

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ
ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИРКУТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
№3»

Рекомендована педагогическим
советом
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
Протокол №1 от 29.09.2022 года

Утверждена приказом директора
МБУДО г. Иркутска ДДТ
№3
№ 01-11-114/13 от 01.09.2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Гармония тела, разума и духа»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Адресат программы: 6-16 лет

Срок реализации: 5 лет

Разработчик программы: Наумкин Игорь Александрович
Педагог дополнительного образования

г. Иркутск 2021 г.

Структура дополнительной общеразвивающей программы

1. Характеристика программы
 - 1.1. Титульный лист
 - 1.2. Пояснительная записка
 - 1.3. Цели и задачи программы
 - 1.4. Планируемые результаты
 - 1.5. Содержание программы
2. Организационно-педагогические условия
 - 2.1. Формы аттестация и оценочные материалы
 - 2.2. Методические материалы
 - 2.3. Условия реализации программы
 - 2.4. Календарно-учебный график
 - 2.5. Список литературы

1.2. Пояснительная записка

Актуальность и педагогическая целесообразность программы состоит в том, что программа построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, что делает ее доступной для детей, обеспечивает достижение положительного результата в освоении каратэ номичи. Группы формируются с возрастным диапазоном в 3 года.

Формы организации образовательной деятельности определяются спецификой осваиваемых техник карате номичи, включают групповой и индивидуальный, учебный и игровой, учебно-тренировочный и тренировочный, контрольный и соревновательный виды занятий. Содержательная составляющая занятий определена с учетом уровня подготовленности и физических способностей, необходимых для успешного включения детей в спортивную деятельность. Данная программа строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

Данная дополнительная общеразвивающая программа предполагает освоение приемов борьбы каратэ Сётокан как одного из видов восточных боевых искусств. В основе программы лежит компетентностный подход. Программа «Каратэ Номичи» направлена на становление следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни, как в личном, так и в социальном аспекте- компетенции личностного совершенствования (освоение способов духовного, физического саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки);

- информационная компетентность (способность работать с разными источниками информации; способность к критическому суждению в отношении получаемой информации);

- коммуникативная компетентность (владение различными средствами общения; выбор адекватных ситуациям форм общения, навыки работы в группе);

- социальная и гражданская компетентность (соблюдение социальных и культурных норм поведения);

- общекультурные компетенции (осведомленность в вопросах национальной культуры и традиций);

- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности);

Каратэ относится к комплексным видам единоборств, поскольку сочетает в себе технику ударов и борьбы. Занятия каратэ способствуют укреплению здоровья каждого учащегося, позволяют гармонично развить все физические качества, воспитывают характер и являются средством самореализации личности в спорте, существенно дополняя физическое воспитание учащихся, получаемое в общеобразовательной школе, что и определяет актуальность данной программы.

Благодаря систематическим занятиям, предусмотренных данной программой, учащиеся развивают общие и специальные физические качества, овладевают необходимой базой общих и специальных двигательных навыков, совершенствуют в себе положительные черты личности. Регулярность, последовательность и постепенный переход от простого к

сложному на протяжении всего периода обучения в рамках образовательной программы обеспечивают ее педагогическую целесообразность.

Отличительные особенности программы заключается в применении игровой практики, нетрадиционной методики тренировок, где основной упор в ранней специализации делается на обучение основам техники каратэ-до посредством игр, которые подбираются таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивает необходимые физические качества и основную базовую технику. Необходимо отметить, что данная методика основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом уровня физической подготовленности обучающегося.

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов. При специально подобранной игровой практики уже на начальном этапе обучающийся постепенно приступает к ранней специализации каратэ. Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям каратэ, и повышает его интерес. Все разделы программы предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы - базовый.

Адресаты программы: обучающиеся в возрасте 6 – 16 лет, выполнившие нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Половозрастные, индивидуально- психологические, физические и иные особенности и состояний обучающихся

Форма обучения – очная, очно-заочная

Режим занятий:

1 год обучения – 2 раза в неделю, 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 мин

2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 мин.

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 мин.

4 год обучения – 3 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 мин.

5 год обучения – 3 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 мин.

Объем и срок освоения программы 5 лет.

№	Группа занимающихся	Сроки обучения	Кол-во час. в неделю	Кол-во час. в год
1.	Группа начального обучения	1 год	4 часа	144 часа
2.	Группа углубленного обучения	2-3 год	6 часов	216 часов
3.	Группа совершенствования	4-5 год	6 часов	216 часов

- этапы реализации программы;

- методы, технологии обучения.

1.3. Цели и задачи программы

Цель программы: реализация потенциала физического и личностного развития обучающихся, совершенствование физических качеств, способностей и базовых приёмов каратэ в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личности.

Основными задачами реализации программы являются:

Предметные:

- обучить самостоятельному использованию способов (форм) физического развития;
- обучить самостоятельному использованию элементов каратэ;
- сформировать у детей положительное отношение к ЗОЖ.

Метапредметные:

- развитие общефизических качеств обучающегося (сила, скорость, выносливость и т.д.);
- развитие СФП.

Личностные:

- Формирование трудолюбия в творчестве, учении, жизни;
- Развитие коммуникативных качеств;
- Формирование ценностного отношения к прекрасному, сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях;
- Формирование нравственно-этической ориентации;
- Формирование гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека;
- Способствовать развитию желания ребенка к самопознанию и самоопределению.

1.4. Планируемые результаты

1 год обучения

Предметные Аттестационную программу на жёлтый пояс, общий рисунок Ката (Комплекс боевых приёмов), имеют общее представление о поединке, знают последовательность выполнения приёмов в Гохон-кумитэ (Условный поединок), основные аспекты здорового образа жизни.

Метапредметные будут выполнять контрольные нормативы ОФП и СФП,

Личностные выполнять базовые упражнения и приёмы, двигательно-координационные упражнения, работать в парах. соблюдать основные правила здорового образа жизни, активно участвовать в мероприятиях, применять коммуникативные качества, соблюдать адекватную сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях, соблюдают нравственно – этическую ориентацию и т.д.

2 год обучения

Предметные Аттестационную программу на оранжевый пояс, 2 комбинации в Санбон-кумитэ (Условный поединок), базовые приёмы для техники самообороны в различных ситуациях, основные аспекты здорового образа жизни.

Личностные выполнять Ката (Комплекс боевых приёмов) в соответствии с правилами техники Каратэ, выполнять приёмы самообороны, вести поединки, выполнять более сложные приёмы и упражнения. Будут уметь выполнять контрольные нормативы ОФП и СФП,

Метапредметные соблюдать основные правила здорового образа жизни, активно участвовать в мероприятиях, применять коммуникативные качества, соблюдать адекватную сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях,

3 год обучения

Предметные Аттестационную программу на зелёный пояс, 3 комбинации в Санбон-кумитэ (Условный поединок), 3 Ката (Хейан Шодан, Хейан Нидан, Хейан Сандан), основные аспекты здорового образа жизни.

Личностные соблюдать основные правила здорового образа жизни, активно участвовать в мероприятиях, применять коммуникативные качества, соблюдать адекватную сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях, соблюдают нравственно – этическую ориентацию и т.д.

Метапредметные качественно выполнять Ката (Комплекс боевых приёмов), выполнять акробатические упражнения, выполнять сложные приёмы и упражнения, правильно работать телом при выполнении блоков и ударов. Будут уметь выполнять контрольные нормативы ОФП и СФП

4 год обучения

Предметные Аттестационную программу на синий пояс, 3 комбинации в Иппон-кумитэ (Условный поединок), 4 Ката (Хейан Шодан, Хейан Нидан, Хейан Сандан, Хейан Ёндан), основные аспекты здорового образа жизни.

Личностные соблюдать основные правила здорового образа жизни, активно участвовать в мероприятиях, применять коммуникативные качества, соблюдать адекватную сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях, соблюдают нравственно – этическую ориентацию и т.д.

Метапредметные качественно выполнять Ката (Комплекс боевых приёмов), выполнять акробатические упражнения, выполнять сложные приёмы и упражнения, правильно работать телом при выполнении блоков и ударов. Будут уметь выполнять контрольные нормативы ОФП и СФП,

5 год обучения

Предметные Аттестационную программу на коричневый пояс, 3 комбинации в Иппон-кумитэ (Условный поединок), 6 Ката (Хейан Шодан, Хейан Нидан, Хейан Сандан, Хейан Ёндан, Текки шодан), основные аспекты здорового образа жизни.

Личностные соблюдать основные правила здорового образа жизни, активно участвовать в мероприятиях, применять коммуникативные качества, соблюдать адекватную сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях, соблюдают нравственно – этическую ориентацию и т.д.

Метапредметные качественно выполнять Ката (Комплекс боевых приёмов), выполнять акробатические упражнения, выполнять сложные приёмы и упражнения, правильно работать телом при выполнении блоков и ударов. Будут уметь выполнять контрольные нормативы ОФП и СФП.

1.5. Содержание программы

Учебный план
Первый год обучения

Содержание	практика	теория	Формы аттестации
Введение: с чего начинаются занятия каратэ; этика в каратэ; ритуал; личная гигиена. История и традиции единоборств разных стран.		4 ч.	опрос
Техника безопасности во время занятий в зале. Правила гигиены. Культура общения во время занятий. Режим дня: питание; физические нагрузки; отдых.		2 ч.	опрос
Упражнения на гибкость: упражнения на осанку; упражнения на растягивание (шпагат); маховые упражнения.	10 ч.		Наблюдение, беседа
Скоростно-силовые упражнения: упражнения с отягощением собственного тела (отжимание, приседания, подтягивание); упражнения в самосопротивлении; прыжковые упражнения, многоскоки. Отработка ударов по специальным снарядам.	12 ч.		Наблюдение, беседа
Упражнения на выносливость: бег; обусловленные игры; статические упражнения (на удержание).	10 ч.		Наблюдение, беседа
Страховки при падении: вперед, назад, набок. Обучение кувиркам, группировкам.	8 ч.		
9 КЮ (белый пояс), 8 КЮ (желтый пояс)			
<p style="text-align: center;">КИХОН:</p> <p style="text-align: center;">(на 5 шагов вперед или назад)</p> <p>в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН СОТО – УДЭ – УКЭ УЧИ – УДЭ – УКЭ</p> <p>в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ</p> <p>в кибя-дачи: ЙОКО – ГЭРИ КЕАГЭ ЙОКО – ГЭРИ КЭКОМИ</p>	10 ч.		Контрольное задание

