


Управление образования администрации города Ульяновска  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Ульяновска  
«Центр детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2016г.  
протокол № 1

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ЦДТ  
  
«31» 08 2016 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

«Общая физическая подготовка с элементами каратэ»

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:

Касаткин Евгений Николаевич, педагог  
дополнительного образования

г. Ульяновск, 2016г.

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ (Касаткин Е.Н.)

Роль физического воспитания особенно возрастает в настоящее время в условиях большого потока научной и технической информации. Современная социально-психологическая и экологическая ситуация требует большого напряжения моральных и физических сил. Систематические занятия физической культурой и спортом способствует всестороннему гармоничному развитию личности. Одним из направлений физической и образовательной подготовки детей и молодёжи является каратэ, как вид спорта, так и система повышения образовательного и культурного уровня.

Необходимость разработки программы «Общая физическая подготовка с элементами каратэ» стала **актуальной** в связи с всё большим количеством детей младшего школьного возраста, желающих заниматься каратэ. Так как существующая программа по каратэ для детей с 10 лет является слишком сложной для детей 6-9 лет в силу их возрастных и психологических особенностей, возникла необходимость специальной программы, учитывающей возрастные особенности младших школьников.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и является модифицированной на основе программы «Каратэ» Касаткина Н.С. - педагога высшей квалификационной категории, Заслуженного наставника Российского Союза Боевых Искусств.

**Новизна** программы в том, что она рассчитана для детей от **6 до 18 лет**. **Значимость** данной программы для ЦДТТ№1 особенно велика, так как в данном микрорайоне с большой плотностью жителей отсутствует специализированная детская спортивная школа по изучению боевого искусства каратэ.

Программный материал, объединённый в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, преследует **цель**: содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
- развить у учащихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, координацию движений (ловкость), гибкость в соответствии с сенситивными периодами;
- сформировать начальную спортивную подготовку по виду спорта каратэ;
- познакомить с историей возникновения каратэ;
- привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;
- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества у детей.

**Условия приёма детей.** Для обучения по данной программе принимаются дети от 6 до 15 лет на основании заявления от родителей и справки врача-педиатра, желающие ознакомиться с базовой техникой каратэ и не имеющие медицинских противопоказаний.

**Объём программы и режим работы.**

Учебный план программы рассчитан на 4 года обучения на 792 часа:

- 1 год обучения-144 часа (2 часа с перерывами, 2 раза в неделю, 36 недель).
- 2 год обучения-216 часов (2 часа с перерывами, 3 раза в неделю, 36 недель).
- 3 год обучения-216 часов (2 часа с перерывами, 3 раза в неделю, 36 недель).
- 4 год обучения-216 часов (2 часа с перерывами, 3 раза в неделю, 36 недель).

**Форма получения образования**—очная.

**Уровень освоения**-базовый.

Основополагающими **принципами** программы являются:

- учёт реальных возможностей при обеспечении программы;
- учёт возможностей и индивидуальных особенностей учащихся;
- ориентация на потребности общества и личности учащихся.

Кроме того, используются классические принципы:

- наглядность;
- единство воспитательной и образовательной целей;
- систематичность и последовательность;
- активность и самостоятельность;
- доступность.

## **Содержание программы.**

### **1 год обучения.**

#### **Блок I. Вводное занятие.**

Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.

Входная диагностика.

#### **Блок II Общая физическая подготовка.**

Упражнения на развитие гибкости

Упражнения на развитие скорости

Упражнения на развитие силы

Упражнения на развитие ловкости

Текущая диагностика

#### **Блок III Специальная физическая подготовка.**

Удары руками

Удары ногами

Приёмы защиты

Базовые стойки

#### **Блок IV Техничко-тактическая подготовка.**

Работа по снарядам

Боевые дистанции

Тренировка в парах

#### **Блок V Специальные комплексы движений (ката).**

Ката Такийоку-шодан

Ката Хейан-шодан

Анализ движений ката

#### **Блок VI Итоговое занятие.**

Итоговая диагностика.

### **2 год обучения.**

#### **Блок I. Вводное занятие.**

Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.

Входная диагностика

**Блок II Общая физическая подготовка.**

Упражнения на развитие гибкости  
Упражнения на развитие скорости  
Упражнения на развитие силы  
Упражнения на развитие ловкости  
Упражнения на развитие выносливости  
Текущая диагностика

**Блок III Специальная физическая подготовка.**

Удары руками  
Удары ногами  
Приёмы защиты  
Перемещение в стойках

**Блок IV Техничко-тактическая подготовка**

Работа по снарядам  
Тренировка в парах  
Спарринг (кумитэ)

**Блок V Специальные комплексы движений (ката)**

Ката хейан-нидан  
Ката хейан-сандан  
Анализ движений ката

**Блок VI Психологическая, морально-волевая подготовка**

Психологическая, морально-волевая подготовка.  
Спортивная этика

**Блок VII Судейская подготовка**

Судейская терминология, жесты  
Правила соревнований

**Блок VIII Итоговое занятие**

Итоговая диагностика.

**3 год обучения.**

**Блок I. Вводное занятие.**

Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.  
Входная диагностика

**Блок II Общая физическая подготовка.**

Упражнения на развитие гибкости  
Упражнения на развитие скорости  
Упражнения на развитие силы  
Упражнения на развитие ловкости  
Упражнения на развитие выносливости  
Текущая диагностика.

**Блок III Специальная физическая подготовка.**

Удары руками  
Удары ногами  
Приёмы защиты  
Перемещение в стойках

**Блок IV Техничко-тактическая подготовка**

Работа по снарядам  
Тренировка в парах

Спарринг (кумитэ)

**Блок V Специальные комплексы движений (ката)**

Ката хейан-йондан

Ката хейан-годан

Анализ движений ката

**Блок VI Психологическая, морально-волевая подготовка**

Психологическая, морально-волевая подготовка.

Спортивная этика

**Блок VII Судейская подготовка**

Судейская терминология, жесты

Правила соревнований

Инструкторская подготовка

**Блок VIII Итоговое занятие**

Итоговая диагностика.

**4 год обучения.**

**Блок I. Вводное занятие.**

Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.

Входная диагностика

**Блок II Общая физическая подготовка.**

Упражнения на развитие гибкости

Упражнения на развитие скорости

Упражнения на развитие силы

Упражнения на развитие ловкости

Упражнения на развитие выносливости

Текущая диагностика.

**Блок III Специальная физическая подготовка.**

Удары руками

Удары ногами

Приёмы защиты

Перемещение в стойках

**Блок IV Техничко-тактическая подготовка**

Работа по снарядам

Тренировка в парах

Спарринг (кумитэ)

**Блок V Специальные комплексы движений (ката)**

Ката хейан-ойкуми

Ката бассай-дай

Ката дзион

Анализ движений ката

**Блок VI Психологическая, морально-волевая подготовка**

Психологическая, морально-волевая подготовка.

Спортивная этика

**Блок VII Судейская подготовка**

Судейская терминология, жесты

Правила соревнований

Инструкторская подготовка

**Блок VIII Итоговое занятие**

Итоговая диагностика.

