карате

**Каратэ до** (КАРА— пустая, ТЭ— рука, ДО-путь) — вид единоборств, где предпочтение отдаётся ударной технике рук и ног. Является искусством самообороны, а не нападения.

**Каратэ** — процесс овладения знаниями, умениями и навыками специальной двигательной направленности, связанной с духовным и физическим развитием индивидуума.

**Каратэ** — система прикладных упражнений, цель которых выработать навыки самообороны и обеспечить безопасность жизнедеятельности занимающегося во всех её аспектах (оздоровительном, закаливающем, развивающем, тренирующем)

**Стиль в каратэ** — совокупность черт, близость выразительных приёмов и средств, обуславливающие собой единство направления. Отличительные особенности в базовой технике, технике формальных упражнений, техники спарринга. Например: *Стиль кёкусинкай*. В настоящее время в мире существует более 100 стилей.

**Виды спортивного каратэ** — полноконтактные виды каратэ с применением средств защиты (перчатки, кисары, нагрудники, щитки на голень и предплечье), контактные без средств защиты с ограниченной зоной поражения, бесконтактные (обозначение ударов и их субъективная оценка на возможную эффективность поражения соперника со стороны судей).

**Кёкусинкай** — расшифровывается следующим образом: «Кёку» означает конечность, предел, «Син» — истина, реальность, «Кай» — связь (собрание воедино). Кёкусинкай представляет собой, следовательно, не просто стиль единоборства каратэ, а систему боевой и психологической подготовки, духовно-нравственного воспитания человека. От настоящей реальности к пределу совершенства.

**Базовая техника (кихон)** — совокупность приёмов, применяемых в каратэ. Базовая техника выполняется на месте, в перемещениях, в парах по заданию и в поединках.

**Формальные упражнения (ката)** — комплекс двигательных действий, способствующий усвоению базовых и боевых техник, включающий в себя определённый ритм, пластику, равновесие и точность движений в координации с дыханием.

**Спарринг (кумитэ)** — поединок двух соперников. Тренировочный или соревновательный бой с целью всесторонней подготовки организма занимающегося.

**Медитация (мокусю)** — состояние глубокой умственной сосредоточенности на чём-нибудь одном, отрешённость от всего остального; действие, приводящее в такое состояние.

*Погрузиться в медитацию. Заниматься медитацией.*

**Физическая нагрузка в каратэ** — это двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма.

**Спортивная тренировка** — это специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

**Воспитание в каратэ** — специализированный педагогический процесс целенаправленного систематического воздействия на человека особыми упражнениями, естественными силами природы, гигиеническими факторами в целях укрепления здоровья, развития двигательных и

координационных качеств, совершенствования морфологических и функциональных возможностей, обеспечение готовности к активному участию во всех сферах жизни.

**Экзаменационные требования** — комплекс знаний, умений и навыков приобретённых по срокам занятий каратэ. Включает в себя 10 ученических ступеней (кю) и 10 мастерских ступеней (дан). Без прохождения первой ступени невозможно освоить следующую. По мере повышения уровня подготовки усложняются экзаменационные требования. Каждая ступень определена цветом пояса. Ученические пояса имеют красные, синие, жёлтые, зелёные и коричневые цвета. Мастерские пояса черного цвета с золотой полоской. Первый дан одна полоска, второй две и т. д.

**Канчо** — основатель школы каратэ. Определяет стратегию развития своего стиля каратэ или школы.

**Сэмпай** — обладатель черного пояса. Уровень 1 или 2 дана.

**Сенсей** — учитель, обладатель черного пояса. Уровень 3 или 4 дана. Обычно является преподавателем или наставником в специализированных группах каратэ.