

**Управление образования администрации муниципального района  
«Прилузский»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Муниципальный центр дополнительного образования Прилузского района»**

*Рекомендована методсоветом  
МБУДО «МЦДО Прилузского района»  
от 1 сентября 2025 г.  
Протокол № 1*

*Утверждена  
приказом директора МБУДО  
«МЦДО Прилузского района»  
М.В.Москаленко  
№ 169-од от 1 сентября 2025 г.*

*Принята на заседании педагогического  
совета МБУДО «МЦДО Прилузского  
района»  
от 1 сентября 2025 г.  
Протокол № 1*

**Дополнительная общеобразовательная программа  
Дополнительная общеразвивающая программа  
«КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ-ДО»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 6 – 18 лет  
Срок реализации: 5 лет

Разработчик (и):  
Журавель Богдан Константинович,  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка.**

Нормативные документы, используемые при разработке программы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г.);
- План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г. № 385-р);
- Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>);
- Устав Образовательной организации;
- Лицензия на осуществление деятельности Образовательной организации.

Киокусинкай известен как сильнейший вид каратэ, отличающийся атлетичностью, силой, простотой и эффективностью приемов. Кёкусин - наука и философия рукопашного боя, которая включает дошедшие до нас из глубины веков завоевания человеческой мысли, таланта, опыта и труда. Основатель каратэ Киокусинкай - Масутацу Ояма, считал, что наивысшей целью каратэ является не просто физическое развитие, но и развитие лучших качеств человека в целом. Если духовное развитие игнорируется, то занятия каратэ становятся бессмысленными. Ведь духовное развитие достигается путем упорных физических тренировок. Интерес к единоборствам у молодежи довольно высок и устойчив, так как они привлекательны и зрелищны. Культура единоборств разных континентов имеет свои традиции, формировавшиеся веками под влиянием множества факторов. Национальные единоборства являются

полноправной частью народных традиций. Каждая народность с большим или меньшим успехом бережет и развивает традиционную культуру своих предков, в том числе боевые и состязательные единоборства. Некоторые из них становятся широко известными за пределами своей исторической родины. Так случилось с японским единоборством - каратэ.

**Актуальность программы** в том, что в условиях всеобщей интеграции и глобализации, а также безграничного доступа во всемирную сеть, проблема воспитания молодого поколения с сильным и волевым духом стоит как никогда остро. Неотъемлемой составляющей карате Киокусинкай является соблюдение этикета додзё, нацеленного на изменение самого образа жизни и стиля мышления воспитуемого. В заповедях этикета додзё отражены правила поведения учеников во время тренировок, отношение к учителю и товарищам. Также следует учитывать тот факт, что основной целью каратэ является не победа или поражение, а совершенствование характеров учащихся.

**Новизна программы** состоит в том, что в ней технико–тактические элементы единоборства подбираются дифференцированно с учетом возраста в сочетании с общей физической подготовкой и построены на принципах сознательности, активности, наглядности и доступности процесса обучения.

Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству традиционного каратэ, реализуется на базе центра детского творчества.

Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный.

Секция каратэ на базе которой реализуется программа, играет важную роль по воспитанию в условиях открытого социума, т.к. максимально близко расположена от места проживания детей и подростков, доступна и открыта для них.

**Программа реализуется в** муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Муниципальный центр дополнительного образования Прилузского района» по адресу:

**Объем программы** – 1080 часов

**Время реализации** – 5 лет.

**Характеристика программы**

**Тип** – дополнительная общеобразовательная программа

**Направленность** – физкультурно-спортивная.

**Вид** – модифицированная.

**Классификация:**

по характеру деятельности – спортивно-оздоровительная;

по возрастному признаку – разновозрастная, разновозрастная;

по масштабу действия – учрежденческая;

**Учебный график** занятий по программе «Каратэ киокусинкай»

**Таблица № 1**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часа	3 занятия по 2 часа
2 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часа	3 занятия по 2 часа
3 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часа	3 занятия по 2 часа
4 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часа	3 занятия по 2 часа
5 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часа	3 занятия по 2 часа

### Цель и задачи программы

**Цель:** Формирования физической культуры учащихся посредством овладения мастерством каратэ киокусинкай.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучение технике приемов каратэ киокусинкай;
- овладение теоретическими и боевыми спортивными знаниями каратэ киокусинкай.

**Воспитательные:**

- способствовать воспитанию морально-волевых качеств...
- способствовать воспитанию патриотизма, коллективизма и дисциплинированности.

**Развивающие:**

- развитие общих и специальных физических качеств;
- развитие потребности в здоровом образе жизни;
- формировать способность применять усвоенные навыки в ведении рукопашной схватке в соревновательных условиях.

## 1. Содержание программы:

### 1. Учебно-тематический план первого года обучения.

Таблица № 2

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Введение	2	2	-
2	История возникновения и становления борьбы каратэ	10	10	-
3	Техника безопасности и спортивная терминология	10	-	10
4	Общеразвивающие упражнения	30	-	30
5	Стойки и положения в каратэ	26	-	26
6	Техника атак	15	-	15
7	Техника защиты	20	-	20
8	Кихон (технический комплекс)	20	-	20
9	Ката (установочное упражнение)	16	-	16
10	Кумитэ (поединок)	30	-	30
11	Упражнения на снарядах: грушах, лапах	20	-	20
12	Тактика	4	-	4
13	Психологическая подготовка	5	-	5
14	Подготовка к соревнованиям	8	2	6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>

### Содержание программы первого года обучения

Тема 1. Введение

ТЕОРИЯ: Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности.

Тема 2. История возникновения и становления борьбы каратэ.

ТЕОРИЯ: Сам термин каратэ возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. на о. Окинава (Япония).

Тема 3. Техника безопасности и спортивная терминология

ТЕОРИЯ: Согласно традиции в каратэ используется японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно связанные с менталитетом народа, проживающего там. Так как многие японские термины не имеют адекватных аналогов в русском языке, то пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

#### Тема 4. Общеразвивающие упражнения.

**ТЕОРИЯ:** Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

#### Тема 5. Стойки и положения в каратэ.

**ТЕОРИЯ:** В каратэ термин стойка (*дэти*) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

**ПРАКТИКА:** Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны

хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

#### Тема 6. Техника атак (*семэ*).

**ТЕОРИЯ:** Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами (*гери*) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

**ПРАКТИКА:** Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.

#### Тема 7. Техника защиты (*укэ*).

**ТЕОРИЯ:** Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэ уникально.

**ПРАКТИКА:** Достижение мастерства в данных аспектах необходимо. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.

#### Тема 8. Основные приемы (*кихон*).

**ТЕОРИЯ:** Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

**ПРАКТИКА:** Кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ. Задача базовой техники - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут к тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

#### Тема 9. Формальные упражнения (*ката*).

**ТЕОРИЯ:** Ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

**ПРАКТИКА:** Основные положения:

1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.

2. Ката имеют различный рисунок(схему передвижений).

3. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.

4. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.

Тема 10. Работа с партнерами, схватка (*кумитэ*).

**ТЕОРИЯ:** В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

**ПРАКТИКА:** два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

Тема 11. Упражнения на снарядах, грушах и лапах.

**ТЕОРИЯ:** В тренировочной практике боевых искусств используются самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и

функции. Перчатки для отработки точных ударов (наносит удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают односторонним или двухсторонним креплением, применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок, с помощью

которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа – поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих

мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).

Тема 12. Тактика (*хэйхо*)

**ТЕОРИЯ:** Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника. В тактике каратиста проявляется не только уровень его техники, физической и психологической подготовки, но и главные черты его характера.

Тема 13. Психологическая подготовка

**ТЕОРИЯ:** Психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

Тема 14. Подготовка к соревнованиям

**ТЕОРИЯ:** Состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, приобретенное в результате подготовки на каждой новой ступени спортивной тренировки, называется спортивной формой, она позволяет каратисту наилучшим образом проявлять свои силы и способности, добиваться максимальных для него спортивных результатов.

### Учебно-тематический план второго года обучения.

Таблица № 3

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Техника безопасности и спортивная терминология	10	10	-
2	Общеразвивающие упражнения	26	-	26
3	Стойки и положения в каратэ	15	-	15
4	Техника атак	17	-	17
5	Техника защиты	20	-	20
6	Кихон (технический комплекс)	20	-	20
7	Ката (установочное упражнение)	20	-	20
8	Кумитэ (поединок)	36	-	36
9	Упражнения на снарядах: грушах, лапах	20	-	20
10	Тактика	12	-	12
11	Психологическая подготовка	6	6	-
12	Подготовка к соревнованиям	14	2	12
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</b>

### Содержание программы второго года обучения

#### Тема 1. Введение

**ТЕОРИЯ:** Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности.

#### Тема 2. История возникновения и становления борьбы каратэ.

**ТЕОРИЯ:** Сам термин каратэ возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. на о. Окинава (Япония).

#### Тема 3. Техника безопасности и спортивная терминология

**ТЕОРИЯ:** Согласно традиции в каратэ используется японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно связанные с менталитетом народа, проживающего там. Так как многие японские термины не имеют адекватных аналогов в русском языке, то пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

#### Тема 4. Общеразвивающие упражнения.

**ТЕОРИЯ:** Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

#### Тема 5. Стойки и положения в каратэ.

**ТЕОРИЯ:** В каратэ термин стойка (*дзюми*) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

**ПРАКТИКА:** Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

Тема 6. Техника атак (*семэ*).