### **Ожидаемый результат.**

Каждый учащийся в результате обучения:

1. изучит историю возникновения каратэ, его роль в системе физического воспитания;
2. изучит этикет - правила поведения в местах проведения занятий и соревнований;
3. научится соблюдать спортивный режим;
4. научится личной гигиене во время учебно-тренировочного процесса;
5. освоит практические навыки техники ударов руками, ногами;
6. освоит практические навыки техники перемещения, передвижения.
7. освоит практические навыки техники защиты;
8. освоит базовую технику каратэ;
9. воспитает в себе терпение и прилежность.

### **Предполагаемый результат.**

**Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся.**

*Первый год обучения:*

1. уметь выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств;
2. овладеть основами техники базовых упражнений каратэ;
3. знать историю возникновения каратэ;
4. стать более дисциплинированным и здоровым;
5. приобрести стойкий интерес к систематическим занятиям спортом.

*Второй год обучения:*

1. уметь выполнять упражнения, развивающие физические качества в объёме, заданном программой;
2. частично овладеть основами базовой техники каратэ;
3. выработать настойчивость и самодисциплину;
4. получить первый соревновательный опыт;
5. сохранить интерес к занятиям каратэ.

*Третий год обучения:*

1. улучшить свои показатели в упражнениях, развивающих физические качества;
2. увеличить владение основами базовой техники каратэ;
3. усилить волю, смелость и решительность;
4. увеличить соревновательный опыт;
5. сохранить интерес к занятиям каратэ.

*Четвёртый год обучения:*

1. улучшить свои показатели в упражнениях, развивающих физические качества;
2. овладеть основами базовой техники каратэ;
3. приобрести необходимые спортсмену психологические качества;
4. увеличить соревновательный опыт;

5. сохранить интерес к занятиям каратэ.

## **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

### **Форма обучения.**

На занятиях при реализации данной программы предусматривается применение следующих форм организации процесса обучения: индивидуальная, парная, коллективная. Занятия проводятся с группами и подгруппами обучающихся.

### **Методы обучения.**

При обучении детей по программе используются методы согласно традиционной классификации:

- практический – опыт, упражнение, учебно-производительный труд;
- наглядный – иллюстрация, демонстрация, наблюдения учащихся, показ, совместное исполнение, исправление положений тела;
- словесный – объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, лекция, дискуссия, указания и команды.

Важнейшими методами закрепления материала являются проведение показательных выступлений, участие в соревнованиях различного уровня.

**Виды занятий:** практические, теоретические, комбинированные, контрольные.

### **Воспитательный компонент.**

Необходимым условием успеха воспитательной работы является своевременное начало занятий, правильная их организация, требовательность к посещаемости и выполнению правил поведения. Важное значение имеет положительный пример педагога.

Для реализации воспитательного компонента программы используются методы воспитания по Ю.К. Бабанскому, в основу классификации которых положена концепция деятельности:

1. Методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера.
2. Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: упражнение, поручение, требование, приучение, создание воспитывающих ситуаций.
3. Методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание.
4. Методы контроля, самоконтроля и самооценки: наблюдение, анализ результатов деятельности.

### **Материально-техническое и информационное обеспечение.**

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14). В процессе обучения используется спортивный инвентарь: лапы, макивары, скакалки, , футбольные мячи, набивные мячи, свисток, секундомер, кубики; и спортивные снаряды: перекладины, канат,

скамейки, прыжковая яма, гимнастические маты.

Для реализации данной программы необходимо:

Спортивная база:

- спортивный зал, соответствующий требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14;
- раздевалки;
- туалетные комнаты.

Спортивный инвентарь: □

- лапы и макивары для отработки ударов;
- скакалки;
- координационная лестница;
- Эспандеры;
- мячи - футбольный, волейбольный, баскетбольный;
- секундомер;
- свисток;
- судейские флажки;
- гимнастические палки;
- специальный костюм для занятий каратэ белого цвета (каратеги);
- накладки на руки для каждого учащегося.

Спортивные снаряды:

- перекладины;
- канат;
- скамейки;
- гимнастические маты.

Методические материалы:

- учебная литература;
- правила соревнований по каратэ;
- учебные плакаты.

Кадровое обеспечение:

педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием по специальности – физическая культура и спорт.



## Учебный план 1 года обучения.

№ блока	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	опрос
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>56</b>	тест
	Упражнения на развитие гибкости	14	1	13	
	Упражнения на развитие скорости	14	1	13	
	Упражнения на развитие силы	16	1	15	
	Упражнения на развитие ловкости	16	1	15	
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	демонстрация
	Удары руками	6	1	5	
	Удары ногами	6	1	5	
	Приёмы защиты	8	1	7	
	Базовые стойки	16	1	15	
<b>IV</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	демонстрация
	Работа по снарядам	6	2	4	
	Боевые дистанции	6	2	4	
	Тренировка в парах	8	2	6	
<b>V</b>	<b>Специальные комплексы движений (ката)</b>	<b>24</b>	<b>7</b>	<b>17</b>	демонстрация
	Ката Такийоку-шодан	6	2	4	
	Ката Хейан-шодан	8	2	6	
	Анализ движений ката.	10	3	7	
<b>VI</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	тест
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>25</b>	<b>109</b>	

### Содержание учебного плана 1 года обучения (144 часа)

#### 1. Вводное занятие (2 часа)

*Теоретическая подготовка:* Знакомство с группой и педагогом; инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, по технике электро- и пожарной безопасности, по охране труда; краткий обзор истории развития каратэ в мире и в России; знакомство с терминологией каратэ.

*Практическая подготовка:* входной контроль - выявление уровня общей физической подготовки у обучающихся; спортивная игра "вышибалы".

#### 2. Общая физическая подготовка (60 часов)

##### 2.1. Упражнения на развитие гибкости(14ч)

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система; профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника,

наклоны вперед из положения стоя, наклоны вперед из положения сидя, поперечный и продольный шпагаты, упражнение мост из положения лёжа на спине, упражнение бабочка, растяжка в парах; спортивная игра "пионербол"

## **2.2. Упражнения на развитие скорости (14ч)**

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* прыжки, бег с ускорением, бег с изменением направления, эстафеты; спортивная игра "футбол".

## **2.3. Упражнения на развитие силы (16ч)**

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* упражнения для укрепления шеи, кистей, мышц спины и пресса, подтягивания, отжимания в упоре лёжа; приседания; лазание по канату; спортивная игра "баскетбол"

## **2.4. Упражнения на развитие ловкости (16ч)**

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* кувырки, перевороты, стойки на руках, акробатические упражнения; спортивная игра "вышибалы".

# **3. Специальная физическая подготовка (36ч)**

## **3.1. Удары руками (6ч)**

*Практическая подготовка:* обучение прямым ударам руками на месте; обучение прямым ударам руками в движении.

## **3.2. Удары ногами (6ч)**

*Практическая подготовка:* обучение прямым и круговым ударам ногами на месте; обучение прямым и круговым ударам ногами в движении.

## **3.3. Приёмы защиты (8ч)**

*Теоретическая подготовка:* терминология каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение приёмам защиты от ударов руками и ногами на месте; обучение приёмам защиты в движении.