<p align="center">КУМИТЭ:</p> <p align="center">Гохон кумитэ: (2 варианта)</p> <p>ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ДЗЕДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи АГЭ – УКЭ и на 5-й шаг после блока АГЭ – УКЭ наносит контратакующий удар ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи СОТО – УДЭ – УКЭ, на 5-й шаг после блока удар ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН</p>	10 ч.		Контрольное задание
<p align="center">КАТА:</p> <p>1. ХЭЙАН СЁДАН.</p>	10 ч.		Контрольное задание
7 КЮ (оранжевый пояс)			
<p align="center">КИХОН:</p> <p align="center">(на 5 шагов вперед или назад)</p> <p>в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН АГЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН СОТО-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН УЧИ-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН ГЭДАН-БАРАЙ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в кокуцу-дачи: СЮТО-УКЭ в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ в дзенкуцу-дачи камаэ: МАВАСИ-ГЭРИ в кибя-дачи: ЙОКО – ГЭРИ – КЕАГЭ ЙОКО – ГЭРИ - КЭКОМИ</p>	10 ч.		Контрольное задание

<p>КУМИТЭ: Санбон кумитэ: (2 варианта) ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИ УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, СОТО-УДЭ-УКЭ, ГЭДАН-БАРАЙ контратакует ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИ УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, УЧИ-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ ГЭДАН-БАРАЙ, контратакует ОЙ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p>	10 ч.		Контрольное задание
<p>КАТА: 1. ХЭЙАН СЁДАН. 2. ХЭЙАН НИДАН.</p>	10 ч.		Контрольное задание Сдача нормативов ОФП,СФП
Обучение технике исполнения КАТА и тактическим действиям КУМИТЭ в условиях соревнований.	14 ч.		Наблюдение, беседа
Комплекс упражнений для показательных выступлений.	12 ч.		Наблюдение, беседа
Воспитательная работа	12ч		Наблюдение
Итого 144 часа	138ч	6ч	

Содержание программы 1 год.

1. Теория и методика физической культуры и спорта:

Вводное занятие: этикет карате до (понятие терминов додзо, сенсей, кумитэ, ката)

История возникновения и развития каратэ-до: история возникновения и развития каратэ-до. Индийские, китайские и японские корни каратэ-до. Формирование основных стилей в каратэ-до. Известные мастера прошлого и наших дней. Обзор развития каратэ-до Шотокан в России. Гичин Фунакоши – основатель школы Шотокан. Наиболее известные российские мастера.

Особенности стиля «ШОТОКАН»: особенности и основы стиля

Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, самоконтроль: Общие сведения о строение организма человека. Двигательный аппарат. Кости, мышцы, функции и взаимодействия органов. Особенности мышечной массы. Сердце и сосуды. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов

в период тренировок и при участии в соревновании. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля. Вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Чистота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка их признаки и меры предупреждения

Оборудование и инвентарь: уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Воспитательная работа: поведение спортсмена, спортивная честь, культура и интересы юного каратиста, спортивные ритуалы.

2. Общая физическая подготовка

Развитие координации и выносливости. Общие подготовительные, координационные упражнения выполняются в условиях различной опоры (твердая, мягкая) в различных плоскостях пространства. Развитие силовых качеств. Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, спортивная. Бег на 9 различные дистанции, вперед, назад, боком, с крестным шагом, с подниманием ног, с захлестом голени (назад, в сторону, внутрь) с поворотами, с ускорением. Упражнение для мышц живота, спины, развивающие мышцы рук и ног. Прыжковые упражнения и приседания. Развитие гибкости. Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты головы и туловища; упражнения из разных положений (сидя, лежа, стоя), с партнером и без него. Упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, гантелями. Акробатические упражнения: стойки на голове и руках, перекаты на спине, кувырки вперед и назад.

3. Специальная физическая подготовка 9 КЮ (белый пояс), 8 КЮ (желтый пояс). Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для каратэ. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 - 3 кг) одной и двумя руками из различных положений; в упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной); приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки; различные упражнения в челноке; многоскоки, прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки боком через гимнастическую скамейку; имитация передвижений в боевой стойке влево-вправо и вперед-назад; Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м; бег с изменением скорости и направления движения; бег с низкого и высокого старта (15-20 м); рывки, скоростные движения на определенный сигнал; ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении; уход от брошенного мяча; челночный бег 3 по 10 м. Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики; эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками ногами и руками; наклоны и круговые движения туловищем; пружинистые покачивания в выпаде; растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая), шпагаты. 10 Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции Начальные основы техники каратэ: Техника стоек: назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление

в стойках. Техника перемещений: Шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и др. Базовая техника на месте, в движении: техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках на месте и в движении Техника ударов руками, ногами, защит: техника ударов руками: прямые, круговые и рубящие удары; техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки»; техника защит; две основные группы блоков: жесткие блоки, мягкие блоки и т.д. Техника комбинаций, ката, кумите: связь рука + рука, рука + нога, нога + рука, нога + нога и т.д. Изучение и выполнение ката. Спarringи. Страховка и самостраховка; различные виды падений.

Второй год

Содержание	практика	теория	Форма аттестации
Воинские традиции стран Юго-Восточной Азии (Индии, Китая Японии, Кореи и т. д.). История возникновения каратэ-до (путь пустой руки). Основатель стиля «Сетокан» Гитин Фунакоси.		4 ч.	Опрос
Техника безопасности при работе с партнером. Приемы первой помощи при травмах.		2 ч.	Опрос, беседа
Упражнения на гибкость: упражнения на осанку; упражнения на растягивание; маховые и пружинистые упражнения.	14 ч.		Наблюдение, беседа
Скоростно-силовые упражнения: упражнения с отягощением собственного тела (отжимание, приседания, подтягивание); упражнения с внешним отягощением; прыжки, многоскоки. Отработка ударов по снарядам.	14 ч.		Наблюдение, беседа
Упражнения на выносливость: бег; обусловленные игры; статические упражнения; упражнения с отягощением. Работа по снарядам в обусловленном времени.	14 ч.		Наблюдение, беседа
Страховки при падении: вперед, назад, набок; группировки, кувyрки (вперед, назад).	8 ч.		Наблюдение, беседа
6 КЮ (зеленый пояс)			
<p style="text-align: center;">КИХОН:</p> <p style="text-align: center;">(на5 шагов вперед или назад)</p> <p>в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН в дзенкуцу-дачи: ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН АГЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН СОТО-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН УЧИ-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН ГЭДАН-БАРАЙ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в кокуцу-дачи: СЮТО-УКЭ в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ-ГЭРИ в дзенкуцу-дачи камаэ: МАВАСИ-ГЭРИ в киба-дачи: ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ</p>	20 ч.		Контрольное задание

ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ			
<p style="text-align: center;">КУМИТЭ:</p> <p style="text-align: center;">Санбон кумитэ: (3 варианта)</p> <p>ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИ</p> <p>УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, СОТО-УДЭ-УКЭ, ГЭДАН-БАРАЙ контратакует ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИ</p> <p>УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, УЧИ-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ ГЭДАН-БАРАЙ контратакует ОЙ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН МАЭ-ГЭРИ</p> <p>УКЭ: отступает в кокуцу-дачи с защитой: ДЗЁДАН ХАЙВАН МОРОТЭ-УКЭ, МОРОТЭ УЧИ-УДЭ-УКЭ, СУКУИ-УКЭ контратакует ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p>	20 ч.		Контрольное задание
<p style="text-align: center;">КАТА:</p> <p>1. ХЭЙАН СЁДАН. 2. ХЭЙАН НИДАН. 3. ХЭЙАН САНДАН.</p>	20 ч.		Контрольное задание
5 КЮ (красный пояс)			
<p style="text-align: center;">КИХОН:</p> <p style="text-align: center;">(на 5 шагов вперед или назад)</p> <p style="text-align: center;">в дзенкуцу-дачи САНБОН-ЦУКИ № 1: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ, ОЙ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>в дзенкуцу-дачи САНБОН-ЦУКИ № 2: ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН, ОЙ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>в дзенкуцу-дачи АГЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>в дзенкуцу-дачи СОТО-УДЭ-УКЭ, в киб-дачи ЭНПИ-УЧИ, УРАКЭН</p>	20 ч.		Контрольное задание

<p>в дзенкуцу-дачи УЧИ-УДЭ-УКЭ, КИЦАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>в кокуцу-дачи СЮТО-УКЭ, в дзенкуцу-дачи НУКИТЭ</p> <p>в дзенкуцу-дачи камаэ РЭН-ГЭРИ: МАЭ-ГЭРИ ЧУДАН, ДЗЁДАН</p> <p>в дзенкуцу-дачи камаэ МАВАСИ-ГЭРИ</p> <p>в кибя-дачи: ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ. ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ</p>			
<p>КУМИТЭ:</p> <p>Кихон иппон кумитэ: (8 вариантов)</p> <p>ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН 2 раза</p> <p>УКЭ: защищается и контратакует вариантами № 1, № 2</p> <p>ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН 2 раза</p> <p>УКЭ: защищается и контратакует вариантами № 1, № 2</p> <p>ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи МАЭ-ГЭРИ 2 раза</p> <p>УКЭ: защищается и контратакует вариантами № 1, № 2</p> <p>ТОРИ: атакует ЙОКО-ГЭРИ-КЭКОМИ 1 раз</p> <p>УКЭ: защищается и атакует вариантом № 1</p> <p>ТОРИ: атакует МАВАСИ-ГЭРИ 1 раз</p> <p>УКЭ: защищается и атакует вариантом № 1</p>	18 ч.		Контрольное задание
<p>КАТА:</p> <p>1. ХЭЙАН СЁДАН. 2. ХЭЙАН НИДАН. 3. ХЭЙАН САНДАН. 4. ХЭЙАН ЙОНДАН.</p>	10 ч.		Контрольное задание Сдача нормативов ОФП,СФП
Обучение технике исполнения КАТА и тактическим действиям КУМИТЭ в условиях соревнований.	18 ч.		Наблюдение, беседа
Приемы самообороны: освобождение от захватов с перехватом инициативы и добиванием.	10 ч.		Наблюдение, беседа
Комплекс упражнений для показательных выступлений: синхронные ката ХЭЙАН 1-4	12 ч.		Наблюдение, беседа
Воспитательная работа	12ч		Наблюдение
Итого 216	210	6	

Содержание программы 2 год.

1. Теория и методика физической культуры и спорта:

Вводное занятие: этикет карате до (понятие терминов додзо, сенсей, кумитэ, ката)

История возникновения и развития каратэ-до: история возникновения и развития каратэ-до. Индийские, китайские и японские корни каратэ-до. Формирование основных

стилей в каратэ-до. Известные мастера прошлого и наших дней. Обзор развития каратэ-до Шотокан в России. Гичин Фунакоши – основатель школы Шотокан. Наиболее известные российские мастера.