**ТЕОРИЯ:** Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов: проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами (*гери*) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

**ПРАКТИКА:** Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.

Тема 7. Техника защиты (*укэ*).

**ТЕОРИЯ:** Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэ уникально.

**ПРАКТИКА:** Достижение мастерства в данных аспектах необходимо. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма;

работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.

Тема 8. Основные приемы (*кихон*).

**ТЕОРИЯ:** Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (*кю*) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладевает азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

**ПРАКТИКА:** Кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ. Задача базовой техники - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут к тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

Тема 9. Формальные упражнения (*ката*).

**ТЕОРИЯ:** Ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

**ПРАКТИКА:** Основные положения:

1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.

2. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений).

3. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.

4. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.

Тема 10. Работа с партнерами, схватка (*кумитэ*).

**ТЕОРИЯ:** В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (*кю*) уровень техники усложняется.

**ПРАКТИКА:** два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов,

изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и

ногами).

Тема 11. Упражнения на снарядах, грушах и лапах.

ТЕОРИЯ: В тренировочной практике боевых искусств используются самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (наносит удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают односторонним или двухсторонним креплением, применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок, с помощью которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа – поднятие тяжестей и занятия с

отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих

мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).

Тема 12. Тактика (*хэйхо*)

ТЕОРИЯ: Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника. В тактике каратиста проявляется не только уровень его техники, физической и психологической подготовки, но и главные черты его характера.

Тема 13. Психологическая подготовка

ТЕОРИЯ: Психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других

положительных качеств.

Тема 14. Подготовка к соревнованиям

ТЕОРИЯ: Состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, приобретенное в результате подготовки на каждой новой ступени спортивной тренировки, называется спортивной формой, она позволяет каратисту наилучшим образом проявлять свои силы и способности, добиваться максимальных для него спортивных результатов.

### Учебно-тематический план третьего года обучения.

Таблица № 4

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Техника безопасности и спортивная терминология	10	10	-
2	Общеразвивающие упражнения	20	-	20
3	Стойки и положения в каратэ	15	-	15
4	Техника атак	20	-	20
5	Техника защиты	20	-	20
6	Кихон (технический комплекс)	29	-	29

7	Ката (установочное упражнение)	20	-	20
8	Кумитэ (поединок)	38	-	38
9	Упражнения на снарядах: грушах, лапах	20	-	20
10	Тактика	12	-	12
11	Психологическая подготовка	6	6	-
12	Подготовка к соревнованиям	6	2	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</b>

### Содержание программы третьего года обучения

#### Тема 1. Введение

ТЕОРИЯ: Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности.

#### Тема 2. История возникновения и становления борьбы каратэ.

ТЕОРИЯ: Сам термин каратэ возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. на о. Окинава (Япония).

#### Тема 3. Техника безопасности и спортивная терминология

ТЕОРИЯ: Согласно традиций в каратэ используется японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно связанные с менталитетом народа, проживающего там. Так как многие японские термины не имеют адекватных аналогов в русском языке, то пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

#### Тема 4. Общеразвивающие упражнения.

ТЕОРИЯ: Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

ПРАКТИКА: Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

#### Тема 5. Стойки и положения в каратэ.

ТЕОРИЯ: В каратэ термин стойка (*дани*) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

ПРАКТИКА: Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

#### Тема 6. Техника атак (*семэ*).

ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами (*гери*) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

ПРАКТИКА: Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.

#### Тема 7. Техника защиты (*укэ*).

ТЕОРИЯ: Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэ уникально.

ПРАКТИКА: Достижение мастерства в данных аспектах необходимо. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.

Тема 8. Основные приемы (*кихон*).

ТЕОРИЯ: Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

ПРАКТИКА: Кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ. Задача базовой техники - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут к тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

Тема 9. Формальные упражнения (*ката*).

ТЕОРИЯ: Ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

ПРАКТИКА: Основные положения:

1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.

2. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений).

3. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.

4. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.

Тема 10. Работа с партнерами, схватка (*кумитэ*).

ТЕОРИЯ: В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

ПРАКТИКА: два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

Тема 11. Упражнения на снарядах, грушах и лапах.

ТЕОРИЯ: В тренировочной практике боевых искусств используются самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (наносит удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отработывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают односторонним или двухсторонним креплением, применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок, с помощью которого

спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа – поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).

#### Тема 12. Тактика (*хэйхо*)

ТЕОРИЯ: Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника. В тактике каратиста проявляется не только уровень его техники, физической и психологической подготовки, но и главные черты его характера.

#### Тема 13. Психологическая подготовка

ТЕОРИЯ: Психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

#### Тема 14. Подготовка к соревнованиям

ТЕОРИЯ: Состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, приобретенное в результате подготовки на каждой новой ступени спортивной тренировки, называется спортивной формой, она позволяет каратисту наилучшим образом проявлять свои силы и способности, добиваться максимальных для него спортивных результатов.

### Учебно-тематический план четвертого года обучения.

Таблица № 5

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Техника безопасности и спортивная терминология	6	6	-
2	Общеразвивающие упражнения	40	-	40
3	Стойки и положения в каратэ	21	-	21
4	Техника атак	20	-	20
5	Техника защиты	20	-	20
6	Кихон (технический комплекс)	20	-	20
7	Ката (установочное упражнение)	20	-	20
8	Кумитэ (поединок)	21	-	21
9	Упражнения на снарядах: грушах, лапах	20	-	20
10	Тактика	12	-	12
11	Психологическая подготовка	6	6	-
12	Подготовка к соревнованиям	10	2	8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>

### Содержание программы четвертого года обучения.

#### КАТА-КИХОН

- 1- Стойки
  - 2- Удары руками
  - 3- Удары ногами(гери ваза)
  - 4- Блоки (укэ-ваза)
  - 5- Броски(наге ваза)
  - 6- Формальные упражнения(ката)
- Стойка

В каратэ стойка означает положение нижней части тела бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела, это определённое положение тела спортсмена, позволяющее ему

свободно перемещаться в ходе ведения боя, маневрировать, быстро переходить от защиты и атаки, от одного приема к другому, сохранять при этом устойчивое положение.

Удары руками

По направлению движения ударной поверхности к цели в каратэ различают четыре основных вида удара:

- прямой
- круговой
- сверху вниз
- снизу вверх

Удары ногами

Все удары ногами можно разделить по следующим признакам:

- по технике проведения удары делятся на проникающие, подбивающие и маховые;
- по уровням проведения удары делятся на низкие, средние и высокие;
- по направлению проведения: вперед, назад, в сторону, круговой вперед, круговой назад, по дуге наружу, по дуге внутрь;

- по способам проведения:

а. выполняемые из низкого положения: лежа, сидя, стоя на коленях

б. выполняемые из положения стоя на одной ноге

в. выполняемые в прыжке

- по месту проведения удара – удары коленом, голенью, основанием пятки, внешней стороной пятки, основанием стопы, внешней стороной стопы, подъемом стопы, внутренней стороной стопы.

- блоки

Броски

В каратэ броски играют вспомогательную роль, являясь дополнением ударной техники рук и ног. Можно выделить несколько видов бросков: подножка, подсечка партнера по наружной стороне пятки, бросок противника после выполнения захвата ударной ноги противника и его последующим броском.

Формальные упражнения (ката)

Блоки, удары руками и ногами – основные приемы каратэ, логично записанные в ката, упражнения чистой формы, формальные упражнения, эти материнские основы каратэ.

При выполнении ката отрабатываются различные задачи: техника стоек, ударов, блоков и перемещений, дыхания, острота реакции, ритмичность и точность движений вдоль заданной линии в пространстве.

Ката является универсальным методом специализированной подготовки и может рассматриваться как:

1. средство технического обучения и совершенствования
2. средство технического обучения и совершенствования
2. средство физической подготовки и физического совершенствования
3. средство психологической подготовки
4. источник информации и средство интегрального самосовершенствования.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СХВАТКИ (КУМИТЭ)

Кумитэ – это тренировочные бои, в которых занимающиеся используют все ранее изученные приемы в каратэ: удары, блоки и тд.