## **3.4. Базовые стойки (16ч)**

*Теоретическая подготовка:* терминология каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение базовым стойкам каратэ; обучение передвижению в базовых стойках; текущий контроль- тест по общей физической подготовке; спортивная игра "баскетбол".

# **4. Техничко-тактическая подготовка (20ч)**

## **4.1. Работа по снарядам (6ч)**

*Теоретическая подготовка:* правила использования оборудования и инвентаря.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники прямых

ударов руками по лапам на месте; обучение и совершенствование техники прямых и круговых ударов ногами по лапам на месте; спортивная игра "футбол".

#### **4.2. Боевые дистанции (6ч)**

*Теоретическая подготовка:* знакомство с понятиями дальней, средней и ближней дистанции в каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ на дальней, средней и ближней дистанциях; спортивная игра "футбол."

#### **4.3. Тренировка в парах (8ч)**

*Теоретическая подготовка:* понятие о спортивной чести; спортивные ритуалы в каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ с напарником; условный бой по заданию.

### **5. Специальные комплексы движений (ката) (24ч)**

#### **5.1. Ката Такийоку-шодан (6ч)**

*Теоретическая подготовка:* ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники выполнения ката Такийоку-шодан.

#### **5.2. Ката Хейан-шодан (8ч)**

*Теоретическая подготовка:* ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники выполнения ката Хейан-шодан.

#### **5.3. Анализ движений ката (10ч)**

*Теоретическая подготовка:* ката - движения, наполненные скрытой техникой самозащиты.

*Практическая подготовка:* применение техники ката для защиты от атаки нескольких противников; спортивная игра "пионербол".

### **6. Итоговое занятие (2ч)**

*Теоретическая подготовка:* проверка знания терминологии каратэ.

*Практическая подготовка:* итоговый контроль - тест по общей физической подготовке.

### Календарный учебный график 1 года обучения.

Дата	№ занятия	Тема занятия	Количество часов			Резерв	Всего
			Виды занятий				
			Комб	Практ	Контр		
	1	Вводное занятие	1	1	*		2
	2	Упражнения на развитие гибкости	1	1			2
	3	Упражнения на развитие скорости	1	1			2
	4	Упражнения на развитие силы	1	1			2
	5	Упражнения на развитие ловкости	1	1			2
	6	Удары руками	1	1			2
	7	Упражнения на развитие силы		2			2
	8	Упражнения на развитие гибкости		2			2
	9	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	10	Упражнения на развитие силы		2			2
	11	Упражнения на развитие скорости		2			2
	12	Удары ногами	1	1			2
	13	Упражнения на развитие гибкости		2			2
	14	Базовые стойки	1	1			2
	15	Приёмы защиты	1	1			2
	16	Упражнения на развитие гибкости		2			2
	17	Удары руками		2			2
	18	Упражнения на развитие силы		2			2
	19	Упражнения на развитие скорости		2			2
	20	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	21	Удары ногами		2			2
	22	Упражнения на развитие силы		2			2
	23	Базовые стойки	1	1			2
	24	Упражнения на развитие гибкости		2			2
	25	Базовые стойки		2			2
	26	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	27	Удары руками		2			2
	28	Упражнения на развитие силы		2			2
	29	Ката Такийоку-шодан	1	1			2
	30	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	31	Приёмы защиты		2			2
	32	Упражнения на развитие гибкости		2			2
	33	Базовые стойки	1	1			2
	34	Удары ногами		2			2
	35	Упражнения на развитие силы		2	*		2
	36	Базовые стойки		2			2
	37	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	38	Ката Такийоку-шодан	1	1			2
	39	Упражнения на развитие скорости		2			2
	40	Ката Такийоку-шодан		2			2
	41	Работа по снарядам	1	1			2
	42	Упражнения на развитие скорости		2			2
	43	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	44	Ката Хейан-шодан	1	1			2
	45	Упражнения на развитие скорости		2			2
	46	Тренировка в парах	1	1			2

47	Анализ движений ката.	1	1			2
48	Упражнения на развитие гибкости		2			2
49	Базовые стойки		2			2
50	Приёмы защиты		2			2
51	Тренировка в парах	1	1			2
52	Боевые дистанции	1	1			2
53	Упражнения на развитие силы		2			2
54	Работа по снарядам	1	1			2
55	Боевые дистанции		2			2
56	Упражнения на развитие ловкости		2			2
57	Упражнения на развитие скорости		2			2
58	Работа по снарядам		2			2
59	Ката Хейан-шодан	1	1			2
60	Базовые стойки		2			2
61	Ката Хейан-шодан		2			2
62	Анализ движений ката.	1	1			2
63	Приёмы защиты	1	1			2
64	Тренировка в парах		2			2
65	Боевые дистанции	1	1			2
66	Тренировка в парах		2			2
67	Ката Хейан-шодан				2	2
68	Базовые стойки				2	2
69	Анализ движений ката.				2	2
70	Анализ движений ката.				2	2
71	Анализ движений ката.				2	2
72	Итоговое занятие	1	1	*		2
	<b>Итого</b>	<b>25</b>	<b>109</b>		<b>10</b>	<b>144</b>

## Учебный план 2 года обучения.

№ блок а	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	опрос
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>45</b>	тест
	Упражнения на развитие гибкости	10	1	9	
	Упражнения на развитие скорости	10	1	9	
	Упражнения на развитие силы	10	1	9	
	Упражнения на развитие ловкости	10	1	9	
	Упражнения на развитие выносливости	10	1	9	
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>4</b>	<b>66</b>	демонстрация
	Удары руками	18	1	17	
	Удары ногами	18	1	17	
	Приёмы защиты	20	1	19	
	Перемещение в стойках	14	1	13	демонстрация
<b>IV</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	
	Работа по снарядам	12	1	11	
	Тренировка в парах	12	1	11	
	Спарринг (кумитэ)	16	1	15	
<b>V</b>	<b>Специальные комплексы движений (ката)</b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	демонстрация
	Ката хейан-нидан	12	1	11	
	Ката хейан-сандан	12	1	11	
	Анализ движений ката	12	1	11	
<b>VI</b>	<b>Психологическая, морально-волевая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	участие в соревнованиях
	Психологическая, морально-волевая подготовка.	6	1	5	
	Спортивная этика	4	1	3	
<b>VII</b>	<b>Судейская подготовка</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	опрос
	Судейская терминология, жесты	4	2	2	
	Правила соревнований	2	1	1	
<b>VIII</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	тест
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>21</b>	<b>195</b>	

### Содержание программы 2 года обучения (216 часов)

#### 1. Вводное занятие (2 часа)

*Теоретическая подготовка:* инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, по технике электро- и пожарной безопасности, по охране труда; краткий обзор истории развития каратэ в мире и в России; повторение ранее изученной терминологии каратэ.

*Практическая подготовка:* входной контроль - выявление уровня общей физической подготовки у обучающихся; эстафеты.

## **2. Общая физическая подготовка (50 часов)**

### **2.1. Упражнения на развитие гибкости(10ч)**

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система; профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* наклоны вперед из положения стоя, наклоны вперед из положения сидя, поперечный и продольный шпагаты, упражнение мост из положения лёжа на спине, упражнение бабочка, растяжка в парах; спортивная игра "пионербол"

### **2.2. Упражнения на развитие скорости (10ч)**

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* прыжки, бег с ускорением, бег с изменением направления, эстафеты; спортивная игра "футбол".