Особенности стиля «ШОТОКАН»: особенности и основы стиля

Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, самоконтроль: Общие сведения о строение организма человека. Двигательный аппарат. Кости, мышцы, функции и взаимодействия органов. Особенности мышечной массы. Сердце и сосуды. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля. Вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Чистота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка их признаки и меры предупреждения

Оборудование и инвентарь: уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортобъектах, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Воспитательная работа: поведение спортсмена, спортивная честь, культура и интересы юного каратиста, спортивные ритуалы.

2. Общая физическая подготовка

Развитие координации и выносливости. Общие подготовительные, координационные упражнения выполняются в условиях различной опоры (твердая, мягкая) в различных плоскостях пространства. Развитие силовых качеств. Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, спортивная. Бег на 9 различные дистанции, вперед, назад, боком, с крестным шагом, с подниманием ног, с захлестом голени (назад, в сторону, внутрь) с поворотами, с ускорением. Упражнение для мышц живота, спины, развивающие мышцы рук и ног. Прыжковые упражнения и приседания. Развитие гибкости. Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты головы и туловища; упражнения из разных положений (сидя, лежа, стоя), с партнером и без него. Упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, гантелями. Акробатические упражнения: стойки на голове и руках, перекаты на спине, кувырки вперед и назад.

3. Специальная физическая подготовка 6 КЮ (зеленый пояс), 5 КЮ (красный пояс). Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для каратэ. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 - 3 кг) одной и двумя руками из различных положений; в упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной); приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки; различные упражнения в челноке; многоскоки, прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки боком через гимнастическую скамейку; имитация передвижений в боевой стойке влево-вправо и вперед-назад; Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м; бег с изменением скорости и направления движения; бег с низкого и высокого старта (15-20 м); рывки, скоростные движения на определенный

сигнал; ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении; уход от брошенного мяча; челночный бег 3 по 10 м. Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики; эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками ногами и руками; наклоны и круговые движения туловищем; пружинистые покачивания в выпаде; растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая), шпагаты. 10 Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции Начальные основы техники каратэ: Техника стоек: назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление в стойках. Техника перемещений: Шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и др Базовая техника на месте, в движении: техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках на месте и в движении Техника ударов руками, ногами, защит: техника ударов руками: прямые, круговые и рубящие удары; техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки»; техника защит; две основные группы блоков: жесткие блоки, мягкие блоки и т.д. Техника комбинаций, ката, кумите: связь рука + рука, рука + нога, нога + рука, нога + нога и т.д. Изучение и выполнение ката. Спарринги. Страховка и самостраховка; различные виды падений.

Третий год

Содержание	практика	теория	Формы аттестации
История развития каратэ-до в России. Популяризация стиля «Сетокан» каратэ-до в России.		4 ч.	Опрос
Техника безопасности во время соревнований: обучение спортсменов запрещающим ударам, а также опасным действиям, приводящим к травме соперника.		2 ч.	Опрос
Упражнения на гибкость: упражнения на осанку; упражнения на растягивание с применением внешней силы; маховые упражнения; пружинистые упражнения.	12 ч.		Наблюдение, беседа
Скоростно-силовые упражнения: упражнения с отягощением собственного тела (отжимание, приседание, подтягивание); упражнения с внешним отягощением; прыжковые упражнения. Нарботка ударов по снарядам, работа с макиварой.	12 ч.		Наблюдение, беседа
Упражнения на выносливость: бег; обусловленные игры; статические упражнения; упражнения с отягощением. Работа по снарядам с переменной нагрузкой.	12 ч.		Наблюдение, беседа
Страховки при падении: вперед, назад, набок; группировки, кувьрки. Страховки при бросках, подсечках, подножках.	8 ч.		Наблюдение, беседа

4 КЮ (синий пояс)			
<p style="text-align: center;">КИХОН:</p> <p style="text-align: center;">(на 5 шагов вперед или назад)</p> <p>в дзенкуцу-дачи САНБОН-ЦУКИ № 1: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ, ОЙ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>в дзенкуцу-дачи САНБОН-ЦУКИ № 2: ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН, ОЙ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>в дзенкуцу-дачи АГЭ-УКЭ. ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>в дзенкуцу-дачи СОТО-УДЭ-УКЭ, в кибачи ЭНПИ-УЧИ, УРАКЭН</p> <p>в дзенкуцу-дачи УЧИ-УДЭ-УКЭ, КИЦАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>в кокуцу-дачи СЮТО-УКЭ, в дзенкуцу-дачи НУКИТЭ</p> <p>в дзенкуцу-дачи камаэ РЭН-ГЭРИ: МАЭ-ГЭРИ ЧУДАН. ДЗЁДАН</p> <p>в дзенкуцу-дачи камаэ МАВАСИ-ГЭРИ в кибачи: ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ, ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ</p>	20 ч.		Контрольное задание
<p style="text-align: center;">КУМИТЭ:</p> <p>Кихон иппон кумитэ: (21 вариант)</p> <p>ТОРИ: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки</p> <p>ТОРИ: ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки</p> <p>ТОРИ: МАЭ-ГЭРИ УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки</p> <p>ТОРИ: ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки</p> <p>ТОРИ: МАВАСИ-ГЭРИ УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки</p>	20 ч.		Контрольное задание
<p style="text-align: center;">КАТА:</p> <p>1. ХЭЙАН СЁДАН. 2. ХЭЙАН НИДАН. 3. ХЭЙАН САНДАН. 4. ХЭЙАН ЙОНДАН. 5. ХЭЙАН ГОДАН.</p>	20 ч.		Контрольное задание
3 КЮ (светло-коричневый пояс)			
<p style="text-align: center;">КИХОН:</p> <p style="text-align: center;">(на 5 шагов вперед или назад)</p> <p>в дзенкуцу-дачи:</p>	20 ч.		Контрольное задание

<p>ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН СОТО-УДЭ-УКЭ УЧИ-УДЭ-УКЭ ГЭДАН-БАРАЙ В кокуцу-дачи: СЮТО-УКЭ В дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ-ГЭРИ МАВАСИ-ГЭРИ УСИРО-ГЭРИ МАЭ НИ В кибэ-дачи ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ</p>			
<p>КУМИТЭ: Кихон иппон кумитэ: (21 вариант: хидари, миги) ТОРИ ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН (хидари, миги) УКЭ: 5 вариантов ТОРИ: ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН (хидари, миги) УКЭ: 5 вариантов ТОРИ МАЭ-ГЭРИ (хидари, миги) УКЭ 5 вариантов ТОРИ: ЙОКО- ГЭРИ КЭКОМИ (хидари, миги) УКЭ:3 варианта ТОРИ: МАВАСИ-ГЭРИ (хидари, миги) УКЭ: 3 варианта</p>	20 ч.		Контрольное задание
<p>КАТА: 1. ХЭЙАН СЁДАН. 2. ХЭЙАН НИДАН. 3. ХЭЙАН САНДАН. 4. ХЭЙАН ЙОНДАН. 5. ХЭЙАН ГОДАН. 6. ТЕККИ СЁДАН.</p>	10 ч.		Контрольное задание Сдача нормативов ОФП,СФП
Обучение техники исполнения командных и индивидуальных КАТА, тактическим действиям ведения поединка в условиях соревнований.	18 ч.		Наблюдение, беседа
Общая психологическая подготовка занимающихся к поединкам. Аутотренинг.	8 ч.		Наблюдение, беседа
Приемы самообороны: защита от ударов руками, ногами в верхний, средний, нижний уровни с контратакующими действиями (добиванием, удушением, конвоированием).	10 ч.		Наблюдение, беседа
Комплекс упражнений показательных выступлений: синхронные КАТА (3, 5 человек и более), ХАППО-КУМИТЭ, ШИВАРИ (разбивание твердых предметов).	8 ч.		Наблюдение, беседа
Воспитательная работа	12ч		Наблюдение
Итого: 216	210	6	

Содержание программы 3 год.

1. Теория и методика физической культуры и спорта:

Вводное занятие: этикет карате до (понятие терминов додзо, сенсей, кумитэ, ката)

История возникновения и развития каратэ-до: история возникновения и развития каратэ-до. Индийские, китайские и японские корни каратэ-до. Формирование основных стилей в каратэ-до. Известные мастера прошлого и наших дней. Обзор развития каратэ-до Шотокан в России. Гичин Фунакоши – основатель школы Шотокан. Наиболее известные российские мастера.

Особенности стиля «ШОТОКАН»: особенности и основы стиля

Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, самоконтроль: Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости, мышцы, функции и взаимодействия органов. Особенности мышечной массы. Сердце и сосуды. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревновании. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля. Вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Чистота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка их признаки и меры предупреждения

Оборудование и инвентарь: уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Воспитательная работа: поведение спортсмена, спортивная честь, культура и интересы юного каратиста, спортивные ритуалы.

2. Общая физическая подготовка

Развитие координации и выносливости. Общие подготовительные, координационные упражнения выполняются в условиях различной опоры (твердая, мягкая) в различных плоскостях пространства. Развитие силовых качеств. Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, спортивная. Бег на 9 различные дистанции, вперед, назад, боком, с крестным шагом, с подниманием ног, с захлестом голени (назад, в сторону, внутрь) с поворотами, с ускорением. Упражнение для мышц живота, спины, развивающие мышцы рук и ног. Прыжковые упражнения и приседания. Развитие гибкости. Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты головы и туловища; упражнения из разных положений (сидя, лежа, стоя), с партнером и без него. Упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, гантелями. Акробатические упражнения: стойки на голове и руках, перекаты на спине, кувырки вперед и назад.

3. Специальная физическая подготовка 4 КЮ (синий пояс), 3 КЮ (светло-коричневый пояс) Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для каратэ. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 - 3 кг) одной и двумя руками из различных положений; в упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной); приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки; различные упражнения в челноке; многоскоки, прыжки через

гимнастическую скамейку; прыжки боком через гимнастическую скамейку; имитация передвижений в боевой стойке влево-вправо и вперед-назад; Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м; бег с изменением скорости и направления движения; бег с низкого и высокого старта (15-20 м); рывки, скоростные движения на определенный сигнал; ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении; уход от брошенного мяча; челночный бег 3 по 10 м. Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики; эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками ногами и руками; наклоны и круговые движения туловищем; пружинистые покачивания в выпаде; растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая), шпагаты. 10 Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции Начальные основы техники каратэ: Техника стоек: назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление в стойках. Техника перемещений: Шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и др Базовая техника на месте, в движении: техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках на месте и в движении Техника ударов руками, ногами, защит: техника ударов руками: прямые, круговые и рубящие удары; техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки»; техника защит; две основные группы блоков: жесткие блоки, мягкие блоки и т.д. Техника комбинаций, ката, кумите: связь рука + рука, рука + нога, нога + рука, нога + нога и т.д. Изучение и выполнение ката. Спарринги. Страховка и самостраховка; различные виды падений.