Все множество видов тренировочных схваток распадается на три больших подразделения:

- трехступенчатое – самбон кумитэ,
- одноступенчатое – иппон кумитэ
- свободное – дзию кумитэ.

Самбон кумитэ. В таком бое один из партнеров защищается, другой – нападает. По отражении нападения в третий раз защищающийся проводит контратаку.

Элементы этого упражнения:

- приемы нападения
- приемы защиты

- приемы контратаки

- работа ног

Иппон кумитэ. Состоит из одной атаки, отражаемой одним боком, и одной контратаки.

Одноступенчатая схватка оказывается более развитой формой боя.

Целью является изучение атакующих и оборонительных приемов.

Дзию кумитэ.

Свободная схватка. Базируется на основных приемах каратэ без предварительной договоренности партнеров.

Общая-физическая подготовка (ОФП).

Направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационной способности, увеличение силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Специально-физическая подготовка. (СФП).

Направлена на развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям каратэ.

### Учебно-тематический план пятого года обучения.

Таблица № 6

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Техника безопасности и спортивная терминология	6	6	-
2	Общеразвивающие упражнения	35	-	35
3	Стойки и положения в каратэ	15	-	15
4	Техника атак	15	-	15
5	Техника защиты	20	-	20
6	Кихон (технический комплекс)	20	-	20
7	Ката (установочное упражнение)	10	-	10
8	Кумитэ (поединок)	38	-	38
9	Упражнения на снарядах: грушах, лапах	20	-	20
10	Тактика	12	-	12
11	Психологическая подготовка	5	5	-
12	Подготовка к соревнованиям	20	2	18
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>13</b>	<b>203</b>

### Содержание программы пятого года обучения.

#### КАТА-КИХОН

1- Стойки

2- Удары руками

3- Удары ногами(гери ваза)

4- Блоки (укэ-ваза)

5- Броски(наге ваза)

6- Формальные упражнения(ката)

Развитие основных физических качеств.

На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного ребенка, или группы детей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

1 Гибкость

–развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

2 Быстрота – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

### 3 Ловкость

–интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

4 Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

5 Выносливость – развитие общей выносливости.

### Специальная физическая подготовка при обучении каратэ

Здесь имеются в виду упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации.

Особое место среди них занимают статическая и аэробная растяжка маховые движения ногами, упражнения на снарядах, работа с утяжелителями, работа с набивными пистолетом мячами, со спортивным жгутом, и тд. Упражнения специально-подготовительного характера могут занимать часть занятия, но иногда им отводится и занятие целиком.

### Технико-тактическая подготовка при обучении каратэ

1 Базовая техника ударов и защита прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.

2 Блокировка двойных и серийных ударов и защита от них.

3 Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

4 Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из неё с оружием и без.

5 Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.

6 Техника ката, бункай с оружием и без.

7 Техника энбу с оружием и без.

### Ката-Бункай

- формализованная последовательность движений

Ката - формализованная последовательность движений, связанных друг с другом принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. Принцип изучения боевого искусства на основе ката состоит в том, что повторяя ката многие тысячи раз, практик боевого искусства приучает свое тело к определенному рода движения, выводя их на бессознательный уровень. Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает «само» на основе рефлексов, вложенных многократным повторением ката.

Теоретическая подготовка;

Теоретическую подготовку по всем дисциплинам можно проводить непосредственно на тренировке, в форме бесед, лекций просмотра видео.

Чтение литературы, поскольку она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий каратэ.

## **2. Планируемые результаты программы:**

1. Укрепление психофизического здоровья учащихся.
2. Владение основами знаний и умений в области каратэ.
3. Наличие и рост количества учащихся, имеющих спортивные разряды.
4. Сплочение детско-подросткового коллектива секции.
5. Передача и усвоение подростками положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых.
6. Снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.
7. Увеличение количества учащихся секции и их родителей в организации и участии в разных формах социально-досуговой деятельности на разном уровне (школьном, городском и т.д.).
8. Рост инициативы со стороны детей и их родителей по решению внутренних проблем секции.

9. Развитие организаторских навыков и лидерских качеств учащихся.

10. Повышение имиджа секции и популяризация занятий каратэ.

### **К концу первого года обучения учащиеся**

#### ***Должны знать:***

- историю возникновения каратэ;
- простейшие элементы кихон и ката;
- элементарное кумитэ;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию;

#### ***Должны уметь:***

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ (общеразвивающие упражнения);
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 9-8 кю;
- выполнять элементарное базовое кумитэ;

### **К концу второго года обучения учащиеся**

#### ***Должны знать:***

- спортивную терминологию;
- технику безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;
- правила закаливания;
- элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- элементы кумитэ;

#### ***Должны уметь:***

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- выполнять элементы базового кумитэ;

### **К концу третьего года обучения учащиеся**

#### ***Должны знать:***

- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований;
- элементы кихон и ката для уровня 5-4 кю;
- тактику и стратегию поединка.

#### ***Должны уметь:***

- выполнять элементы кихон и ката 5-4 кю;
- выполнять элементы спортивного кумитэ;
- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально.

### **К концу четвертого года обучения учащиеся**

#### ***Должны знать:***

- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований;
- элементы кихон и ката для уровня 5-4 кю;
- тактику и стратегию поединка.
- знать элементы спортивного кумитэ;

#### ***Должны уметь:***

- выполнять элементы кихон и ката 5-4 кю;

- выполнять элементы спортивного кумитэ;
- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально.

### **К концу пятого года обучения учащиеся**

#### ***Должны знать:***

- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований;
- элементы кихон и ката для уровня 3-2 кю;
- тактику и стратегию поединка.

#### ***Должны уметь:***

- выполнять элементы кихон и ката 3-2 кю;
- выполнять элементы спортивного кумитэ;
- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально.

#### **Результатом реализации программы должно стать:**

- Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.
- Повышение волевых качеств занимающихся каратэ.
- Улучшение физических качеств (быстрота и сила).
- Усвоение технических и тактических действий в каратэ.
- Овладение спортивным мастерством.
- Участие спортсменов в соревнованиях с целью достижения наиболее высокого результата.

## **3. Методическое обеспечение программы:**

### **Обучающая работа**

**философия** – изучение духовно-нравственных основ каратэ (кодекс каратэ, приобщение к системе общечеловеческих ценностей и т.д.);

**искусство** – изучение истории единоборств и каратэ, знакомство с культурой Японии (икебана, каллиграфия, оригами, обычаями, нравами, традициями страны);

**физическая культура** – общая и специальная физическая подготовка, овладение каратэ, выход на спортивный уровень;

**основы безопасной жизнедеятельности** – предупреждение травматизма, оказание первой помощи, овладение способами восстановления дыхания, сердечной деятельности, элементами медитации и т.д.

Направления взаимосвязаны и взаимодополняемы, способствуют гармонизации личности спортсмена каратиста, именно поэтому в каратэ выявление победителя и побежденного не является высшей целью, победить воображаемого противника в ката (формальное упражнение) означает одержать победу над самим собой.

В данном блоке использованы методические разработки ведущих специалистов этого вида спорта: Литвинов С.А. «Методические рекомендации по каратэ для детско-юношеских клубов физической подготовки, спортивных школ различного типа» г. Москва, Комитет физической культуры и спорта, спортивно-методический центр, 2003 г.;

учебно-методические рекомендации и разработки российской государственной академии физической культуры.

В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения учащимися различных ступеней спортивного мастерства в совокупности с навыком самообороны.

Овладение основами медитации – эффективное средство саморегуляции, самовоспитания, предотвращения и снятия стресса.

С младшими учащимися (до 12 лет) акцент делается на общую физическую подготовку, широко используется в учебно-тренировочном процессе игровые технологии, это футбол, ручной мяч, регби, а так - же борьба на тренировочном, полностью или частично имитирующим холодное оружие, такое как меч и нож.

Учитывая оздоровительную и спортивную направленность программы, в учебно-тематический план включены теоретические и практические занятия, которые целенаправленно знакомят и обучают учащихся с современным уровнем каратэ в области физической культуры, искусства, философии.

Основное требование к занятиям - дифференцированный подход к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий.

Тренировка начинается с комплекса упражнений общеразвивающего характера и медитации. Медитация (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) помогает плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо подготовиться не только физически, но и эмоционально, это один из важных факторов на занятиях каратэ. После выполнения медитации можно приступать к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений. Этот комплекс призван увеличить объем движений в суставах тела. Чем лучше растянуто ваше тело, тем легче выполняется техника каратэ. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма.

После того, как тело разогрето и мышцы проработаны, можно приступить к следующим этапам: кихон. Это комплекс динамической техники, призван повысить потенциал выносливости ученика. Основная часть тренировки включает в себя изучение защиты (блоки), ударов, передвижений в стойках. Упражнения необходимо выполнять с резкими движениями.