### **2.3. Упражнения на развитие силы (10ч)**

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* упражнения для укрепления шеи, кистей, мышц спины и пресса, подтягивания, отжимания в упоре лёжа; приседания; лазание по канату; спортивная игра "баскетбол"

### **2.4. Упражнения на развитие ловкости (10ч)**

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* кувырки, перевороты, стойки на руках, акробатические упражнения; спортивная игра "вышибалы".

### **2.5. Упражнения на развитие выносливости (10ч)**

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой и на шведской стенке.

## **3. Специальная физическая подготовка (70ч)**

### **3.1. Удары руками (18ч)**

*Практическая подготовка:* обучение прямым ударам руками на месте; обучение прямым ударам руками в движении; удары руками в сочетании с ударами ног.

### **3.2. Удары ногами (18ч)**

*Практическая подготовка:* обучение прямым и круговым ударам ногами на месте; обучение прямым и круговым ударам ногами в движении; удары ногами в сочетании с ударами рук.

### **3.3. Приёмы защиты (20ч)**

*Теоретическая подготовка:* терминология каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение приёмам защиты от ударов руками и ногами на месте; обучение приёмам защиты в движении; текущий контроль-тест по общей физической подготовке.

### **3.4. Перемещение в стойках (14ч)**

*Теоретическая подготовка:* терминология каратэ, принцип "реакции опоры" в каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение передвижению в базовых стойках - прямо, назад, под углом 90 градусов, под углом 45 градусов; спортивная игра "баскетбол".

## **4. Техничко-тактическая подготовка (40ч)**

### **4.1. Работа по снарядам (12ч)**

*Теоретическая подготовка:* правила использования оборудования и инвентаря.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники прямых ударов руками по лапам на месте; обучение и совершенствование техники прямых и круговых ударов ногами по лапам на месте; спортивная игра "футбол".

### **4.2. Тренировка в парах (12ч)**

*Теоретическая подготовка:* понятие "го-но-сен" в каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ с напарником; условный бой по заданию.

### **4.3. Спарринг (кумитэ) (16ч)**

*Теоретическая подготовка:* знакомство с понятиями дальней, средней и ближней дистанции в каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ на дальней, средней и ближней дистанциях; условный бой по заданию.

## **5. Специальные комплексы движений (ката) (36ч)**

### **5.1. Ката Хейан-нидан (12ч)**

*Теоретическая подготовка:* ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники выполнения ката Хейан-нидан.

### **5.2. Ката Хейан-сандан (12ч)**

*Теоретическая подготовка:* ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники выполнения ката Хейан-сандан.

### **5.3. Анализ движений ката (12ч)**

*Теоретическая подготовка:* ката - движения, наполненные скрытой техникой



самозащиты.

*Практическая подготовка:* применение техники ката для защиты от атаки нескольких противников; спортивная игра "пионербол".

## **6. Психологическая, морально-волевая подготовка (10ч)**

### **6.1. Психологическая, морально-волевая подготовка (6ч)**

*Теоретическая подготовка:* принцип "ненападения" в каратэ; важность концентрации на поставленной задаче.

*Практическая подготовка:* упражнения, учащие управлять своими мыслями и чувствами.

### **6.2. Спортивная этика (4ч)**

*Теоретическая подготовка:* поведение спортсмена, спортивная честь.

*Практическая подготовка:* спортивные ритуалы.

## **7. Судейская подготовка (6ч)**

### **7.1. Судейская терминология, жесты (2 ч)**

*Теоретическая подготовка:* изучение судейской терминологии и жестов.

*Практическая подготовка:* практическая отработка жестов бокового судьи.

### **7.2. Правила соревнований (2ч)**

*Теоретическая подготовка:* программа соревнований, весовые категории.

*Практическая подготовка:* изучение правил проведения соревнований, ведение протоколов соревнований.

## **8. Итоговое занятие (2ч)**

*Теоретическая подготовка:* проверка знания терминологии каратэ.

*Практическая подготовка:* итоговый контроль - тест по общей физической подготовке.

### Календарный учебный график 2 года обучения

Дата	№ занятия	Тема занятия	Количество часов			Резерв	Всего
			Виды занятий				
			Комб	Практ	Контр		
	1	Вводное занятие	1	1	*		2
	2	Упражнения на развитие силы	1	1			2
	3	Упражнения на развитие ловкости	1	1			2
	4	Упражнения на развитие гибкости	1	1			2
	5	Упражнения на развитие скорости	1	1			2
	6	Упражнения на развитие выносливости	1	1			2
	7	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	8	Удары руками		2			2
	9	Упражнения на развитие выносливости		2			2
	10	Упражнения на развитие силы		2			2
	11	Упражнения на развитие гибкости		2			2
	12	Приёмы защиты	1	1			2
	13	Упражнения на развитие скорости		2			2
	14	Удары руками		2			2
	15	Упражнения на развитие силы		2			2
	16	Упражнения на развитие гибкости		2			2
	17	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	18	Удары ногами		2			2
	19	Упражнения на развитие силы		2			2
	20	Упражнения на развитие гибкости		2			2
	21	Удары ногами		2			2
	22	Перемещение в стойках		2			2
	23	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	24	Ката хейан-нидан	1	1			2
	25	Анализ движений ката	1	1			2
	26	Приёмы защиты		2			2
	27	Упражнения на развитие силы		2			2
	28	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	29	Ката хейан-нидан		2			2
	30	Удары руками		2			2
	31	Приёмы защиты		2			2
	32	Ката хейан-нидан		2			2
	33	Упражнения на развитие выносливости		2			2
	34	Ката хейан-нидан		2			2
	35	Перемещение в стойках		2			2
	36	Анализ движений ката		2			2
	37	Удары руками		2			2
	38	Удары ногами		2			2
	39	Упражнения на развитие скорости		2			2
	40	Упражнения на развитие выносливости		2			2
	41	Ката хейан-нидан		2			2
	42	Приёмы защиты		2			2

43	Тренировка в парах		2		2
44	Перемещение в стойках		2		2
45	Упражнения на развитие гибкости		2		2
46	Удары ногами		2		2
47	Работа по снарядам	1	1		2
48	Ката хейан-нидан		2		2
49	Анализ движений ката		2		2
50	Упражнения на развитие скорости		2		2
51	Ката хейан-сандан	1	1		2
52	Перемещение в стойках		2		2
53	Анализ движений ката		2		2
54	Удары руками		2		2
55	Приёмы защиты	1	1		2
56	Психологическая, морально-волевая подготовка.	1	1		2
57	Спарринг (кумитэ)	1	1		2
58	Упражнения на развитие выносливости		2		2
59	Удары ногами		2		2
60	Перемещение в стойках		2		2
61	Перемещение в стойках		2		2
62	Ката хейан-сандан	1	1		2
63	Анализ движений ката		2		2
64	Удары ногами		2		2
65	Приёмы защиты		2		2
66	Тренировка в парах		2		2
67	Работа по снарядам		2		2
68	Психологическая, морально-волевая подготовка.	1	1		2
69	Упражнения на развитие скорости		2	*	2
70	Удары руками		2		2
71	Тренировка в парах		2		2
72	Спарринг (кумитэ)	1	1		2
73	Правила соревнований	1	1		2
74	Перемещение в стойках		2		2
75	Ката хейан-сандан		2		2
76	Анализ движений ката		2		2
77	Ката хейан-сандан		2		2
78	Удары ногами		2		2
79	Работа по снарядам		2		2
80	Тренировка в парах		2		2
81	Спарринг (кумитэ)		2		2
82	Спортивная этика	1	1		2
83	Спарринг (кумитэ)		2		2
84	Судейская терминология, жесты	1	1		2
85	Удары ногами		2		2
86	Приёмы защиты		2		2
87	Работа по снарядам		2		2
88	Удары руками		2		2
89	Тренировка в парах		2		2
90	Удары ногами		2		2