Четвертый год

Содержание	практика	теория	Формы аттестации
Правила соревнований в каратэ-до «Сетокан»: ИППОН СЁБУ; ИППОН ХАН СЁБУ; САНБОН СЁБУ.		4 ч.	Опрос
Техника безопасности при выполнении боевых приемов: бросков, захватов, удушений, добивающих ударов.		2 ч.	Опрос
Упражнение на гибкость: упражнения на растягивание с применением внешней силы (принудительное), медленные, маховые, пружинистые; силовые упражнения динамического и статического характера с повышенным напряжением.	16 ч.		Наблюдение, беседа
Скоростно-силовые упражнения: упражнения с отягощением собственного тела, с внешним отягощением; прыжковые упражнения, упражнения в сопротивлении. Отработка ударов по снарядам, работа с макиварой.	16 ч.		Наблюдение, беседа
Специальная выносливость: упражнения циклического характера с переменной нагрузкой; статические упражнения с	16 ч.		Наблюдение, беседа

отягощением; работа по снарядам в обусловленном темпе и времени. Интервальная круговая тренировка.			
Динамические упражнения: уходы, повороты, развороты; круговые, вращательные движения; перекаты, кувырки.	16 ч.		Наблюдение, беседа
2 КЮ (коричневый пояс)			
<p style="text-align: center;">КИХОН:</p> <p style="text-align: center;">(на 5 шагов вперед или назад)</p> <p>в дзенкуцу-дачи с гэдан-барай: МАЭ-ГЭРИ, ДЗЮН-ЦУКИ МАВАСИ-ГЭРИ, ГЯКУ-ЦУКИ ГЯКУ-ЦУКИ, МАЭ-ГЭРИ, ДЗЮН-ЦУКИ, ГЭДАН-БАРАЙ</p> <p>в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ-ГЭРИ, МАВАСИ-ГЭРИ КИЦАМИ ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ, УСИРО-ГЭРИ ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ, ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ</p>	20 ч.		Контрольное задание
<p style="text-align: center;">КУМИТЭ:</p> <p style="text-align: center;">Дзю иппон кумитэ:</p> <p style="text-align: center;">(9 комбинаций, оба партнера в камаэ)</p> <p>ТОРИ: атакует в камаэ ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН 2 раза УКЭ: защищается и контратакует вариантами № 1, № 2</p> <p>ТОРИ: атакует в камаэ ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН 2 раза УКЭ: защищается и контратакует вариантами № 1, № 2</p> <p>ТОРИ: атакует в камаэ МАЭ-ГЭРИ 2 раза УКЭ: защищается и контратакует вариантами № 1, № 2</p> <p>ТОРИ: атакует в камаэ ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ 1 раз УКЭ: защищается и контратакует вариантом № 1</p> <p>ТОРИ: атакует ив камаэ МАВАСИ-ГЭРИ 1 раз УКЭ: защищается и контратакует вариантом № 1</p> <p>ТОРИ: атакует в камаэ УСИРО-ГЭРИ 1 раз УКЭ: защищается и контратакует вариантом № 1</p>	25 ч.		Контрольное задание

<p style="text-align: center;">КАТА:</p> <p style="text-align: center;">Шитей: (обязательные ката)</p> <p>1. ХЭЙАН СЁДАН. 2. ХЭЙАН НИДАН. 3. ХЭЙАН САНДАН. 4. ХЭЙАН ЙОНДАН. 5. ХЭЙАН ГОДАН. 6. ТЕККИ СЁДАН.</p> <p style="text-align: center;">Сентай: (ката на выбор)</p> <p>7. БАССАЙ-ДАЙ. 8. КАНКУ-ДАЙ.</p>	25 ч.		Контрольное задание
1 КЮ (темно-коричневый пояс)			
<p style="text-align: center;">КИХОН:</p> <p style="text-align: center;">(на 5 шагов вперед или назад)</p> <p>В дзенкуцу-дачи с гэдан-барай: МАЭ-ГЭРИ, ДЗЮН ЦУКИ МАВАСИ-ГЭРИ, ГЯКУ-ЦУКИ ГЯКУ-ЦУКИ, МАЭ-ГЭРИ, ДЗЮН-ЦУКИ, ГЭДАН-БАРАЙ</p> <p>В дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ-ГЭРИ, МАВАСИ-ГЭРИ КИЦАМИ ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ, УСИРО-ГЭРИ ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ, ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ</p>	20 ч.		Контрольное задание
<p style="text-align: center;">КУМИТЭ:</p> <p style="text-align: center;">Дзю иппон кумитэ:</p> <p style="text-align: center;">(31 комбинация, оба партнера в камаэ)</p> <p>ТОРИ: атакует ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЕДАН УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки</p> <p>ТОРИ: атакует ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки</p> <p>ТОРИ: атакует МАЭ-ГЭРИ УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки</p> <p>ТОРИ: атакует ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки</p> <p>ТОРИ: атакует МАВАСИ-ГЭРИ УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки</p> <p>ТОРИ: атакует УСИРО-ГЭРИ УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки</p> <p>ТОРИ: атакует КИЦАМИ-ЦУКИ УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки</p> <p>ТОРИ: атакует ГЯКУ-ЦУКИ УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки</p>	25 ч.		Контрольное задание
<p style="text-align: center;">КАТА:</p> <p style="text-align: center;">Шитей: (обязательные ката)</p> <p>1. ХЭЙАН СЁДАН. 2. ХЭЙАН НИДАН. 3. ХЭЙАН САНДАН.</p>	23 ч.		Контрольное задание Сдача нормативов ОФП,СФП

4. ХЭЙАН ЙОНДАН. 5. ХЭЙАН ГОДАН. 6. ТЕККИ СЁДАН. Сентай: (ката на выбор) 7. БАССАЙ-ДАЙ. 8. КАНКУ-ДАЙ. 9. ЭНПИ. 10. ДЗИОН.			
.Совершенствование техники исполнения командных и индивидуальных КАТА и тактических действий ведения поединка в условиях соревнований, а также технико-тактических действий командных соревнований в КУМИТЭ.	10 ч.		Наблюдение, беседа
Общая психологическая подготовка занимающихся к поединкам и специальная психологическая подготовка сборных команд к соревнованиям. Аутотренинг.	14 ч.		Наблюдение, беседа
Соревновательная подготовка: проведение контрольных тренировок, зачетов, максимально приближенных к соревнованиям.	20 ч.		Наблюдение, беседа
Приемы самообороны: защита от нападения нескольких противников в разные уровни.	12 ч.		Наблюдение, беседа
Комплекс упражнений для показательных выступлений: синхронные КАТА (3, 5 человек и более), БУНКАЙ (наглядное объяснение поединка в ката по частям), ХАППО-КУМИТЭ (ведение боя с несколькими противниками), ШИВАРИ (разбивание твердых предметов различными частями тела).	12 ч.		Наблюдение, беседа
Воспитательная работа	12ч		
Итого: 216	210	6	

Содержание программы 4 год.

1. Теория и методика физической культуры и спорта:

Вводное занятие: этикет карате до (понятие терминов додзо, сенсей, кумитэ, ката)

История возникновения и развития каратэ-до: история возникновения и развития каратэ-до. Индийские, китайские и японские корни каратэ-до. Формирование основных стилей в каратэ-до. Известные мастера прошлого и наших дней. Обзор развития каратэ-до Шотокан в России. Гичин Фунакоши – основатель школы Шотокан. Наиболее известные российские мастера.

Особенности стиля «ШОТОКАН»: особенности и основы стиля

Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, самоконтроль: Общие сведения о строение организма человека. Двигательный аппарат. Кости, мышцы, функции и взаимодействия органов. Особенности мышечной массы. Сердце и сосуды. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревновании. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля. Вес, динамометрия, спирометрия, пульс.

Чистота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка их признаки и меры предупреждения

Оборудование и инвентарь: уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Воспитательная работа: поведение спортсмена, спортивная честь, культура и интересы юного каратиста, спортивные ритуалы.

2. Общая физическая подготовка

Развитие координации и выносливости. Общие подготовительные, координационные упражнения выполняются в условиях различной опоры (твердая, мягкая) в различных плоскостях пространства. Развитие силовых качеств. Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, спортивная. Бег на 9 различные дистанции, вперед, назад, боком, с крестным шагом, с подниманием ног, с захлестом голени (назад, в сторону, внутрь) с поворотами, с ускорением. Упражнение для мышц живота, спины, развивающие мышцы рук и ног. Прыжковые упражнения и приседания. Развитие гибкости. Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты головы и туловища; упражнения из разных положений (сидя, лежа, стоя), с партнером и без него. Упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, гантелями. Акробатические упражнения: стойки на голове и руках, перекаты на спине, кувырки вперед и назад.

3. Специальная физическая подготовка 2 КЮ (коричневый пояс), 1 КЮ (темно-коричневый пояс). Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для каратэ. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 - 3 кг) одной и двумя руками из различных положений; в упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной); приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки; различные упражнения в челноке; многоскоки, прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки боком через гимнастическую скамейку; имитация передвижений в боевой стойке влево-вправо и вперед-назад; Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м; бег с изменением скорости и направления движения; бег с низкого и высокого старта (15-20 м); рывки, скоростные движения на определенный сигнал; ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении; уход от брошенного мяча; челночный бег 3 по 10 м. Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики; эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками ногами и руками; наклоны и круговые движения туловищем; пружинистые покачивания в выпаде; растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая), шпагаты. 10 Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции Начальные основы техники каратэ: Техника стоек: назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление в стойках. Техника перемещений: Шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и др Базовая техника на месте, в движении: техника ударов руками, ногами, техника защит в

различных стойках на месте и в движении Техника ударов руками, ногами, защит: техника ударов руками: прямые, круговые и рубящие удары; техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки»; техника защит; две основные группы блоков: жесткие блоки, мягкие блоки и т.д. Техника комбинаций, ката, кумите: связь рука + рука, рука + нога, нога + рука, нога + нога и т.д. Изучение и выполнение ката. Спарринги. Страховка и самостраховка; различные виды падений.