Затем следует переходить к оттачиванию техники ката. Несмотря на отсутствие противника, спортсмен должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился реальный соперник. Резкость, концентрация, сила, скорость движений, понимание исполняемой техники - все это тщательно оценивается судьями. После отработки ката переходим к кумитэ (поединки)

### **Методическое обеспечение к обучающей работе:**

Основой к данному разделу программы послужили «Методические рекомендации по каратэ» (для детско-юношеских клубов физической подготовки (ДЮКФП), спортивных школ различного типа) С.А.Литвинова, М., МГФСО, 2003 г.

### **При осуществлении учебно-воспитательного процесса учитывается:**

-использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности учащихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

-целевая направленность к достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяется из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

-оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности учащихся в процессе многолетнего обучения;

-возрастание объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности учащихся; приоритет, упражнениям динамического характера, приучая детей к различному темпу их выполнения;

-поиск средств, позволяющих одновременно решать несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки);

-моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

-использование централизованной подготовки наиболее перспективных воспитанников на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов;

**Практическая подготовка** осуществляется на занятиях (занятия – тренировки, учебно-тренировочные сборы (УТС)).

Программный материал для практических занятий включает в себя основные средства и методы общей, специальной физической и технико-тактической подготовки.

#### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

К ОФП относятся строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами, упражнения на снарядах (стенка, скамейка и т.д.), упражнения других видов спорта (легкая атлетика, акробатика), подвижные и спортивные игры. При выполнении упражнений выявляются ошибки в двигательном режиме, осанке, дыхании.

#### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

К СФП относятся координационные, кондиционные и сопряженные (координационно-кондиционные), специально-подготовительные упражнения: силовые, скоростно-силовые, на скоростную и силовую выносливость, на гибкость, выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме, и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробно-лактатные, анаэробно-алактатные механизмы энергообеспечения с применением: самостраховки, сопротивления упругих предметов, акробатических прыжков, противодействия партнера, соревновательных и специально-подготовительных с отягощением, идеомоторных, имитационных и тренажерных средств.

#### **Технико-тактическая подготовка**

К технико-тактическим действиям (ТТД) относятся: цуки-вадза (удары руками), укэ-вадза (блоки), гери-вадза (удары ногами), кихон (ТТД в движении), ката (формальное упражнение), кумитэ (поединок), дати-вадза (стойки), цукуриаси-вадза (передвижения), укэми-вадза (самостраховка), энбу (хореография), нагэ-вадза (броски), выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные и прочие с применением: самостраховки, различных методических приемов: выполнение ТТД с более тяжелыми или легким партнером, обманными движениями (финтами), быстрой смены дистанции, частой сменой боевых стоек, на лапах, макиваре и др.

Тренировочный процесс по годам обучения выстраивается с учетом сенситивных периодов развития физических качеств учащихся, где не остаются без внимания развитие качеств, не совершенствующих в данном возрасте.

### **Сенситивные периоды развития двигательных качеств**

#### *Теоретическая подготовка*

Формирование у учащихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности каратэ (японское изречение гласит: «каратэ – это оружие, физическая культура, искусство и философия»), осуществляется в ходе практических занятий (занятий-тренировок, мастер-классов), теоретических занятий, самоподготовки учащихся, в условиях УТС. Теоретическая подготовка осуществляется в следующих формах: беседы, дискуссии, тесты и т.д.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований разного уровня и на учебных тренировках.

Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся первого года обучения (до 12 лет) являются подвижные и спортивные игры.

Они занимают наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода способствует сохранению интереса к занятиям и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшого количества стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей, скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости. Игровые приемы применяются и на дальнейших этапах обучения.

### **Воспитательная работа**

Секция по месту жительства – это место для самовыражения, развития и выявления способностей ребенка не только на основе каратэ, но и вне его.

### **Воспитательная работа представлена следующими направлениями:**

- клубная работа
- каникулярный отдых
- работа с детским активом
- работа с родителями
- взаимодействие с социумом

Разнообразие форм и содержание досуговой деятельности укрепляет и обогащает межличностные отношения детей и взрослых, совершенствует культуру общения, развивает и укрепляет семейные интересы. Это достигается через разные конкурсные развлекательные программы, игры, акции, через взаимодействие с другими секциями и клубами по месту

В каникулы (осенние, зимние, весенние) более широко используются формы досуговой деятельности, особенно экскурсии, в летнее время организуются профильные учебно-тренировочные сборы на базе лагеря с дневным пребыванием детей. Участие в социально-значимых акциях и мероприятиях содействует становлению молодого гражданина.

Возможность провести интересно и весело время в секции всей семьей, совместные тренировки детей и родителей – все это сплачивает и укрепляет семью учащегося.

### **Методическое обеспечение к воспитательной работе:**

Досуговая деятельность реализовывается через систему досуговых мероприятий. Она спонтанна, т.к. отражает изменчивость и неустойчивость интересов молодежи, скорее планируется (т.е. намечается система конкретных дел), чем программируется. Здесь важно помнить о следующем:

- нужно выдерживать «красную линию», она – грань меры, допустимая грань во всем: в секции необходимо создать и удержать демократический дух между учеником и педагогом, переход за линию ведет к панибратству, лжедружбе, нужна разумная дистанция в отношениях, нарушение линии ведет к разрушению нормальных контактов между учащимися и педагогами;

-это касается и информации любого толка (политики, истории, национальных проблем и т.п.), а именно ее содержания, «подтекста»;

-организация деятельности, связанной с риском для жизни, здоровья, психики ребят. В детско – подростковом досуге много «зон риска» (походы, игры порой не безобидны). «Красная линия» контролирует выбираемый «предел», его подсказывает личный опыт, интуиция, осторожность. Здесь важно все: мера досуговой деятельности, санитарно-гигиеническая сторона досуга, безопасность игр и реквизита, «политика» досуговых заблуждений детей и т.д.

-досуг в целом – дело коллективное, но союз единомышленников, т.е. «могучая кучка» являются вдохновителями, организаторами любого дела (мероприятия). «Могучая кучка» - это актив ребят или взрослых (родителей, друзей коллектива) или и то, и другое.

-в работе, сотрудничестве с детьми нельзя терять высоты (надо отслеживать качество дел, отношений, слов, помыслов), т.е. четко должна прослеживаться ценность дела, мероприятия для личностного развития и гражданского становления ребенка.

-любой ребенок должен реализоваться, личная реализация общих ценностей – регулятор социального поведения; апатию, инфантилизм, инерцию у ребят рожают неудачи, а в досуге заложен резерв удач, здесь говорим о ситуации успешности для всех и для каждого; сам по себе качественный и разнообразный досуг одобряет, выпрямляет, реабилитирует ребят.

В основе воспитательного блока лежат:

- Игра – воображаемая или реальная деятельность, организуемая среди детей для обучения, досуга, общения, развития. Позиция ребенка зависит от отводимой ему роли в игре, ее целей и может быть различной: от наблюдателя до организатора

- Мероприятие – относительно завершенная совместная деятельность в определенный фиксированный промежуток времени, организуемая педагогом с воспитательно-образовательной целью. Позиция ребенка, как и в игре, может быть разной.
- Учитывая школьную нагрузку у детей, основная доля досуговых мероприятий приходится на субботний день, т.к. он самый свободный на неделе и у детей, и у их родителей.
- Главными движущими силами в секции являются детско-подростковый актив секции и родительский комитет.
- Подбор кандидатур в актив и комитет имеет важное значение для формирования и развития коллектива, клубной атмосферы и деятельности, поэтому наблюдение, просьбы, беседы, поручения - это основные педагогические приемы на этапе формирования детско-подросткового актива и родительского комитета, совместное планирование и рефлексия прошедшего – на этапе развития и подведения итогов деятельности.
- Уклад секции, его традиции тоже воздействуют на детей и их родителей. Общие сборы учащихся, афиширование достижений (разумеется не только в кататэ, но и в конкурсных программах, акциях и т.д.), система стимулирования – все это в комплексе воздействует на ребенка, способствует его «удержанию» в секции.

### **Методическое обеспечение образовательной программы:**

Программа обеспечена необходимой литературой, видео материалами, конспектами занятий, методическими разработками игр.

### **Социально – психологическая работа.**

В работе с детьми, вовлеченными в спортивно-оздоровительную деятельность, необходимо создать условия для самовыражения, разумного проявления внешней и внутренней активности, занять их полезными и практически важными видами деятельности, с целью своевременной профилактики отклонений в социальном развитии личности.

Предупреждение отклонений в развитии личности и поведении детей требует обучения их психологическим навыкам поведения, умению делать здоровый выбор, укрепления коммуникативных навыков.