	91	Спарринг (кумитэ)		2			2
	92	Спортивная этика		2			2
	93	Работа по снарядам		2			2
	94	Приёмы защиты		2			2
	95	Тренировка в парах		2			2
	96	Спарринг (кумитэ)		2			2
	97	Психологическая, морально-волевая подготовка.		2			2
	98	Удары руками		2			2
	99	Удары ногами		2			2
	100	Спарринг (кумитэ)		2			2
	101	Ката хейан-сандан		2			2
	102	Работа по снарядам		2			2
	103	Судейская терминология, жесты				2	2
	104	Приёмы защиты				2	2
	105	Удары руками				2	2
	106	Тренировка в парах				2	2
	107	Спарринг (кумитэ)				2	2
	108	Итоговое занятие	1	1	*		2
		<b>Итого</b>	<b>21</b>	<b>185</b>		<b>10</b>	<b>216</b>

### Учебный план 3 года обучения.

№ блок а	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	опрос
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>45</b>	тест
	Упражнения на развитие гибкости	10	1	9	
	Упражнения на развитие скорости	10	1	9	
	Упражнения на развитие силы	10	1	9	
	Упражнения на развитие ловкости	10	1	9	
	Упражнения на развитие выносливости	10	1	9	
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>4</b>	<b>66</b>	демонстрация
	Удары руками	18	1	17	
	Удары ногами	18	1	17	
	Приёмы защиты	20	1	19	
	Перемещение в стойках	14	1	13	демонстрация
<b>IV</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	
	Работа по снарядам	12	1	11	
	Тренировка в парах	12	1	11	
	Спарринг (кумитэ)	16	1	15	
<b>V</b>	<b>Специальные комплексы движений (ката)</b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	демонстрация
	Ката хейан-нидан	12	1	11	
	Ката хейан-сандан	12	1	11	
	Анализ движений ката	12	1	11	
<b>VI</b>	<b>Психологическая, морально-волевая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	участие в соревнованиях
	Психологическая, морально-волевая подготовка.	6	1	5	
	Спортивная этика	4	1	3	
<b>VII</b>	<b>Судейская подготовка</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	опрос
	Судейская терминология, жесты	2	1	1	
	Правила соревнований	2	1	1	
	Инструкторская подготовка	2	1	1	
<b>VIII</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	тест
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>21</b>	<b>195</b>	

### Содержание программы 3 года обучения (216 часов)

#### 1. Вводное занятие (2 часа)

*Теоретическая подготовка:* инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, по технике электро- и пожарной безопасности, по охране труда; краткий обзор истории развития каратэ в мире и в России; повторение ранее изученной терминологии каратэ.

*Практическая подготовка:* входной контроль - выявление уровня общей физической подготовки у обучающихся; эстафеты.

## **2. Общая физическая подготовка (50 часов)**

### **2.1. Упражнения на развитие гибкости(10ч)**

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система; профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* наклоны вперед из положения стоя, наклоны вперед из положения сидя, поперечный и продольный шпагаты, упражнение мост из положения лёжа на спине, упражнение бабочка, растяжка в парах; спортивная игра "пионербол"

### **2.2. Упражнения на развитие скорости (10ч)**

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* прыжки, бег с ускорением, бег с изменением направления, эстафеты; спортивная игра "футбол".

### **2.3. Упражнения на развитие силы (10ч)**

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* упражнения для укрепления шеи, кистей, мышц спины и пресса, подтягивания, отжимания в упоре лёжа; приседания; лазание по канату; спортивная игра "баскетбол"

### **2.4. Упражнения на развитие ловкости (10ч)**

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* кувырки, перевороты, стойки на руках, акробатические упражнения; спортивная игра "вышибалы".

### **2.5. Упражнения на развитие выносливости (10ч)**

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой и на шведской стенке.

## **3. Специальная физическая подготовка (70ч)**

### **3.1. Удары руками (18ч)**

*Практическая подготовка:* обучение прямым ударам руками на месте; обучение прямым ударам руками в движении; удары руками в сочетании с ударами ног.

### **3.2. Удары ногами (18ч)**

*Практическая подготовка:* обучение прямым и круговым ударам ногами на месте; обучение прямым и круговым ударам ногами в движении; удары ногами в сочетании с ударами рук

### **3.3. Приёмы защиты (20ч)**

*Теоретическая подготовка:* терминология каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение приёмам защиты от ударов руками и ногами на месте; обучение приёмам защиты в движении; текущий контроль-тест по общей физической подготовке.

### **3.4. Перемещение в стойках (14ч)**

*Теоретическая подготовка:* терминология каратэ, принцип "реакции опоры" в каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение передвижению в боевых стойках - прямо, назад, под углом 90 градусов, под углом 45 градусов; спортивная игра "волейбол".

## **4. Техничко-тактическая подготовка (40ч)**

### **4.1. Работа по снарядам (12ч)**

*Теоретическая подготовка:* правила использования оборудования и инвентаря.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники прямых ударов руками по лапам на месте; обучение и совершенствование техники прямых и круговых ударов ногами по лапам на месте; спортивная игра "футбол".

### **4.2. Тренировка в парах (12ч)**

*Теоретическая подготовка:* понятия "сен-но-сен" и «тай-но-сен» в каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ с напарником; условный бой по заданию.

### **4.3. Спарринг (кумитэ) (16ч)**

*Теоретическая подготовка:* знакомство с понятиями дальней, средней и ближней дистанции в каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ на дальней, средней и ближней дистанциях; условный бой по заданию; вольный бой.

## **5. Специальные комплексы движений (ката) (36ч)**

### **5.1. Ката Хейан-йондан (12ч)**

*Теоретическая подготовка:* ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники выполнения ката Хейан-нидан.

### **5.2. Ката Хейан-годан (12ч)**

*Теоретическая подготовка:* ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники выполнения ката Хейан-сандан.

### **5.3. Анализ движений ката (12ч)**

*Теоретическая подготовка:* ката - движения, наполненные скрытой техникой самозащиты.

*Практическая подготовка:* применение техники ката для защиты от атаки нескольких противников; эстафеты.