Пятый год

Содержание	практика	теория	Формы аттестации
Первая медицинская помощь при ушибах, кровоизлиянии, деформации, ранах. Сердечно-легочная реанимация. Техника и методы <i>Куатсу (Каппо)</i> – воздействие на биологически активные точки. Медитация.		4 ч.	Опрос
Техника безопасности при работе с оружием.		2 ч.	Опрос
Упражнения на гибкость в парах: упражнения на растягивание; медленные, пружинистые, маховые; силовые упражнения динамического и статического характера с повышенным напряжением.	16 ч.		Наблюдение, беседа
Скоростно-силовые упражнения: упражнения с отягощением собственного тела, с внешним отягощением; прыжковые упражнения, упражнения в сопротивлении. Отработка ударов по снарядам, работа с макиварой.	16 ч.		Наблюдение, беседа
Специальная выносливость: упражнения циклического характера с переменной нагрузкой; статические упражнения с отягощением; работа по снарядам в обусловленном темпе и времени. Интервальная круговая тренировка.	16 ч.		Наблюдение, беседа
Динамические упражнения: уходы, повороты, развороты; круговые, вращательные движения; упражнения в перекатах, кувырках; прыжковая техника; сложные передвижения.	16 ч.		Наблюдение, беседа
1-ый ДАН (черный пояс)			
КИХОН: (на 5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи САНБОН-ЦУКИ № 1: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-УКИ, ОЙ-ЦУКИ ЧУДАН в дзенкуцу-дачи САНБОН ЦУКИ № 2: ГЯКУ-ЦУКИ: ЧУДАН, ДЗЁДАН, ЧУДАН	40 ч.		Контрольное задание

<p>в дзенкуцу-дачи: АГЭ-УКЭ, ГЭДАН-БАРАЙ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>в дзенкуцу-дачи: СОТО-УДЭ-УКЭ, в кибачи ЭНПИ-УЧИ, УРАКЭН, в дзенкуцу-дачи ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>в дзенкуцу-дачи: УЧИ-УДЭ-УКЭ, КИЦАМИ-ЦУКИ, МАЭ-ГЭРИ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>в кокуцу-дачи камаэ: СЮТО-УКЭ, КИЦАМИ-ГЭРИ, НУКИТЭ</p> <p>в дзенкуцу-дачи гедан-барай: МАЭ-ГЭРИ, МАВАСИ-ГЭРИ, ГЯКУ-ЦУКИ МАЭ-ГЭРИ, ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ, ГЯКУ-ЦУКИ</p> <p>в кибачи-дачи: ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ, ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ (разными ногами с разворотом)</p>			
<p>КУМИТЭ: ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ (30 вариантов: хидари, миги) ДЗЮ КУМИТЭ (поединки в свободном стиле на ИППОН)</p>	48 ч.		Контрольное задание
<p>КАТА: Шитей: (обязательные ката) 1. ХЭЙАН СЁДАН. 2. ХЭЁАН НИДАН. 3. ХЭЙАН САНДАН. 4. ХЭЙАН ЙОНДАН. 5. ХЭЙАН ГОДАН. 6. ТЕККИ СЁДАН. Сентай: (ката на выбор) 7. БАССАЙ-ДАЙ. 8. КАНКУ-ДАЙ. 9. ЭНПИ. 10. ДЗИОН. 11. ДЗИТТЭ.</p>	40 ч.		Контрольное задание Сдача нормативов ОФП,СФП
<p>Совершенствование техники исполнения командных и индивидуальных КАТА и тактических действий ведения поединка в условиях соревнований, а также технико-тактических действий командных соревнований в КУМИТЭ.</p>	20 ч.		Наблюдение, беседа
<p>Общая психологическая подготовка занимающихся к поединкам и специальная психологическая подготовка сборных команд к соревнованиям. Аутотренинг. Медитация.</p>	14 ч.		Наблюдение, беседа
<p>Соревновательная подготовка: проведение контрольных нормативов, тренировок,</p>	20 ч.		Наблюдение, беседа

приближенных к соревнованиям с максимально-возможными результатами.			
Приемы самообороны против оружия с проведением контратакующих действий.	12 ч.		Наблюдение, беседа
Комплекс упражнений для показательных упражнений: сихронные КАТА, БУНКАЙ, ХАППО-КУМИТЭ, ШИВАРИ.	12 ч.		Наблюдение, беседа
Воспитательная работа	12ч.		Наблюдение
Итого 216	210	6	

Содержание программы 5 год.

1. Теория и методика физической культуры и спорта:

Вводное занятие: этикет карате до (понятие терминов додзо, сенсей, кумитэ, ката)

История возникновения и развития каратэ-до: история возникновения и развития каратэ-до. Индийские, китайские и японские корни каратэ-до. Формирование основных стилей в каратэ-до. Известные мастера прошлого и наших дней. Обзор развития каратэ-до Шотокан в России. Гичин Фунакоши – основатель школы Шотокан. Наиболее известные российские мастера.

Особенности стиля «ШОТОКАН»: особенности и основы стиля

Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, самоконтроль: Общие сведения о строение организма человека. Двигательный аппарат. Кости, мышцы, функции и взаимодействия органов. Особенности мышечной массы. Сердце и сосуды. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля. Вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Чистота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка их признаки и меры предупреждения

Оборудование и инвентарь: уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Воспитательная работа: поведение спортсмена, спортивная честь, культура и интересы юного каратиста, спортивные ритуалы.

2. Общая физическая подготовка

Развитие координации и выносливости. Общие подготовительные, координационные упражнения выполняются в условиях различной опоры (твердая, мягкая) в различных плоскостях пространства. Развитие силовых качеств. Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, спортивная. Бег на 9 различные дистанции, вперед, назад, боком, с крестным шагом, с подниманием ног, с захлестом голени (назад, в сторону, внутрь) с поворотами, с ускорением. Упражнение для мышц живота, спины, развивающие мышцы рук и ног. Прыжковые упражнения и приседания. Развитие гибкости. Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны

туловища вперед, назад, в стороны; повороты головы и туловища; упражнения из разных положений (сидя, лежа, стоя), с партнером и без него. Упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, гантелями. Акробатические упражнения: стойки на голове и руках, перекаты на спине, кувырки вперед и назад.

3. Специальная физическая подготовка 1-ый ДАН (черный пояс). Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для каратэ. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 - 3 кг) одной и двумя руками из различных положений; в упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной); приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки; различные упражнения в челноке; многоскоки, прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки боком через гимнастическую скамейку; имитация передвижений в боевой стойке влево-вправо и вперед-назад; Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м; бег с изменением скорости и направления движения; бег с низкого и высокого старта (15-20 м); рывки, скоростные движения на определенный сигнал; ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении; уход от брошенного мяча; челночный бег 3 по 10 м. Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики; эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками ногами и руками; наклоны и круговые движения туловищем; пружинистые покачивания в выпаде; растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая), шпагаты. 10 Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции Начальные основы техники каратэ: Техника стоек: назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление в стойках. Техника перемещений: Шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и др Базовая техника на месте, в движении: техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках на месте и в движении Техника ударов руками, ногами, защит: техника ударов руками: прямые, круговые и рубящие удары; техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки»; техника защит; две основные группы блоков: жесткие блоки, мягкие блоки и т.д. Техника комбинаций, ката, кумите: связь рука + рука, рука + нога, нога + рука, нога + нога и т.д. Изучение и выполнение ката. Спarringи. Страховка и самостраховка; различные виды падений.

2. Организационно педагогические условия

2.1. Формы аттестация и оценочные материалы

Текущий контроль – тематический контроль (по темам, разделам).

Текущий контроль проводится в форме: беседы, наблюдения, практической работы, творческой работы, сдача нормативов.

Текущий контроль позволяет объективно оценить и проверить знания и умения обучающихся полученных по разделу, теме. В ходе данного контроля проверяются теоретические, практические и творческие навыки обучающихся.

Вопросы для беседы, для устного опроса составляются в соответствии с изучаемым материалом по теме, разделу.

Наблюдение. Процесс наблюдения педагог осуществляет в ходе учебного занятия за деятельностью учащихся при выполнении ими творческой работы с целью выявления успехов и ошибок в деятельности учащихся, оказания адресной помощи.

Беседа. Педагог ведёт беседу с учащимися исходя из изученного материала по теме занятия, по разделу. Вопросы определяются исходя из изученного теоретического материала, ошибок, учащихся при создании творческой работы.

Практическая работа: применение на практике знаний по теме

Форма подведения итогов

Итоги подводятся один раз: в конце учебного года (второе полугодие). Форма подведения итогов для 1-го, 2-го и 3-го годов обучения – теоретическое тестирование, практический экзамен, включающий выполнение контрольных нормативов, а также оценка социальной активности.

Аттестационный экзамен проходит в следующем порядке в соответствии с показателями претендующей ступени (кю):

1. Выполнение контрольного тестирования по темам ЗОЖ.
2. Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП.
3. Кихон (Техническая подготовка). Подразумевает собой упражнения техники стоек, ударов, блоков, бёдер и туловища в совокупности с дыханием и концентрацией энергии.
4. Кумитэ (Работа в парах). Условный бой, в котором атакующий (ТОРИ) проводит атаку в соответствии с технической подготовкой, а защищающийся (УКЭ) исполняет необходимую защиту, после которой проводит контратаку.
5. Ката (Комплекс боевых приемов). Подразумевает собой комплекс блоков и ударов в различных стойках в том, порядке в котором они были разработаны японскими мастерами каратэ.
6. Социальная активность.

Тестирование по теме ЗОЖ и знаниям личной гигиены.