Задачи, выявляющие своевременные причины и факторы девиантного поведения детей включают в себя следующие направления: выявление распространенности различных типов и форм отклоняющегося поведения, факторов их провоцирующих; создание в объединении психолого-педагогических условий, помогающих развитию эффективного взаимодействия со всеми участниками учебно-воспитательного процесса; организация эффективного дополнительного образования, удовлетворяющего интересы и потребности учащегося, повышающего его позитивную мотивацию.

Для контактного взаимодействия и доверительного общения в группе первые недели формирования детского коллектива проводится тренинг по развитию коммуникативных навыков и снятию психологического барьера.

### **Меры безопасности:**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма учащихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Технические действия учащиеся выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

### **Медицинское наблюдение:**

В начале учебного года все учащиеся проходят медицинское обследование, получают допуск к занятиям в спортивной секции каратэ и физкультуры.

### **Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья учащихся на занятиях по каратэ киокусинкай:**

Заниматься на тренировках по каратэ киокусинкай можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся каратэ киокусинкай, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по каратэ киокусинкай и правилах поведения в «додзе» (спортзал) и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребёнка должны поставить и его родители.

1. Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть, и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
2. Запрещается входить в зал без разрешения Учителя, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыряться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.
3. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Учителю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.
4. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Учителя с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему Учителю. Все ученики всегда должны немедленно сообщать Учителю, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.
5. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Учителя.
6. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.
7. Соблюдать определённый Учителем интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.
8. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить Учителя снизить для него нагрузку (хотя в каратэ это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).
9. При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно

контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

10. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Учителя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.
11. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.
12. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом Учителю. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам каратэ киокусинкай от пола на кулаках и садится в позу «сэйдза» (на голенистопад), повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по каратэ киокусинкай до конца занятия.
13. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.
14. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё, (если это предусмотрено условиями учреждения). Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.
15. **На занятиях по каратэ киокусинкай строго запрещается:**
  - Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля Учителя или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы.
  - Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с применением ударов руками в голову с партнёром без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»).
  - Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
  - Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.
  - При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
  - Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия Учителя.

- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия Учителя, так же, как и без знания страховки при падениях.

16. Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Учителя, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.
17. Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.
18. На занятиях по каратэ киокусинкай необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целости и сохранности.
19. Несколько раз в год каждый ученик должен проходить инструктаж по технике безопасности и расписаться в журнале регистрации.

#### **4. Оценочные материалы программы:**

##### **Контрольно-переводные испытания и контрольные соревнования**

По программе "КАРАТЭ" предусмотрена текущая аттестация, которая проводится 4 раза в год: в октябре, декабре, феврале, мае. По результатам текущей аттестации обучающийся получает справку об уровне сформированности планируемых результатов по дополнительной общеразвивающей программе.

Квалификационные соревнования.

1 Нормативы по общей физической и специальной подготовке связаны с достижением определенных результатов.

2 Оценка достигнутой степени совершенства базовой техники каратэ.

3 Оценка достигнутой степени совершенства базовой техники ведение боя с оружием и без. (Спарринговая техника)

4 Оценка достигнутой степени совершенства командных видов с оружием и без.

5 Правила соревнований. Психотренинг и морально-волевая подготовка.

Квалификационные соревнования проходят 2 раза в год.

Судейские правила, терминология, практика:

Изучение правил.

Судейская терминология, семинары по судейству, практические занятия. Экзамены. Теория, практика.

Получение судейских разрядных книжек.

##### **Этап педагогического контроля.**

##### **Оценка основных знаний, умений и практических навыков.**

**Таблица № 7**

<b>Вид контроля</b>	<b>Цели, задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Формы</b>	<b>Критерии</b>	<b>Степень выраженность оцениваемого качества</b>	<b>Баллы</b>
Входящий (первичный на первом году)	Оценка уровня ОФП	Челночный бег 3x10м Прыжок в длину с места Бег Сгибание разгибание туловища за 30 сек	Тестирование	Улучшение собственного результата.	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем:	5

обучения)					<p>- <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту);</p> <p>- <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%);</p> <p>- <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).</p>	<p>10</p> <p>15</p>
Текущий	Оценка практических умений и навыков	Броски	Контрольные спарринги. Наблюдение.	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<p>- <b>мин. ур.</b> (ребенок овладел менее, чем <math>\frac{1}{2}</math> умений и навыков);</p> <p>- <b>ср. ур.</b> (объем усвоенных умений и навыков составляет <math>\frac{1}{2}</math>);</p> <p>- <b>макс. ур.</b> (ребенок овладел практическими всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>15</p>
Текущий	Оценка учебно-организационных умений и навыков	Соблюдение правил техники безопасности.	Наблюдение	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<p>- <b>мин. ур.</b> (ребенок овладел менее, чем <math>\frac{1}{2}</math> навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренной программой);</p> <p>- <b>ср. ур.</b> (объем усвоенных навыков составляет <math>\frac{1}{2}</math>);</p> <p>- <b>макс. ур.</b> (ребенок овладел практическими весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>15</p>
Тематический	Оценка теоретических знаний	История развития каратэ киокусинкай Влияние физических упражнений на	Контрольный опрос. Тестирование. Наблюдение.	Соответствие теоретических знаний ребенка программным	- <b>мин. ур.</b> (ребенок овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ объема знаний,	5

		организм занимающихся		требованиям	предусмотренной программой); - <b>ср. ур.</b> (объем усвоенных знаний составляет $\frac{б}{1/2}$ ); - <b>макс. ур.</b> (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	10
		Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль				15
		Правила игровых – силовых игр				
		правила соревнований, их организация и проведение				
		Общая и специальная физическая подготовка				
Итогов	Оценка практических умений и навыков	Штрафные броски и удары Броски и удары в движении	По результатам спортивных соревнований и выполнение контрольных технических действий	Соответствие программным требованиям	- <b>мин. ур.</b> (ребенок овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ умений и навыков); - <b>ср. ур.</b> (объем усвоенных умений и навыков составляет $\frac{б}{1/2}$ ); - <b>макс. ур.</b> (ребенок овладел практическими всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	5 10 15
Итогов	Оценка уровня ОФП	Челночный бег 3x10м Прыжок в длину с места Бег 20 м Стибание разгибание туловища за 30 сек	Тестирование	Улучшение собственного результата.	- <b>Мин. ур.</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>ср. ур.</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>макс. ур.</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5 10 15

### Формы контроля/аттестации.

Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих общеразвивающую подготовку, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта каратэ киокусинкай можно увидеть в **Таблице № 8**

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта каратэ киокусинкай

**Таблица № 8**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3

Гибкость, растяжка, пластика	3
Координационные способности	2
Телосложение	2
Гимнастика, акробатика	1

**Условные обозначения:**

**3** – значительное влияние;

**2** – среднее влияние;

**1** – незначительное влияние.

**Оценка личностного развития**

Тестирование по отдельным показателям проводится один раз в течение учебного года.

**Таблица № 9**

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Количество баллов	Методы диагностики
1. Организационно-волевые качества: 1.1. <b>Терпение</b>	Способность переносить известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	- терпения хватает <u>м.</u> чем на 1/2занятия;	5	Наблюдение
		- терпения хватает <u>б.</u> чем на 1/2 занятия;	10	
		- терпения хватает на все занятие.	10	
1.2. <b>Воля</b>	Способность активно побуждать себя к активным действиям	- волевые усилия ребенка побуждаются извне; - иногда – самим ребенком; - всегда самим ребенком.	5 10 15	Наблюдение
1.3. <b>Самоконтроль</b>	Умение контролировать свои поступки	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне;	5	Наблюдение
		- периодически контролирует сам себя;	10	
		- постоянно контролирует себя сам.	15	
2. Ориентационные качества: 2.1. <b>Самооценка</b>	Способность оценивать себя адекватным реальным достижениям	- завышенная; - заниженная; - нормальная.	15	Анкетирование
2.2. <b>Интерес к занятиям в группе</b>	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	- интерес к занятиям продиктован ребенку извне;	5	Тестирование
		- интерес периодически поддерживается самим ребенком;	10	
		- интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно.	15	
3. Поведенческие качества: 3.1. <b>Конфликтность</b>	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	- периодически провоцирует конфликт;	5	Наблюдение
		- сам в конфликтах не участвует, старается их избежать;	10	
		- пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	15	
3.2. <b>Тип сотрудничества</b>	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- избегает участия в общих делах;	5	Наблюдение
		- участвует при пробуждении извне;	10	
		- инициативен в общих делах.	15	

## 5. Материально-техническое обеспечение программы:

Учащиеся занимаются в специальной одежде для каратэ (кимоно, доги). Помещение для тренировок оборудовано мягким покрытием, Для просмотра видеоматериалов может использоваться любая переносная аппаратура. Во время практических занятий необходимо использовать спортивное защитное снаряжение: перчатки, жилеты, щитки на голени, бандаж, капу.