## **6. Психологическая, морально-волевая подготовка (10ч)**

### **6.1. Психологическая, морально-волевая подготовка (6ч)**

*Теоретическая подготовка:* принцип "ненападения" в каратэ; важность концентрации на поставленной задаче.

*Практическая подготовка:* упражнения, учащие управлять своими мыслями и чувствами.

### **6.2. Спортивная этика (4ч)**

*Теоретическая подготовка:* поведение спортсмена, спортивная честь.

*Практическая подготовка:* спортивные ритуалы.

## **7. Инструкторская и судейская подготовка (6ч)**

### **7.1. Судейская терминология, жесты (2ч)**

*Теоретическая подготовка:* изучение судейской терминологии и жестов.

*Практическая подготовка:* практическая отработка жестов главного и бокового судей.

### **7.2. Правила соревнований (2ч)**

*Теоретическая подготовка:* программа соревнований, весовые категории.

*Практическая подготовка:* изучение правил проведения соревнований, ведение протоколов соревнований.

### **7.3. Инструкторская подготовка (2ч)**

*Теоретическая подготовка:* знакомство с основными методами построения тренировочного занятия.

*Практическая подготовка:* умение провести подготовительную часть занятия.

## **8. Итоговое занятие (2ч)**

*Теоретическая подготовка:* проверка знания терминологии каратэ.

*Практическая подготовка:* итоговый контроль - тест по общей физической подготовке.

### **Календарный учебный график 3 года обучения**

Дата	№ занятия	Тема занятия	Количество часов			Резерв	Всего
			Виды занятий				
			Комб	Практ	Контр		
	1	Вводное занятие	1	1	*		2
	2	Упражнения на развитие силы	1	1			2
	3	Упражнения на развитие ловкости	1	1			2
	4	Упражнения на развитие гибкости	1	1			2
	5	Упражнения на развитие скорости	1	1			2



6	Упражнения на развитие выносливости	1	1		2
7	Упражнения на развитие ловкости		2		2
8	Удары руками		2		2
9	Упражнения на развитие выносливости		2		2
10	Упражнения на развитие силы		2		2
11	Упражнения на развитие гибкости		2		2
12	Приёмы защиты	1	1		2
13	Упражнения на развитие скорости		2		2
14	Удары руками		2		2
15	Упражнения на развитие силы		2		2
16	Упражнения на развитие гибкости		2		2
17	Упражнения на развитие ловкости		2		2
18	Удары ногами		2		2
19	Упражнения на развитие силы		2		2
20	Упражнения на развитие гибкости		2		2
21	Удары ногами		2		2
22	Перемещение в стойках		2		2
23	Упражнения на развитие ловкости		2		2
24	Ката хейан-йондан	1	1		2
25	Анализ движений ката	1	1		2
26	Приёмы защиты		2		2
27	Упражнения на развитие силы		2		2
28	Упражнения на развитие ловкости		2		2
29	Ката хейан-йондан		2		2
30	Удары руками		2		2
31	Приёмы защиты		2		2
32	Ката хейан-йондан		2		2
33	Упражнения на развитие выносливости		2		2
34	Ката хейан-йондан		2		2
35	Перемещение в стойках		2		2
36	Анализ движений ката		2		2
37	Удары руками		2		2
38	Удары ногами		2		2
39	Упражнения на развитие скорости		2		2
40	Упражнения на развитие выносливости		2		2
41	Ката хейан-йондан		2		2
42	Приёмы защиты		2		2
43	Тренировка в парах		2		2
44	Перемещение в стойках		2		2
45	Упражнения на развитие гибкости		2		2
46	Удары ногами		2		2
47	Работа по снарядам	1	1		2
48	Ката хейан-йондан		2		2
49	Анализ движений ката		2		2
50	Упражнения на развитие скорости		2		2
51	Ката хейан-годан	1	1		2
52	Перемещение в стойках		2		2

53	Анализ движений ката		2		2
54	Удары руками		2		2
55	Приёмы защиты	1	1		2
56	Психологическая, морально-волевая подготовка.	1	1		2
57	Спарринг (кумитэ)	1	1		2
58	Упражнения на развитие выносливости		2		2
59	Удары ногами		2		2
60	Перемещение в стойках		2		2
61	Перемещение в стойках		2		2
62	Ката хейан-годан	1	1		2
63	Анализ движений ката		2		2
64	Удары ногами		2		2
65	Приёмы защиты		2		2
66	Тренировка в парах		2		2
67	Работа по снарядам		2		2
68	Психологическая, морально-волевая подготовка.	1	1		2
69	Упражнения на развитие скорости		2	*	2
70	Удары руками		2		2
71	Тренировка в парах		2		2
72	Спарринг (кумитэ)	1	1		2
73	Правила соревнований	1	1		2
74	Перемещение в стойках		2		2
75	Ката хейан-годан		2		2
76	Анализ движений ката		2		2
77	Ката хейан-годан		2		2
78	Удары ногами		2		2
79	Работа по снарядам		2		2
80	Тренировка в парах		2		2
81	Спарринг (кумитэ)		2		2
82	Спортивная этика	1	1		2
83	Спарринг (кумитэ)		2		2
84	Судейская терминология, жесты	1	1		2
85	Удары ногами		2		2
86	Приёмы защиты		2		2
87	Работа по снарядам		2		2
88	Удары руками		2		2
89	Тренировка в парах		2		2
90	Удары ногами		2		2
91	Спарринг (кумитэ)		2		2
92	Спортивная этика		2		2
93	Работа по снарядам		2		2
94	Приёмы защиты		2		2
95	Тренировка в парах		2		2
96	Спарринг (кумитэ)		2		2
97	Психологическая, морально-волевая подготовка.		2		2
98	Удары руками		2		2
99	Удары ногами		2		2

	100	Спарринг (кумитэ)		2			2
	101	Ката хейан-годан		2			2
	102	Работа по снарядам		2			2
	103	Инструкторская подготовка				2	2
	104	Приёмы защиты				2	2
	105	Удары руками				2	2
	106	Тренировка в парах				2	2
	107	Спарринг (кумитэ)				2	2
	108	Итоговое занятие	1	1	*		2
		<b>Итого</b>	<b>21</b>	<b>185</b>		<b>10</b>	<b>216</b>

### Учебный план 4 года обучения.

№ блок а	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	опрос
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>45</b>	тест
	Упражнения на развитие гибкости	10	1	9	
	Упражнения на развитие скорости	10	1	9	
	Упражнения на развитие силы	10	1	9	
	Упражнения на развитие ловкости	10	1	9	
	Упражнения на развитие выносливости	10	1	9	
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>4</b>	<b>66</b>	демонстрация
	Удары руками	18	1	17	
	Удары ногами	18	1	17	
	Приёмы защиты	20	1	19	
	Перемещение в стойках	14	1	13	демонстрация
<b>IV</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	
	Работа по снарядам	12	1	11	
	Тренировка в парах	12	1	11	
	Спарринг (кумитэ)	16	1	15	
<b>V</b>	<b>Специальные комплексы движений (ката)</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	демонстрация
	Ката хейан-йокуми	8	1	7	
	Ката бассай-дай	8	1	7	
	Ката дзион	8	1	7	
	Анализ движений ката	12	1	11	
<b>VI</b>	<b>Психологическая, морально-волевая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	участие в соревнованиях
	Психологическая, морально-волевая подготовка.	6	1	5	
	Спортивная этика	4	1	3	
<b>VII</b>	<b>Судейская подготовка</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	опрос
	Судейская терминология, жесты	2	1	1	
	Правила соревнований	2	1	1	
	Инструкторская подготовка	2	1	1	
<b>VIII</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	тест
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	

### Содержание программы 4 года обучения (216 часов)

#### 1. Вводное занятие (2 часа)

*Теоретическая подготовка:* инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, по технике электро- и пожарной безопасности, по охране труда; краткий обзор истории развития каратэ в мире и в России; повторение ранее изученной терминологии каратэ.