1. Как расшифровывается аббревиатура «ЗОЖ»?
 - Затрудняюсь ответить, но что-то связанное со здоровьем человека.
 - Здоровый образ жизни?
 - Название какой-то болезни.
2. Какие вредные привычки, на ваш взгляд, не сочетаются со здоровым образом жизни?
 - Курение и алкоголь
 - Акоголь, курение, наркотики, переедание
 - Наркотики
3. С какого возраста важно соблюдать личную гигиену?
 - Со школьного возраста.
 - Это надо прививать еще маленьким детям.
 - Пожилым людям это особенно необходимо.
4. Что включает в себя понятие "Здоровое питание" ?
 - Без чипсов и визитов в "макдональдс"

- Сбалансированное, из натуральных продуктов, с учетом индивидуальности организма.
 - Любая еда, съеденная с удовольствием, идет на пользу здоровью.
5. Влияет ли неблагоприятная внешняя среда на здоровый образ жизни?
 - Частично влияет, например, выхлопные газы от машин.
 - Конечно, ведь все взаимосвязано: воздух, которым дышим, воду, которую пьем и т.д.
 - При современном уровне развития защитных средств – не влияет.
 6. Какое значение для здорового образа жизни играет физическая активность?
 - Как минимум, зарядка по утрам для этого нужна.
 - Это одна из его составляющих, ведь движение – это жизнь.
 - Никакого. Гораздо важнее до старости сохранять умственную активность.
 7. Необходимо ли для здорового образа жизни соблюдение режима труда и отдыха?
 - В зависимости от того, кто вы по профессии.
 - Безусловно, нельзя допускать хронического переутомления.
 - Необязательно, если уметь отдыхать «на полную катушку».
 8. Совместимо ли вегетарианство (или сыроедение) с понятием «здоровый образ жизни»?
 - Разве что иногда, в качестве «разгрузочных дней».
 - А разве их не считают отклонением от нормы?..
 - Вполне совместимо, но я не пробовал(а).
 9. Из каких источников предпочтительнее черпать информацию о сути здорового образа жизни?
 - Из СМИ.
 - Из научных работ в этой области
 - От «продвинутых» знакомых.
 10. Является ли здоровый образ жизни залогом долголетия и сохранения молодости?
 - Отчасти, да.
 - Нет, это только один из способствующих факторов, но все индивидуально.
 - Скорее, наоборот: насилие над организмом может укоротить жизнь.

Показатели общефизической и специально -физической подготовок

Кю	ОФП и СФП (до 14 лет)			
	Отжимания	Приседания	Пресс	Мае-гери, мин
9-8	15	20	10	1
7	20	25	15	1,5
6	20	25	15	1,5
5	25	25	20	2
4	10 с подпрыжкой	25	20	2
3	30	30	25	2
2	35	35	30	2
1	40	40	35	3

15-18 лет + 10 отжиманий, + 5 приседания, +5 пресс, мае-гери +1 мин.

Оценка тех. подготовки для 1-го года обучения:

9 Кю (белый пояс) - 8 Кю (желтый пояс)

Кихон (на 5 шагов вперед или назад)

1. в зенкуцу дачи, гедан барай:

1.1. ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ (ДЗЮН-ДЗУКИ)

1.2. ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ

1.3. АГЕ-УКЕ

1.4. ЧУДАН-СОТО-УДЭ-УКЕ

2. в зенкуцу-дачи-камаэ:

2.1. МАЭ-ГЭРИ

3. в кибя-дачи-камаэ:

3.1. ЙОКО-ГЭРИ-КЕАГЕ

Кумите

Гохон-Кумите №1, №2:

1. **ТОРИ:** в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ДЗЕДАН

УКЭ: в дзенкуцу-дачи АГЭ – УКЭ и на 5-й шаг после блока АГЭ – УКЭ наносит контратакующий удар ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН

2. **ТОРИ:** в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН

УКЭ: в дзенкуцу-дачи СОТО – УДЭ – УКЭ, на 5-й шаг после блока удар ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН

Ката

ХЕЙАН ШОДАН

Оценка тех. подготовки для 2-го года обучения:

7 Кю (оранжевый пояс) - 6 Кю (зеленый пояс)

Кихон (на 5 шагов вперед или назад)

1. в зенкуцу дачи, гедан барай:

1.1. ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ (ДЗЮН-ДЗУКИ)

1.2. ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ

1.3. АГЕ-УДЕ-УКЕ, ГЯКУ-ДЗУКИ

1.4. ЧУДАН-СОТО-УДЭ-УКЕ, ГЯКУ-ДЗУКИ

1.5. ЧУДАН-УЧИ-УДЕ-УКЕ, ГЯКУ-ДЗУКИ

2. в кокуцу-дачи-камаэ:

2.1. ЧУДАН-ШУТО-УКЕ

3. в зенкуцу-дачи-камаэ:

3.1. МАЭ-ГЭРИ

3.2. МАВАСИ-ГЭРИ

4. в кибя-дачи-камаэ:

4.1. ЙОКО-ГЭРИ-КЕАГЕ

4.2. ЙОКО-ГЭРИ-КЕКОМИ

Кумите

7 Кю - Санбон-кумите – дзёдан-чудан-мае гери (хидари) – №1, №2

6 Кю - Санбон-кумите – дзёдан -чудан-мае гери (хидари, миги) – №1, №2, №3

1. **ТОРИ:** атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни:

ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИ

УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, СОТО-УДЭ-УКЭ, ГЭДАН-БАРАЙ контратакует ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН

2. **ТОРИ:** атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИ

УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, УЧИ-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ ГЭДАН-БАРАЙ контратакует ОЙ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН

3. **ТОРИ:** атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни:

ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН МАЭ-ГЭРИ

УКЭ: отступает в кокуцу-дачи с защитой: ДЗЁДАН ХАЙВАН МОРОТЭ-УКЭ, МОРОТЭ УЧИ-УДЭ-УКЭ, СУКУИ-УКЭ

Ката

7 Кю - ХЕЙАН ШОДАН, ХЕЙАН НИДАН

6 Кю – ХЕЙАН НИДАН, ХЕЙАН САНДАН

Оценка тех. подготовки для 3-го года обучения:

5 Кю (светло- синий пояс) - 4 Кю (тёмно- синий пояс)

Кихон (на 5 шагов вперед или назад)

1. в зенкуцу дачи, гедан барай:

1.1. САНБОН-ДЗУКИ № 1 (ДЗЁДАН, ЧУДАН, ЧУДАН)

1.2. САНБОН-ГЯКУ-ДЗУКИ № 2 (ЧУДАН. ДЗЁДАН, ЧУДАН)

1.3. АГЕ-УДЕ-УКЕ, ГЯКУ-ДЗУКИ, МАЕ-ЭНПИ-УЧИ

1.4. ЧУДАН-СОТО-УДЭ-УКЕ, ПЕРЕХОД В КИБА-ДАЧИ, ЙОКО-ЭМПИ-УЧИ, ЙОКО-УРАКЕН-УЧИ В ЗЕНКУТЦУ

1.5. ЧУДАН-УЧИ-УДЕ-УКЕ, КИДЗАМИ-ДЗУКИ-ДЗЁДАН, ГЯКУ-ДЗУКИ-ЧУДАН

2. в кокуцу-дачи-камаэ:

2.1. ЧУДАН-ШУТО-УКЕ, КИЦАМИ-ГЕРИ, ГЯКУ-НУКИТЭ В ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

3. в зенкуцу-дачи-камаэ:

3.1. МАЭ-РЭН-ГЭРИ (ЧУДАН, ДЗЁДАН)

3.2. ЙОКО-ГЭРИ-КЕКОМИ

3.3. МАЕ-ГЕРИ, МАВАСИ-ГЭРИ

3.4. УШИРО-ГЕРИ, ГЯКУ-ДЗУКИ

Кумите

5 Кю – Кихон иппон-кумите – 2 дзёдан, 2 чудан, 2 мае, 1 еко, 1 мавашу гери (8 к.)

4 Кю – Кихон иппон-кумите – 21 комбинация.

1. ТОРИ: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН

УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки

2. ТОРИ: ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН

УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки

3. ТОРИ: МАЭ-ГЭРИ

УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки

4. ТОРИ: ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ

УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки

5. ТОРИ: МАВАСИ-ГЭРИ

УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки

Ката

5 Кю - ХЕЙАН САНДАН, ХЕЙАН ЙОНДАН

4 Кю – ХЕЙАН ЙОНДАН, ХЕЙАН ГОДАН

Оценка тех. подготовки для 4-го года обучения:

4 Кю (темно- синий пояс) - 3 Кю (светло- синий пояс)

Кихон (на 5 шагов вперед или назад)

4. в зенкуцу дачи, гедан барай:

4.1. САНБОН-ДЗУКИ № 1 (ДЗЁДАН, ЧУДАН, ЧУДАН)

4.2. САНБОН-ГЯКУ-ДЗУКИ № 2 (ЧУДАН. ДЗЁДАН, ЧУДАН)

4.3. АГЕ-УДЕ-УКЕ, ГЯКУ-ДЗУКИ, МАЕ-ЭНПИ-УЧИ

4.4. ЧУДАН-СОТО-УДЭ-УКЕ, ПЕРЕХОД В КИБА-ДАЧИ, ЙОКО-ЭМПИ-УЧИ, ЙОКО-УРАКЕН-УЧИ В ЗЕНКУТЦУ

4.5. ЧУДАН-УЧИ-УДЕ-УКЕ, КИДЗАМИ-ДЗУКИ-ДЗЁДАН, ГЯКУ-ДЗУКИ-ЧУДАН

5. в кокуцу-дачи-камаэ:

5.1. ЧУДАН-ШУТО-УКЕ, КИЦАМИ-ГЕРИ, ГЯКУ-НУКИТЭ В ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

6. в зенкуцу-дачи-камаэ:

6.1. МАЭ-РЭН-ГЭРИ (ЧУДАН, ДЗЁДАН)

6.2. ЙОКО-ГЭРИ-КЕКОМИ

6.3. МАЕ-ГЕРИ, МАВАСИ-ГЭРИ

6.4. УШИРО-ГЕРИ, ГЯКУ-ДЗУКИ

Кумите

5 Кю – Кихон иппон-кумите – 2 дзёдан, 2 чудан, 2 мае, 1 еко, 1 маваши гери (8 к.)

4 Кю – Кихон иппон-кумите – 21 комбинация.

6. ТОРИ: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН

УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки

7. ТОРИ: ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН

УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки

8. ТОРИ: МАЭ-ГЭРИ

УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки

9. ТОРИ: ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ

УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки

10. ТОРИ: МАВАСИ-ГЭРИ

УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки

Ката

4 Кю - ХЕЙАН ЙОНДАН, ХЕЙАН ГОДАН

3 Кю - ХЕЙАН ГОДАН, ТЕККИ ШОДАН

Оценка тех. подготовки для 5-го года обучения:

3 Кю (светло- коричневый пояс) - 2 кю (коричневый пояс)

Кихон (на 5 шагов вперед или назад)

7. в зенкуцу дачи, гедан барай:

7.1. САНБОН-ДЗУКИ № 1 (ДЗЁДАН, ЧУДАН, ЧУДАН)

7.2. САНБОН-ГЯКУ-ДЗУКИ № 2 (ЧУДАН. ДЗЁДАН, ЧУДАН)

7.3. АГЕ-УДЕ-УКЕ, ГЯКУ-ДЗУКИ, МАЕ-ЭНПИ-УЧИ

7.4. ЧУДАН-СОТО-УДЭ-УКЕ, ПЕРЕХОД В КИБА-ДАЧИ, ЙОКО-ЭМПИ-УЧИ, ЙОКО-УРАКЕН-УЧИ В ЗЕНКУТЦУ

7.5. ЧУДАН-УЧИ-УДЕ-УКЕ, КИДЗАМИ-ДЗУКИ-ДЗЁДАН, ГЯКУ-ДЗУКИ-ЧУДАН

8. в кокуцу-дачи-камаэ:

8.1. ЧУДАН-ШУТО-УКЕ, КИЦАМИ-ГЕРИ, ГЯКУ-НУКИТЭ В ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

9. в зенкуцу-дачи-камаэ:

9.1. МАЭ-РЭН-ГЭРИ (ЧУДАН, ДЗЁДАН)

9.2. ЙОКО-ГЭРИ-КЕКОМИ

9.3. МАЕ-ГЕРИ, МАВАСИ-ГЭРИ

9.4. УШИРО-ГЕРИ, ГЯКУ-ДЗУКИ

Кумите

5 Кю – Кихон иппон-кумите – 2 дзёдан, 2 чудан, 2 мае, 1 еко, 1 маваши гери (8 к.)