### Условия реализации программы

Организационные условия позволяющие реализовать содержание данной программы предполагает наличие **материально-технического обеспечения**, спортивного зала, (мини зала), специального кабинета. Для занятий по программе имеются следующие средства и материалы **Таблица № 10**

**Таблица № 10**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Необходимое количество изделий	Имеющееся количество
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>				
1.	Напольное покрытие татами (малое-тренировочное)	комплект	1	1
2.	Напольное покрытие татами (большое-соревновательное)	комплект	2	-
3.	Мешок боксерский	штук	2	-
4.	Груша облегченная, для кик-боксинга	штук	2	1
5.	Лапы боксерские	пара	4	1
6.	Перчатки боксерские (тренировочные)	пара	1	1
7.	Перчатки боксерские (ученические)	пара	4	5
8.	Лапы-ракетки	штук	4	-
9.	Макевары, средние и большие	комплект	4	2
10.	Тренировочный комплект «рыцарь»	комплект	2	2
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>				
11.	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	пар	5	5
12.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	полный	полный
13.	Зеркало 3 х 1,5 м	штук	1	-
14.	Канат для лазанья	штук	2	2
15.	Мат гимнастический	штук	2	-
16.	Гимнастические кольца	комплект	1	1
17.	Мяч футбольный	штук	1	1
18.	Мяч баскетбольный	штук	1	1
19.	Мяч волейбольный	штук	1	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	2	2
21.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	3	3
22.	Скакалка гимнастическая	штук	10	4
23.	Скамейка гимнастическая	штук	1	-
24.	Стенка гимнастическая	штук	1	1
25.	Секундомер электронный	штук	1	1
26.	Свисток судейский	штук	1	1

### Условия реализации программы в дистанционном режиме (ДО)

Для реализации (ДО) необходимо наличие компьютера с выходом в интернет, соответствующего программного обеспечения.

Форма контроля/аттестации:

- тестирование,
- фотоотчет, видеоотчет,
- практическое задание,
- индивидуальные консультации в беседе, группе в VK
- презентации, участие в конкурсах, проект.

## 6. Список литературы:

1. Буйволов Л.Н.: журнал «Внешкольник». – М.: Просвещение, 2008г.
2. Брюс Ли: «Искусство выражения человеческого тела» – М.: Просвещение, 2010г.
3. Вольф-Дитер Вихман: «Искусство ката». – М.: Просвещение, 2009г.
4. Вильмякин В.Н.: «Боевое самбо и рукопашный бой». – М.: Просвещение, 2009г.
5. Гвоздев С.А.: «Техника самообороны, холодное оружие востока и запада». – М.: Просвещение, 2011г.
6. Гичин Фунакоши: «Каратэ-до: Ньюмон». – М.: Просвещение, 2011г.
7. Диденко В.В.: «Ушу: философия движения». – М.: Просвещение, 2012г.
8. Дон Миллер: «Искусство Дзю-Дзюцу». – М.: Просвещение, 2011г.
9. Дзигоро Кано: «Кодокан Дзюдо». – М.: Просвещение, 2013г.
10. Иванов А.Л.: «Кикбоксинг». – М.: Просвещение, 2011г.
11. Иванов-Катанский С.: «Комбинированная техника каратэ». – М.: Просвещение, 2011г.
12. Лапшин С.А.: ««Каратэ-до», основная техника и методика преподавания». – М.: Просвещение, 2011г.
13. Лапшин С.А.: «Каратэ для мастеров, стратегия поединка». – М.: Просвещение, 2011г.
14. Линдер И.Б., Оранский С.А.: «Боевые искусства востока». – М.: Просвещение, 2011г.
15. Марков В.В.: «Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до». – М.: Просвещение, 2011г.
16. Матвеев Л.П.: «Проблемы периодизации спортивной тренировки». М.: ФиС – М.: Просвещение, 2015г.
17. Лю Чжин Син: «Китайские боевые искусства». – М.: Просвещение, 2011г.
18. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Под ред. Литвинова Е.Н., Погадаева Г.И. – М.: Просвещение, 2011г.
19. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Основы». – М.: 2012г.
20. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Кумитэ». Т. 1,2. – М.: 2012г.
21. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Полный обзор». – М.: 2012г.
22. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Бассай, Канку». – М.: 2012г.
23. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Ганку, Джион». – М.: 2012г.
24. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Джиттэ, Хангецу, Эмпи». – М.: 2012г.
25. Платонов В.Н.: «Современная спортивная тренировка». 2010г.

### Интернетресурсы:

[http://sch1400z.mskobr.ru/files/programma\\_do\\_karate\\_-do\\_5-6\\_let.pdf](http://sch1400z.mskobr.ru/files/programma_do_karate_-do_5-6_let.pdf)  
[http://ddt-dzr.ru/files/PrDO\\_Karate.pdf](http://ddt-dzr.ru/files/PrDO_Karate.pdf)

Календарный тематический план.

Календарный тематический план 2025 – 2026 уч. г. группы Каратэ киокусинкай 1 года обучения

Таблица № 11

№ недели	дата	Время проведения занятий	Форма занятия	час	Тема занятия	Форма контроля
1	05.09.2022	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Выполнения зачета, тесты ОФП/СФП: отжимания от пола, приседание на месте, упр. пресс, забег на время, кросс на длинную дистанцию, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине	Тестирование
2	07.09.	15:30-17:00	Теоретическое занятие	2	Специальная техническая подготовка «Биомеханика в боксе» рассчитанная на дополнительную подготовку спортсменов группы рукопашный бой, разработка педагога Журавель Б.К. Объём- в течении всего учебного года.	Наблюдение
3/1	09.09.	15:30-17:00	Теоретическое занятие	2	Теория, «Биомеханика в боксе» занятие 1	Наблюдение
4	12.09.	15:30-17:00	Теоретическое занятие	2	Теория, «Биомеханика в боксе» занятие 2	Наблюдение
5	14.09.	15:30-17:00	Теоретическое, практическое занятие, наблюдение	2	Траектория удара руками, все возможные подводящие, а так-же все существующие удары их исходная позиция, начало, сам этап и финиш. занятие 1	Наблюдение
6/2	16.09.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Траектория удара руками, все возможные подводящие, а так-же все существующие удары их исходная позиция, начало, сам этап и финиш. занятие 2	Наблюдение
7	19.09.	15:30-17:00	Теоретическое, практическое занятие, наблюдение	2	Специальные упр. работа над шейным отделом, координация движений в стойке на ногах	Наблюдение
8	21.09.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Траектория удара руками, все возможные подводящие, а так-же все существующие удары их исходная позиция, начало, сам этап и финиш. занятие 3	Наблюдение
9/3	23.09.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Специальные упр. работа над шейным отделом, координация движений в стойке на ногах	Наблюдение
10	26.09.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Борьба в стойке, борьба сидя, борьба в положении лежа	Наблюдение
11	28.09.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Специальные упр., силовая разминка, кросс, спарринг	Наблюдение
12/4	30.09.	15:30-17:00	Практическое занятие,	2	Выполнения зачета, тесты ОФП/СФП...	тестирование
13	03.10.2022	15:30-17:00	Психологическая, теоретическая работа, тест	2	Просмотр видео материала, тесты	тестирование
14	05.10.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Игровая, силовая тренировка	Наблюдение
15/5	07.10.	15:30-17:00	Теоретическое, практическое занятие, наблюдение	2	Траектория удара руками, все возможные подводящие, а так-же все существующие удары их исходная позиция, начало, сам этап и финиш. занятие 4	Наблюдение
16	10.10.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Биомеханика – работа ног в стойках	Наблюдение
17	12.10.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Игровая, силовая тренировка	Наблюдение
18/6	14.10.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Специальные, силовые упр.	Наблюдение
19	17.10.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Спарринг по правилам бокса	Наблюдение
20	19.10.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Силовая тренировка на выносливость, кардио упражнения + статическая нагрузка занятие 1	Наблюдение
21/7	21.10.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Спарринг по правилам бокса	Наблюдение
22	24.10.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Силовая тренировка на выносливость, кардио упражнения + статическая нагрузка занятие 2	Наблюдение
23	26.10.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Спарринг по правилам бокса	Наблюдение
24/8	28.10.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Силовая тренировка на выносливость, кардио упражнения + статическая нагрузка занятие 3	Наблюдение
25	31.10.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Выполнения зачета, тесты ОФП/СФП	Тестирование