*Практическая подготовка:* входной контроль - выявление уровня общей

физической подготовки у обучающихся; эстафеты.

## **2. Общая физическая подготовка (50 часов)**

### **2.1. Упражнения на развитие гибкости(10ч)**

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система; профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* наклоны вперед из положения стоя, наклоны вперед из положения сидя, поперечный и продольный шпагаты, упражнение мост из положения лёжа на спине, упражнение бабочка, растяжка в парах; спортивная игра "баскетбол".

### **2.2. Упражнения на развитие скорости (10ч)**

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* прыжки, бег с ускорением, бег с изменением направления, эстафеты; спортивная игра "футбол".

### **2.3. Упражнения на развитие силы (10ч)**

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* упражнения для укрепления шеи, кистей, мышц спины и пресса, подтягивания, отжимания в упоре лёжа; приседания; лазание по канату; спортивная игра "перетягивание каната".

### **2.4. Упражнения на развитие ловкости (10ч)**

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* кувырки, перевороты, стойки на руках, акробатические упражнения; спортивная игра "вышибалы".

### **2.5. Упражнения на развитие выносливости (10ч)**

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой и на шведской стенке.

## **3. Специальная физическая подготовка (70ч)**

### **3.1. Удары руками (18ч)**

*Практическая подготовка:* обучение прямым ударам руками на месте; обучение прямым ударам руками в движении; удары руками в сочетании с ударами ног.

### **3.2. Удары ногами (18ч)**

*Практическая подготовка:* обучение прямым и круговым ударам ногами на месте; обучение прямым и круговым ударам ногами в движении; удары ногами в

сочетании с ударами рук

### **3.3. Приёмы защиты (20ч)**

*Теоретическая подготовка:* терминология каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение приёмам защиты от ударов руками и ногами на месте; обучение приёмам защиты в движении; текущий контроль-тест по общей физической подготовке.

### **3.4. Базовые стойки (14ч)**

*Теоретическая подготовка:* терминология каратэ, принцип "реакции опоры" в каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение передвижению в базовых стойках - прямо, назад, под углом 90 градусов, под углом 45 градусов; спортивная игра "волейбол".

## **4. Техничко-тактическая подготовка (40ч)**

### **4.1. Работа по снарядам (12ч)**

*Теоретическая подготовка:* правила использования оборудования и инвентаря.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники прямых ударов руками по лапам на месте; обучение и совершенствование техники прямых и круговых ударов ногами по лапам на месте; спортивная игра "футбол".

### **4.2. Тренировка в парах (12ч)**

*Теоретическая подготовка:* понятия "сен-но-сен" и «тай-но-сен» в каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ с напарником; условный бой по заданию.

### **4.3. Спарринг (кумитэ) (16ч)**

*Теоретическая подготовка:* знакомство с понятиями дальней, средней и ближней дистанции в каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ на дальней, средней и ближней дистанциях; условный бой по заданию; вольный бой.

## **5. Специальные комплексы движений (ката) (36ч)**

### **5.1. Ката Хейан-ойкуми (8ч)**

*Теоретическая подготовка:* ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники выполнения ката Хейан-ойкуми.

### **5.2. Ката Бассай-дай (8ч)**

*Теоретическая подготовка:* ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники выполнения ката Бассай-дай.

### **5.3. Ката Дзион (8ч)**

*Теоретическая подготовка:* ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники выполнения ката Дзион.

### **5.4. Анализ движений ката (12ч)**

*Теоретическая подготовка:* ката - движения, наполненные скрытой техникой самозащиты.

*Практическая подготовка:* применение техники ката для защиты от атаки нескольких противников.

## **6. Психологическая, морально-волевая подготовка (10ч)**

### **6.1. Психологическая, морально-волевая подготовка (6ч)**

*Теоретическая подготовка:* принцип "ненападения" в каратэ; важность концентрации на поставленной задаче.

*Практическая подготовка:* упражнения, учащие управлять своими мыслями и чувствами.

### **6.2. Спортивная этика (4ч)**

*Теоретическая подготовка:* поведение спортсмена, спортивная честь.

*Практическая подготовка:* спортивные ритуалы.

## **7. Инструкторская и судейская подготовка (6ч)**

### **7.1. Судейская терминология, жесты (4 ч)**

*Теоретическая подготовка:* изучение судейской терминологии и жестов.

*Практическая подготовка:* практическая отработка жестов главного и бокового судей.

### **7.2. Правила соревнований (2ч)**

*Теоретическая подготовка:* программа соревнований, весовые категории.

*Практическая подготовка:* изучение правил проведения соревнований, ведение протоколов соревнований.

### **7.3. Инструкторская подготовка (2ч)**

*Теоретическая подготовка:* знакомство с основными методами построения тренировочного занятия.

*Практическая подготовка:* умение провести подготовительную часть занятия.

## **8. Итоговое занятие (2ч)**

*Теоретическая подготовка:* проверка знания терминологии каратэ.

*Практическая подготовка:* итоговый контроль - тест по общей физической подготовке.

### Календарный учебный график 4 года обучения

Дата	№ занятия	Тема занятия	Количество часов			Резерв	Всего
			Виды занятий				
			Комб	Практ	Контр		
	1	Вводное занятие	1	1	*		2
	2	Упражнения на развитие силы	1	1			2
	3	Упражнения на развитие ловкости	1	1			2
	4	Упражнения на развитие гибкости	1	1			2
	5	Упражнения на развитие скорости	1	1			2
	6	Упражнения на развитие выносливости	1	1			2
	7	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	8	Удары руками		2			2
	9	Упражнения на развитие выносливости		2			2
	10	Упражнения на развитие силы		2			2
	11	Упражнения на развитие гибкости		2			2
	12	Приёмы защиты	1	1			2
	13	Упражнения на развитие скорости		2			2
	14	Удары руками		2			2
	15	Упражнения на развитие силы		2			2
	16	Упражнения на развитие гибкости		2			2
	17	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	18	Удары ногами		2			2
	19	Упражнения на развитие силы		2			2
	20	Упражнения на развитие гибкости		2			2
	21	Удары ногами		2			2
	22	Перемещение в стойках		2			2
	23	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	24	Ката хейан-йокуми	1	1			2
	25	Анализ движений ката	1	1			2
	26	Приёмы защиты		2			2
	27	Упражнения на развитие силы		2			2
	28	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	29	Ката хейан-йокуми		2			2
	30	Удары руками		2			2
	31	Приёмы защиты		2			2
	32	Ката хейан-йокуми		2			2
	33	Упражнения на развитие выносливости		2			2
	34	Ката хейан-йокуми		2			2
	35	Перемещение в стойках		2			2
	36	Анализ движений ката		2			2
	37	Удары руками		2			2
	38	Удары ногами		2			2
	39	Упражнения на развитие скорости		2			2
	40	Упражнения на развитие выносливости		2			2
	41	Ката бассай-дай		2			2
	42	Приёмы защиты		2			2