4 Кю – Кихон иппон-кумите – 21 комбинация.

11. ТОРИ: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН

УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки

12. ТОРИ: ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН

УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки

13. ТОРИ: МАЭ-ГЭРИ

УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки

14. ТОРИ: ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ

УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки

15. ТОРИ: МАВАСИ-ГЭРИ

УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки

Ката

3 Кю - ХЕЙАН ГОДАН, ТЕККИ ШОДАН

2 Кю – ХЕЙАНЫ, БАССАЙ ДАЙ

Оценка социальной активности

Показатели социализации	Критерии
Трудолюбие в творчестве, учении, жизни	Участие в массовых мероприятиях
	Добросовестное отношение к выполнению любого вида задания
Коммуникативные качества	Вежлив, тактичен, доброжелателен.
	Умеет <i>договариваться</i> , находить общее решение
	Владеет адекватными выходами из конфликта
	Активно принимает участие в работе группы
Ценностное отношение к прекрасному, сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях	Бережное отношение к результатам человеческого труда и творчества
	Способность и потребность наслаждаться природой, поддерживать её жизненные силы
	Интересуется различными видами творчества
	Занимается каким-либо видом творчества самостоятельно

	Принимает участие в творческих процессах: художественная деятельность, выступает и как усвоение, и как создание художественных ценностей
Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах)
	Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм
	Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы
Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Имеет представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища
	Уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим
	Развитие представлений о событиях, которые отмечают как народные, государственные праздники
	Развитие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России
Самопознание и самоопределение	Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах
	Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки
	Устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью
	Мотивирован на высокий результат учебных достижений

По каждой дисциплине обучающемуся выставляется оценка - высокий, средний или низкий, после чего все баллы суммируются и обучающемуся выставляется средняя оценка за весь практический экзамен.

Критерии оценок для 1-го года обучения:

Высокий – Выполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Правильное выполнение техники стоек в совокупности с блоками и ударами. Применение этих навыков в работе с соперником. Умение правильно выполнять комплекс боевых приёмов (Ката). Участие в мероприятиях

Средний – Выполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Допустимое выполнение техники стоек в совокупности с блоками и ударами. Применение этих навыков в работе с соперником. Умение выполнять общий рисунок комплекса боевых приёмов (Ката). Не участвует в мероприятиях.

Низкий – Невыполнение нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Неправильное выполнение техники стоек в совокупности с блоками и ударами. Не умение работать в паре. Абсолютно неправильное выполнение комплекса боевых приёмов (Ката). Не участвует в мероприятиях.

Критерии оценок для 2-го года обучения:

Высокий – Выполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Правильное выполнение техники работы бёдер в стойках с комбинациями

блоков и ударов. Применение этих навыков в работе с соперником. Умение выполнять комплекс боевых приёмов (Ката) с достаточной силой и концентрацией. Участие в мероприятиях.

Средний – Выполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Допустимое выполнение работы бёдер в стойках с комбинациями блоков и ударов. Применение этих навыков в работе с соперником. Умение выполнять комплекс боевых приёмов (Ката) с правильной работой бёдер. Не участвует в мероприятиях.

Низкий – Невыполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Техника комбинаций блоков и ударов выполнена без потенциала. Недопустимые ошибки в работе с соперником. Слабое выполнение комплекса боевых приёмов (Ката). Не участвует в мероприятиях.

Критерии оценок для 3-го года обучения:

Высокий – Выполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Правильное выполнение техники работы бёдер в стойках с более сложными комбинациями блоков и ударов. Применение этих навыков в работе с соперником. Умение выполнять комплекс боевых приёмов (Ката) с хорошей силой и концентрацией. Участие в мероприятиях.

Средний – Выполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Правильное выполнение техники работы бёдер в стойках с более сложными комбинациями блоков и ударов с допустимыми ошибками. Применение этих навыков в работе с соперником. Умение выполнять комплекс боевых приёмов (Ката) с достаточной силой и концентрацией. Участие в мероприятиях.

Низкий – Невыполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Техника комбинаций блоков и ударов выполнена без потенциала. Недопустимые ошибки в работе с соперником. Слабое выполнение комплекса боевых приёмов (Ката). Не участвует в мероприятиях.

Критерии оценок для 4-го года обучения:

Высокий – Выполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Правильное выполнение техники работы бёдер в стойках с более сложными комбинациями блоков и ударов. Применение этих навыков в работе с соперником. Умение выполнять комплекс боевых приёмов (Ката) с хорошей силой и концентрацией. Участие в мероприятиях и соревнованиях

Средний – Выполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Правильное выполнение техники работы бёдер в стойках с более сложными комбинациями блоков и ударов с допустимыми ошибками. Применение этих навыков в работе с соперником. Умение выполнять комплекс боевых приёмов (Ката) с достаточной силой и концентрацией. Участие в мероприятиях.

Низкий – Невыполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Техника комбинаций блоков и ударов выполнена без потенциала. Недопустимые ошибки в работе с соперником. Слабое выполнение комплекса боевых приёмов (Ката). Не участвует в мероприятиях.

Критерии оценок для 5-го года обучения:

Высокий – Выполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Правильное выполнение техники работы бёдер в стойках с более сложными комбинациями блоков и ударов. Применение этих навыков в работе с соперником. Умение

выполнять комплекс боевых приёмов (Ката) с хорошей силой и концентрацией. Участие в соревнованиях, победы и призовые места.

Средний – Выполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Правильное выполнение техники работы бёдер в стойках с более сложными комбинациями блоков и ударов без ошибок. Применение этих навыков в работе с соперником. Умение выполнять комплекс боевых приёмов (Ката) с достаточной силой и концентрацией. Участие в мероприятиях.

Низкий – Невыполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Техника комбинаций блоков и ударов выполнена без потенциала. Недопустимые ошибки в работе с соперником. Слабое выполнение комплекса боевых приёмов (Ката). Не участвует в мероприятиях.

Карта фиксации результатов

ФИО	Тест ОБЖ			ОФП			СФП			Техническая подготовка			Социализация			
	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	
Обучающийся 1																
Обучающийся 2																
Обучающийся 3																

2.2.Методические материалы

Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы

Человек вставший на путь познания искусства каратэ, посвящает всю свою жизнь этому боевому искусству, потому что каратэ — это не только изучение приемов рукопашного боя, это достижение гармонии духа и тела, реализуемое эстетическое начало, проявляемое в поведении и образе жизни.

Занятия по каратэ имеют обширный спектр форм: плановые тренировки в залах; тренировки на открытых площадках; в лесной зоне; игровые формы с элементами борьбы; учебно-тренировочные занятия в походных условиях с целью совершенствования боевого духа; беседы по изучению истории боевых искусств разных народов; соревнования.

Занятия проходят как в форме лекций, объяснения, так и практических мероприятий, тренировок.

В процессе занятий используются различные приемы учебно-воспитательного процесса: словесный метод, метод показа, метод подводящих упражнений, игровой метод.

Воспитанники, задавшиеся целью достичь в каратэ высокого уровня мастерства, участвуют в международных учебно-аттестационных семинарах, где получают знания у японских мастеров каратэ, после чего сдают квалификационный экзамен и участвуют в

соревнованиях различного уровня. В связи с ЕВСК воспитанники получают соответствующие разряды и звания по результатам соревнований; участвуют в показательных выступлениях, где демонстрируют свое умение.

В период летних каникул воспитанники имеют возможность отдохнуть в спортивно-оздоровительном лагере с программой тренировок и активного отдыха по особому плану. Для контрольных показателей проводятся различные состязания: спартакиады, турниры, соревнования.

Подведение итогов каждого года обучения осуществляется по программе экзаменов по каратэ-до «Сётокан».

Для успешной реализации данной программы необходимо материально-техническое обеспечение:

- светлое проветриваемое помещение с деревянным полом;
- раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек;
- специальное покрытие на пол (татами);
- инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары.

Для подведения итогов и результатов занятий проводится сдача контрольных нормативов, тестов и аттестационных экзаменов.

Процесс обучения делится на этапы, т. е. стадии формирования действия в качестве умения и навыка:

- 1) начальное разучивание – формирование основ (предпосылок), умения (стадия предумения).
- 2) углубленное разучивание – формирование умения в его целостных контурах деталей (стадия собственноумения).
- 3) результирующая отработка действия – непосредственное становление навыка, его упрочение, совершенствование (стадия навыка).

В отдельных случаях для групп совершенствования может быть применена ускоренная программа совершенствования с меньшим числом часов в неделю – 3-6 часов.

2.3. Условия реализации программы

Условия реализации программы	Перечь
Материально-технические условия	Помещение (спортивный зал), лапы, перчатки, жилет, щиты, шлемы.
Информационно методические условия	Здоровье берегающая технология. Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного ребенка от физически немощного. Реализуются на тренировочных – занятиях. Личностно-ориентированная технология. Личность ребенка, ее самобытность, самоценность ставится на первое. Дети выстраивают личный план тренировочного процесса, подготовки к соревнованию. Субъектный опыт каждого ребенка сначала раскрывается, а затем согласовывается с содержанием образования.