<b>26</b>	<b>02.11.2022</b>	<b>15:30-17:00</b>	<b>Практическое занятие, наблюдение</b>	<b>2</b>	<b>Внутригрупповые соревнования</b>	<b>Соревнования</b>
27/9	04.11.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Специальные подводящие упр. Быстрота, выносливость, сила	Наблюдение
28	07.11.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Игровая, силовая тренировка	Наблюдение
29	09.11.	15:30-17:00	Практическая, подготовка, наблюдение	2	Развитие скоростно-силовых качеств: мышцы туловища (верхняя часть), плечевой пояс занятие 1	Наблюдение
30/10	11.11.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Траектория прямого удара, работа в связке, силовая работа	Наблюдение
31	14.11.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Развитие скоростно-силовых качеств: мышцы туловища (верхняя часть), плечевой пояс занятие 2	Наблюдение
32	16.11.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Траектория прямого удара, работа в связке, силовая работа	Наблюдение
33/11	18.11.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Спарринги по смешанным правилам единоборств, внутригрупповой турнир	Наблюдение
34	21.11.	15:30-17:00	Практическое занятие, соревнования наблюдение	2	Специальные упр. работа в стойке, спарринг	Наблюдение
35	23.12.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Специальные упр. работа в стойке, бой с тенью	Наблюдение
36/12	25.12.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Траектория прямого удара, работа в связке, силовая работа занятие 1	Наблюдение
37	28.12.	15:30-17:00	Практическое, теоретическое занятие, наблюдение	2	Комбинации защиты в партере лежа на полу + выход из сложных ситуаций	Наблюдение
<b>38</b>	<b>30.11.</b>	<b>15:30-17:00</b>	<b>Практическое занятие, наблюдение</b>	<b>2</b>	<b>Выполнения зачета, тесты ОФП/СФП</b>	<b>Тестирование</b>
39/13	02.12.2022	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Внутригрупповые соревнования	Наблюдение
40	05.12.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Траектория прямого удара, работа в связке, силовая работа занятие 2	Наблюдение
41	07.12.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Работа в парах, + спарринг по правилам бокса	Наблюдение
42/14	09.12.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Траектория прямого удара, работа в связке, силовая работа занятие 3	Наблюдение
43	13.12.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Спарринг + бой с несколькими партнерами	Наблюдение
44	12.12.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Работа в парах, + спарринг по правилам бокса	Наблюдение
45/15	14.12.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Легкая атлетика, специальная разминка все подводящие упр. программы в Приложении № 2	Наблюдение
46	16.12.	15:30-17:00	Практическое и теоретическое занятие, наблюдение	2	Урок самообороны (теория/практика)	Наблюдение
47	19.12.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Работа в парах, + спарринг по правилам бокса	Наблюдение
48/16	21.12.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Полная разминка всех мышц- 20 минут, спарринг	Наблюдение
49	23.12.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Легкая атлетика, специальная разминка все подводящие упр. программы в Приложении № 2	Наблюдение
50	29.12.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Спарринги по смешанным правилам единоборств, внутригрупповой турнир	Наблюдение
51/17	26.12.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Спарринги по смешанным правилам единоборств, внутригрупповой турнир	Наблюдение
52	28.12.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение, игра	2	Бросковая техника + техника ударов руками, ногами	Наблюдение
<b>53</b>	<b>30.12.</b>	<b>15:30-17:00</b>	<b>Тесты, зачет по ОФП наблюдение</b>	<b>2</b>	<b>Бросковая техника + техника ударов руками, ногами</b>	<b>Наблюдение</b>
54/18	02.01.2023	15:30-17:00	Тесты, зачет по ОФП наблюдение	2	Борьба + специальные задания в сложных ситуациях	Наблюдение
55	04.01.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Борьба + специальные задания в сложных ситуациях	Наблюдение
56	06.01.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Борьба- разбор всех приемов, комбинаций	Наблюдение
57/19	09.01.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Тактические действия в борьбе: из положения лежа в стойку с контратакой + техника ударов руками занятие 1	Наблюдение
58	11.01.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Тактические действия в борьбе: из положения лежа в стойку с контратакой + техника ударов руками занятие 2	Наблюдение
59	13.01.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Биомеханика – связки занятие 1	Наблюдение
60/20	16.01.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Биомеханика – связки занятие 2	Наблюдение

61	18.01.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение, игра	2	Биомеханика – связки занятие 3	Наблюдение
62	20.01.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение, игра	2	Биомеханика – связки занятие 4	Наблюдение
63/2 1	23.01.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Биомеханика – связки занятие 5	Наблюдение
64	25.01	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Спарринги по смешанным правилам единоборств (экспериментальная практика с взрослыми спарринг партнёрами) занятие 1	Наблюдение
65	27.01.	15:30-17:00	Теоретическое занятие, наблюдение	2	Комбинации ударов руками, ногами, единая работа занятие 1	Наблюдение
66/2 2	30.01.	15:30-17:00	<b>Практическое занятие, наблюдение</b>	2	<b>Выполнения зачета, тесты ОФП/СФП</b>	<b>Наблюдение</b>
67	01.02.2023	15:30-17:00	<b>Практическое занятие, наблюдение</b>	2	<b>Внутригрупповые соревнования</b>	<b>Наблюдение</b>
68	03.02.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Комбинации, связки, ближний бой, партер с захватами по правилам РБ и без них по правилам бокса занятие 1	Наблюдение
69/2 3	06.02.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Комбинации ударов руками, ногами, единая работа занятие 2	Наблюдение
70	08.02.	15:30-17:00	Тесты, зачет по ОФП наблюдение	2	Тактические задания: работа с боксерским мячом	Наблюдение
71	10.02.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Комбинации, связки, ближний бой, партер с захватами по правилам РБ и без них по правилам бокса занятие 2	Наблюдение
72/2 4	13.02.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Нападения, атака- тактика	Наблюдение
73	15.02.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Разминка на 20 минут, полная растяжка мышц ног, спины (работа в стойке удары руками)	Наблюдение
74	17.02.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Комбинации, связки, ближний бой, партер с захватами по правилам РБ и без них по правилам бокса занятие 3	Тестирование
75/2 5	20.02.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Разминка на 20 минут, полная растяжка мышц ног, спины (работа в стойке удары руками)	Наблюдение
76	22.02.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Техника ударов руками: разминка плечевого пояса и сложные удары с верху с максимальной амплитудой занятие 1	Наблюдение
77	24.02.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Техника ударов руками: разминка плечевого пояса и сложные удары с верху с максимальной амплитудой занятие 2	Наблюдение
78/2 6	27.02.	15:30-17:00	<b>Практическое занятие,</b>	2	<b>Выполнения зачета, тесты ОФП/СФП...</b>	<b>тестирование</b>
79	01.03.2023	15:30-17:00	<b>Психологическая, теоретическая работа, тест</b>	2	<b>Просмотр видео материала, тесты</b>	<b>тестирование</b>
80	03.03.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Биомеханика – связки занятие 7	Наблюдение
81/2 7	06.03.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Биомеханика – связки занятие 8	Наблюдение
82	08.03.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Биомеханика – связки занятие 9	Наблюдение
83	10.03.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Борьба: захваты и броски	Наблюдение
84/2 8	13.03.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Борьба: броски и удержания	Наблюдение
85	15.03.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Техника ударов руками: разминка плечевого пояса и сложные удары с верху с максимальной амплитудой занятие 3	Наблюдение
86	17.03.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Борьба: удержания, болевые...	Наблюдение
87/2 9	20.03.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Тактические задания: работа с боксерским мячом	Наблюдение
88	22.03.	15:30-17:00	Теоретическое, практическое занятие, наблюдение	2	Спарринги по смешанным правилам единоборств (экспериментальная практика с взрослыми спарринг партнёрами) занятие 2	Наблюдение
89	24.03.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Тактические задания: работа с боксерским мячом	Наблюдение
90/3 0	27.03.	15:30-17:00	Теоретическое занятие, зачет, наблюдение	2	Спарринги по смешанным правилам единоборств (экспериментальная практика с взрослыми спарринг партнёрами) занятие 3	Зачет
91	29.03.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Нападения, атака- тактика	Наблюдение
92	31.03.	15:30-17:00	<b>Психологическая, теоретическая работа, тест</b>	2	<b>Специальные упр. СФП (борьба по правилам дзю - до, спарринги по правилам РБ)</b>	<b>тестирование</b>
93/3 1	03.04.2023	15:30-17:00	<b>Практическое занятие, наблюдение, тестирование</b>	2	<b>Легкая разминка, кросс на улице, выполнения норматива</b>	<b>тестирование</b>
94	05.04.	15:30-17:00	Практическое занятие,	2	Легкая разминка, кросс в зале 1000 м.	Наблюдение