43	Тренировка в парах		2		2
44	Перемещение в стойках		2		2
45	Упражнения на развитие гибкости		2		2
46	Удары ногами		2		2
47	Работа по снарядам	1	1		2
48	Ката бассай-дай	1	1		2
49	Анализ движений ката		2		2
50	Упражнения на развитие скорости		2		2
51	Ката бассай-дай		2		2
52	Перемещение в стойках		2		2
53	Анализ движений ката		2		2
54	Удары руками		2		2
55	Приёмы защиты	1	1		2
56	Психологическая, морально-волевая подготовка.	1	1		2
57	Спарринг (кумитэ)	1	1		2
58	Упражнения на развитие выносливости		2		2
59	Удары ногами		2		2
60	Перемещение в стойках		2		2
61	Перемещение в стойках		2		2
62	Ката бассай-дай		2		2
63	Анализ движений ката		2		2
64	Удары ногами		2		2
65	Приёмы защиты		2		2
66	Тренировка в парах		2		2
67	Работа по снарядам		2		2
68	Психологическая, морально-волевая подготовка.	1	1		2
69	Упражнения на развитие скорости		2	*	2
70	Удары руками		2		2
71	Тренировка в парах		2		2
72	Спарринг (кумитэ)		2		2
73	Правила соревнований	1	1		2
74	Перемещение в стойках		2		2
75	Ката дзион		2		2
76	Анализ движений ката		2		2
77	Ката дзион	1	1		2
78	Удары ногами		2		2
79	Работа по снарядам		2		2
80	Тренировка в парах		2		2
81	Спарринг (кумитэ)		2		2
82	Спортивная этика	1	1		2
83	Спарринг (кумитэ)		2		2
84	Судейская терминология, жесты	1	1		2
85	Удары ногами		2		2
86	Приёмы защиты		2		2
87	Работа по снарядам		2		2
88	Удары руками		2		2
89	Тренировка в парах		2		2
90	Удары ногами		2		2

	91	Спарринг (кумитэ)		2			2
	92	Спортивная этика		2			2
	93	Работа по снарядам		2			2
	94	Приёмы защиты		2			2
	95	Тренировка в парах		2			2
	96	Спарринг (кумитэ)		2			2
	97	Психологическая, морально-волевая подготовка.		2			2
	98	Удары руками		2			2
	99	Удары ногами		2			2
	100	Спарринг (кумитэ)		2			2
	101	Ката дзион		2			2
	102	Работа по снарядам		2			2
	103	Инструкторская подготовка				2	2
	104	Приёмы защиты				2	2
	105	Удары руками				2	2
	106	Тренировка в парах				2	2
	107	Спарринг (кумитэ)				2	2
	108	Итоговое занятие	1	1	*		2
		<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>184</b>		<b>10</b>	<b>216</b>

### Оценочные материалы.

Результативность освоения учащимися программы осуществляется путём диагностического контроля:

- входная диагностика проводится в начале учебного года;
- текущая диагностика проводится в середине учебного ;
- итоговая диагностика проводится в конце учебного года.

Диагностика проводится в форме теста по общей физической подготовке.

Оценивается количественное и качественное выполнение упражнений:

1. приседания;
2. подтягивание;
3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс).

Показатели оцениваются по пятиуровневой системе:

- ✓ В (высокий)
- ✓ ВС (выше среднего)
- ✓ С (средний)
- ✓ НС (ниже среднего)
- ✓ Н (низкий).

На основе показателей теста у каждого обучающегося определяется уровень его физической подготовленности (см приложение 1).

### Методические материалы

Блок, раздел программы	Дидактический и наглядный материал	Техническое оснащение, инструменты и материалы
<b>Вводное занятие</b>	инструкции по ТБ, правила	секундомер, свисток,

	поведения в спортивном зале и во время проведения занятий, нормативы по ОФП	гимнастические маты, перекладина.
<b>Общая физическая подготовка</b>	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	скакалки, мячи, перекладины, гантели, координационная лестница, гимнастические палки, мячи, гимнастические маты, секундомер, свисток
<b>Специальная физическая подготовка</b>	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	лапы и макивары, эспандеры, секундомер, свисток, гимнастические маты
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	накладки на руки, лапы и макивары, гимнастические маты, секундомер, свисток
<b>Специальные комплексы движений (ката)</b>	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	гимнастические палки, эспандеры
<b>Психологическая, морально-волевая подготовка</b>	учебные фильмы	накладки на руки, лапы и макивары, секундомер, свисток
<b>Судейская подготовка</b>	правила соревнований	свисток, судейские флажки, секундомер
<b>Итоговое занятие</b>	инструкции по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий, нормативы по ОФП	секундомер, свисток, гимнастические маты, перекладины, секундомер

### **Литература, используемая педагогом:**

1. Биджиев С. В. Каратэ-до Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник для институтов и факультетов физической культуры. – СПб.: Изд-во РПГУ им. А.И. Герцена, 2006
3. Лапшин С.А., Лапшин С.С. Каратэ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
5. Накаяма М. Динамика каратэ. – М.: Гранд, 1998.
6. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: АСТ, 1997.
7. Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое каратэ.– М.: АСТ, 2001
8. Погодин В.В. Методика физического воспитания и спортивной подготовки детей и взрослых-Ульяновск, 2015.
9. Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. 2005
10. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Спорт Академ пресс, 2006.
11. Федеральный закон от 29.12.2012 №273- ФЗ «Об образовании в РФ»;
12. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726) ;
13. Постановление Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» ;
14. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» ;
15. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

### **Литература, рекомендуемая для обучающихся и родителей:**

1. Йорга И.К. Традиционное Фудокан каратэ-мой путь. - Екатеринбург, 2005
2. Дрегер Д.Ф. Современные Будзюцу и Будо – М.: Гранд, 1998
3. Карпов В.П. 100 уроков кун-фу. – М.: ФиС, 1994
4. Фунакоси Г. Каратэ-до: мой способ жизни.– М.: Наука, 2006

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке.**

<b>№</b>	<b>Виды нормативов/ уровень</b>	<b>В</b>	<b>ВС</b>	<b>С</b>	<b>НС</b>	<b>Н</b>
1.	Приседания/кол-во раз	Более 40	30-40	20-30	10-20	Менее 10
2.	Подъём корпуса (пресс) /кол-во раз	Более 40	30-40	20-30	10-20	Менее 10
3.	Прыжки из полного приседа/кол-во раз	Более 20	15-20	10-15	5-10	Менее 5
4.	Подтягивание на низкой перекладине/кол-во раз	Более 20	15-20	10-15	5-10	Менее 5
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа/кол-во раз	Более 40	30-40	20-30	10-20	Менее 10