	<p>Электронные образовательные ресурсы: https://budokarate.ru/shotokan/ https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/shotokan-karate-obuchayushhie-materialy-chast-pervaya-obuchayushhie-filmy.html</p> <p>Методические материалы: приложение 1.</p>
<p>Дистанционные образовательные технологии</p>	<p>Сетевые технологии (интернет-технологии) SKYPE, Viber, Microsoft Teams, электронные учебники. Дают возможность проводить как индивидуальные, так и групповые тренировки.</p>
<p>Реализации программы в сетевой форме</p>	<p>Иркутская областная федерация каратэ. В рамках социального партнерства организуются совместные показательные выступления, мастер-класс, и тренировочные занятия.</p>

2.6.Календарный учебный график

группы 1-го года обучения

Наименование раздела	месяцы									Форма аттестации
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Правила соревнований в каратэ-до «Сётокан»			4			4				Опрос
Упражнения на гибкость с применением внешней силы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Наблюдение, беседа
Специальная выносливость упр-я циклического, статического характера; круговая тренировка	4	2	2	2	2	2	2	2	2	Наблюдение, беседа
Атакующие и защитные комбинации (руками, ногами, с блоками) в движении вперед, назад	4	4	4	6	4	4	4	4	4	Контрольное задание
Дзю-иппон кумитэ – одношаговый бой	2	4	2	4	4	2	4	4	4	Контрольное задание
Ката - комплекс формальных упражнений	2	4	2	4	4	4	2	4	4	Контрольное задание. Сдача нормативов ОФП,СФП
Всего:	14	16	16	18	16	18	14	16	16	144

**Календарный учебный график
группы 2-го года обучения**

Наименование раздела	месяцы									Форма промежуточной аттестации
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Правила соревнований в каратэ-до «Сётокан»	4				4	4				Опрос
Упражнения на гибкость с применением внешней силы	4	4	4	2	2	2	4	4	4	Наблюдение, беседа
Специальная выносливость упр-я циклического, статического характера; круговая тренировка	4	4	6	6	4	6	4	2	6	Наблюдение, беседа
Атакующие и защитные комбинации (руками, ногами, с блоками) в движении вперед, назад	6	6	6	4	4	4	6	6	6	Контрольное задание
Дзю-ишпон кумитэ – одношаговый бой	4	4	6	6	4	4	4	6	6	Контрольное задание
Ката - комплекс формальных упражнений	4	6	4	6	2	4	2	6	6	Контрольное задание. Сдача нормативов ОФП,СФП
Всего:	26	24	26	24	20	24	20	24	28	216

**Календарный учебный график
группы 3-го года обучения**

Наименование раздела	месяцы									Форма промежуточной аттестации
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Правила соревнований в каратэ-до «Сётокан»	4				4	4				Опрос
Упражнения на гибкость с применением внешней силы	4	4	4	2	2	2	4	4	4	Опрос
Специальная выносливость упр-я циклического, статического характера; круговая тренировка	4	4	6	6	4	6	4	2	6	Наблюдение, беседа
Атакующие и защитные комбинации (руками, ногами, с блоками) в движении вперед, назад	6	6	6	4	4	4	6	6	6	Контрольное задание
Дзю-иппон кумитэ – одношаговый бой	4	4	6	6	4	4	4	6	6	Контрольное задание.
Ката - комплекс формальных упражнений	4	6	4	6	2	4	2	6	6	Сдача нормативов ОФП,СФП
Всего:	26	24	26	24	20	24	20	24	28	216

**Календарный учебный график
группы 4-го года обучения**

Наименование раздела	месяцы									Форма промежуточной аттестации
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Правила соревнований в каратэ-до «Сётокан»	4				4	4				Опрос
Упражнения на гибкость с применением внешней силы	4	4	4	2	2	2	4	4	4	Опрос
Специальная выносливость упр-я циклического, статического характера; круговая тренировка	4	4	6	6	4	6	4	2	6	Наблюдение, беседа
Атакующие и защитные комбинации (руками, ногами, с блоками) в движении вперед, назад	6	6	6	4	4	4	6	6	6	Контрольное задание
Дзю-иппон кумитэ – одношаговый бой	4	4	6	6	4	4	4	6	6	Контрольное задание.
Ката - комплекс формальных упражнений	4	6	4	6	2	4	2	6	6	Сдача нормативов ОФП,СФП
Всего:	26	24	26	24	20	24	20	24	28	216

**Календарный учебный график
группы 5-го года обучения**

Наименование раздела	месяцы									Форма промежуточной аттестации
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Правила соревнований в каратэ-до «Сётокан»	4				4	4				Опрос
Упражнения на гибкость с применением внешней силы	4	4	4	2	2	2	4	4	4	Опрос
Специальная выносливость упр-я циклического, статического характера; круговая тренировка	4	4	6	6	4	6	4	2	6	Наблюдение, беседа
Атакующие и защитные комбинации (руками, ногами, с блоками) в движении вперед, назад	6	6	6	4	4	4	6	6	6	Контрольное задание
Дзю-ишпон кумитэ – одношаговый бой	4	4	6	6	4	4	4	6	6	Контрольное задание.
Ката - комплекс формальных упражнений	4	6	4	6	2	4	2	6	6	Сдача нормативов ОФП,СФП
Всего:	26	24	26	24	20	24	20	24	28	216

2.7.Список литературы:

Для педагога

- 1.** Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
- 2.** Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.
- 3.** Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2001 г.

Для родителей:

- 4.** Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2002 г.

Для детей

- 5.** Трусов О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.

Приложение 1

В качестве методических материалов для реализации программы используются подборки упражнений и планы конспекты.

Пример плана-конспекта:

Тема: «Упражнения на развитие гибкости. Работа в парах.»

Тип урока: комбинированный

Цель: Изучение аттестационной программы для 3 года обучения и развитие гибкости.

Задачи:

Развивающие:

- развитие гибкости;
- развитие координационных способностей;

Обучающие:

- обучение и закрепление программы 7 Кю (оранжевый пояс);
- Кумитэ (обучение техники ведения боя);

Воспитательные:

– Формировать культуру поведения, сформировать у детей и подростков потребность в систематических занятиях спортом.

Форма работы: общеклассная

Методы обучения: словесный, практический

Ход урока:

1. Организационный момент (2-3 мин.)

Содержание этапа:

Педагог: Строимся в одну линию. Сэйдза (Опустились на колени). Мокуцо (Закрывать глаза, психологическая подготовка к тренировке, медитация). Мокуцо ямэ (открыли глаза). Додзёкун:

1. Главное, стремиться к совершенству личности
2. Главное, быть преданным делу
3. Главное прилагать максимум усилий
4. Главное быть вежливым и доброжелательным
5. Главное держать себя в руках.

Атагане рэй (приветствие, поклон). Татэ (подъём с колен).

Деятельность детей: заходят в зал, строятся, выполняют традиционный ритуал приветствия.

2. Разминка: (17 минут)

Содержание этапа:

Педагог: Сегодня мы изучим аттестационную программу для оранжевых и зелёных поясов и поработаем в парах. Перед этим нам нужно разогреться и хорошо размять мышцы. Направо. В обход по залу шагом марш. Выполняем упражнения, повторяя за мной.

Деятельность детей: поворачиваются на право, пошли в обход по залу. Выполняют упражнения повторяя за педагогом.

Шагом:

- Наклоны головой

- Вращение кистями, предплечьями, плечами.
- 15 отжиманий в положении упор лёжа.

Упражнения в движении:

- Разминочный бег
- Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени
- Приставной бег с выполнением ударов, бег спиной, с вращением.
- Прыжок в верх на каждый шаг.
- Упражнение восьмёрка.
- Скрестный бег.

На месте:

- Наклоны туловища в стороны, вперёд, назад. Скрутка.
- Положение лёжа, 15 подъёмов корпуса.
- Вращение тазом.
- Вращение бёдрами.
- Растяжка мышц ног в стойке кибя-дачи.
- Растяжка мышц ног в стойке дзенкуцу-дачи.
- Растяжка мышц в максимально широком положении ног.

3. Основная часть. (60 мин)

Содержание этапа:

1. Работа в парах:

Педагог: Сейчас становимся парами и выполняем упражнения по моей команде.

Деятельность детей: Выполняют упражнения по команде педагога, работая в парах.

1. Упражнение «Рюкзак»
2. Упражнение «Телега»
3. Упражнение «Чехарда»
4. Наклоны по очереди в положении стоя спиной к спине
5. Приседы из положения стоя спиной к спине

2. Разбор аттестационной программы: Санбон кумитэ.

Педагог: Остаёмся парами, как и стояли. Сейчас мы разберём программу аттестации.

Деятельность детей: Выполняют действия в соответствии с поставленными упражнениями педагога. Сначала один атакует, а второй защищается, и наоборот.

1. ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни:

ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИ

УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, СОТО-УДЭ-УКЭ, ГЭДАН-БАРАЙ контратакует ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН

2. ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ

ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИ

УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, УЧИ-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ ГЭДАН-БАРАЙ контратакует ОЙ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН

3. ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни:

ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН МАЭ-ГЭРИ

УКЭ: отступает в кокуцу-дачи с защитой: ДЗЁДАН ХАЙВАН МОРОТЭ-УКЭ, МОРОТЭ УЧИ-УДЭ-УКЭ, СУКУИ-УКЭ

3. Практическая часть. Сёбу иппон кумитэ (Спарринг).

Педагог: А теперь применим наши знания в поединке. Одеваем накладки. Остаёмся парами, как стояли. Удары в голову запрещены. Работаем только руками в корпус, удары ногами пока применять нельзя. Рэй. Хаджимэ (Начали)!

Теперь добавляем ноги. Хаджимэ!

Деятельность детей: Дружеский поклон. Начинают вести поединок руками в корпус с контролем. Далее, добавляют удары ногами, также с контролем.

4. Упражнения на развитие гибкости.

Педагог: Ямэ! Снимаем накладки. Строимся в два ряда. После хорошей тренировки необходимо хорошенько потянуться, чтобы мышцы на следующий день не болели. Выполняем упражнения, повторяя за мной.

Деятельность детей: Снимают накладки, строятся в два ряда. Выполняют упражнения, повторяя за педагогом.

4. Информационный этап (2 мин)

Содержание этапа:

Педагог: И так. Строимся в одну линию. Вы все хорошо потрудились. Следующая тренировка будет в пятницу.

5. Заключительный этап (2 – 3 мин.)

Содержание этапа:

Педагог: Тренировка всегда заканчивается тем, с чего она начиналась. Подравнялись. Сэйдза (Опустились на колени). Мокуцо (Закрывать глаза, психологическое восстановление, медитация). Мокуцо ямэ (открыли глаза). Додзёкун:

1. Главное, стремиться к совершенству личности
2. Главное, быть преданным делу
3. Главное прилагать максимум усилий
4. Главное быть вежливым и доброжелательным
5. Главное держать себя в руках.

Атагане рэй (прощание, поклон). Татэ (подъём с колен).

Деятельность детей: строятся, выполняют традиционный ритуал прощания.