			наблюдение			
95	07.04.	15:30-17:00	Практическое, теоретическое занятие, наблюдение	2	Спарринги по смешанным правилам единоборств (экспериментальная практика с взрослыми спарринг партнёрами) занятие 4	Наблюдение
96/3 2	10.04.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Легкая разминка, борьба (практика)	Наблюдение
97	12.04.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Легкая разминка, кросс, спарринг	Наблюдение
98	14.04.	15:30-17:00	Практическое Теоретическое занятие, наблюдение	2	Теория: тактика в бою (бокс, РБ)	Наблюдение
99/3 3	17.04.	15:30-17:00	Практическое Теоретическое занятие, наблюдение	2	Спарринги по смешанным правилам единоборств (экспериментальная практика с взрослыми спарринг партнёрами) занятие 5	Наблюдение
100	19.04.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Теория + практика- (плотная защита в спаррингах)	Наблюдение
101	21.04.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Сложная ситуация (один против нескольких противников)	Наблюдение
102/ 34	24.04.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Выносливость, кардио работа-нагрузка-отдых, отдых- взрыв (СФП)	Наблюдение
103	26.04.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Подведение результатов работы по биомеханики, тесты, спарринги	Наблюдение
104	28.04.	15:30-17:00	Практическое зачет занятие, наблюдение	2	Большой кросс.	Наблюдение
105/ 35	01.05.2023	15:30-17:00	Практическое зачет занятие, наблюдение	2	Подведение результатов работы по биомеханики, тесты, спарринги	Наблюдение
106	03.05.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Выносливость, кардио работа-нагрузка-отдых, отдых- взрыв (СФП)	Наблюдение
107	05.05.	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Примерный план пройденного материала за весь учебный год (все возможные ошибки и их исправление)	Наблюдение
108/ 36	08.05.2022	15:30-17:00	Практическое занятие, наблюдение	2	Итоговая аттестация, зачет в виде ОФП/СФП, внутри групповых соревнований	Зачет
<b>Всего часов учебный год</b>				<b>216</b>		

**Оценочные материалы.**

Оценочные материалы позволяющие определить планируемые достижения учащихся:

- текущая оценка усвоенного материала (наблюдение)
- оценка результатов в соревнованиях (анализ соревнований, зачет)
- выполнения контрольных упражнений по ОФП, СФП, ТТП предполагает организацию специальных соревнований (тест, анализ, свободный протокол достижений)
- прохождение медицинского обследования на месте в том числе и углубленного (физдиспансер)
- аттестационная программа (является **контрольно-методической разработкой** позволяющей тренеру отслеживать технический уровень своих учеников формировать подгруппы учащихся согласно уровню обучения в соответствии с подготовкой спортсменов строить учебный план и т.д.)

**Методические материалы**

- особенности организации учебного процесса- очно
- методы обучения и воспитания; формы организации образовательного процесса, педагогические технологии; формы организации учебного занятия; дидактические материалы; вид и форма контроля, форма предъявления результата **Таблица № 12**

**Таблица № 12**

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы Каратэ киокусинкай, правила поведения и техника безопасности	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по рукопашному бою.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах.	Таблицы, схемы, малый спортивный инвентарь...	Тестирование, Зачеты.
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, мелкий и средний спортивный инвентарь...	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, работа в парах.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ тренером. Учебные бои.	Мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикация	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнования.
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, Учебно-тренировочные бои.	Соревновательный инвентарь (капа, перчатки, футы, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования

Приложение 3

План воспитательной работа МБУДО «МЦДО Прилузского района»  
на 2025-2026 учебный год Секций каратэ и дзюдо педагога дополнительного образования Журавель Б.К.

Таблица № 13

№	Наименование мероприятия	Форма проведения, направление деятельности	Задачи	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный	Кружок (секция)	Отчет об исполнении
<b>СЕНТЯБРЬ</b>								
1	Беседы с учащимися о правилах поведения и техники безопасности на занятиях, в спортзале	Беседы	1. Формирование знаний о безопасном поведении детей в жизни и на занятиях	Сентябрь В течении года	Помещения «Дома спорта» с. Летка	Педагог дополнительного образования Журавель Б.К.	Все учащиеся секций карате, дзюдо «Дом спорта» с. Летка	Подписи учащихся в журналах учета работы групп
<b>ОКТЯБРЬ</b>								
<b>НОЯБРЬ</b>								
2	Мероприятия, посвященные 5-летию МЦДО	Праздничный концерт <i>(культурно-нравственное)</i> Показательные выступления секции карате, группы 2г.о.	1. Укрепление имиджа и популяризация образовательных услуг, предоставляемых МБУДО «МЦДО Прилузского района»	23 ноября	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево с.Летка с.Спаспоруб	Капустина И.А., зам. Директора по УВР Педагогические работники	Учащиеся МЦДО	Приказ по итогам мероприятия
<b>ДЕКАБРЬ</b>								
3	Мероприятия к Новому году	Чаепитие. Походы на каток и катания на ватрушках.	1.Создание праздничной атмосферы.	24-29 декабря	«Дом спорта» с. Летка	Педагог дополнительного образования Журавель Б.К. Родительский комитет.	Все учащиеся секций карате, дзюдо «Дом	Приказ по итогам акции Фотоотчет

							спорта» с. Летка	
<b>ЯНВАРЬ</b>								
<b>ФЕВРАЛЬ</b>								
4	Афганистан живая память	Беседа с ветеранами, показательные выступления, внутригрупповые соревнования по карате	1. Воспитание патриотических чувств и глубокого уважения к истории нашей страны, на примере выполнения интернационального долга советскими солдатами и офицерами в Демократической Республике Афганистан в 1979 – 1989 гг.	Февраль	«Дом спорта» с. Летка	Педагог дополнительного образования Журавель Б.К. Родительский комитет.	Все учащиеся секции карате «Дом спорта» с. Летка	Фотоотчет Приказ
5	Спортивно-развлекательная игра «Отец и сын-сила да удал»	Спортивно-развлекательная игра	1. Укрепление института семьи. 2. Повышение значимости отцовства в воспитании детей	Приурочить к Дню защитника отечества	Помещения Дом спорта с. Летка	Педагог дополнительного образования Журавель Б.К. Работники Дома культуры с. Летка	Секция Карате, Дзюдо	Видео, фото отчет.
<b>МАРТ</b>								
<b>АПРЕЛЬ</b>								
6	Весенняя неделя добра	Помощь ветеранам труда в быту (колка и сбор дров)	1. Популяризация идей, ценностей и практики добровольчества 2. Активизация созидательного добровольческого потенциала;	Апрель	с. Летка	Педагог дополнительного образования Журавель Б.К.	Воспитанники секций Карате, Дзюдо	Фото отчет.
<b>МАЙ</b>								

Приложение 4

План работы с родителями МБУДО «МЦДО Прилузского района»  
на 2025-2026 учебный год Секций каратэ и дзюдо педагога дополнительного образования Журавель Б.К.

Таблица № 14

№	Наименование мероприятия	Форма проведения, направление деятельности	Задачи	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный	Кружок (секция)	Отчет об исполнении
<b>ОКТАБРЬ</b>								
1	Родительское собрание	Беседа	1. Календарный план мероприятий (соревнований) 2. Групповая и индивидуальная успеваемость	В течении года	Помещения Дом спорта с. Летка	Педагог дополнительного образования Журавель Б.К.	Секция Карате, Дзюдо	Отчет
<b>НОЯБРЬ</b>								
<b>ДЕКАБРЬ</b>								
2	Открытое занятие для родителей	Занятия	Демонстрация элементов базовой техники КИХОН и ударной техники КУМИТЭ Решения поставленных задач в этом направлении	Первая половина месяца.	Помещения Дом спорта с. Летка	Педагог дополнительного образования Журавель Б.К.	Группа Карате 1г.о.	Отчет
<b>ЯНВАРЬ</b>								
<b>ФЕВРАЛЬ</b>								
3	Спортивно-развлекательная игра «Отец и сын-сила да удал»	Спортивно-развлекательная игра	1. Укрепление института семьи. 2.Повышение значимости отцовства в воспитании детей	Приурочить к Дню защитника отечества	Помещения Дом спорта с. Летка	Педагог дополнительного образования Журавель Б.К. Работники Дома культуры с. Летка	Секция Карате, Дзюдо	Видео, фото отчет.
<b>МАРТ</b>								
<b>АПРЕЛЬ</b>								

МАЙ								
4	«Так зажигаются звёзды» (концерт, выставка)	Итоговое мероприятие (художественно-эстетическое) Показательные выступления секции карате, средней и старшей групп 2 г.о.	1.Вручение благодарственных писем родителям, принимающих активное участие в жизни Центра и воспитании своего ребенка.	30 мая	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево, с.Летка, с.Спаспурб,	Педагог дополнительного образования Журавель Б.К.	Секция Карате	