

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Дом детского творчества

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО  
На заседании Педагогического совета  
Дома детского творчества  
Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор Дома детского творчества  
Е.В. Ставцева  
Приказ № 52 от 30.08.2024г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

«КАРАТЭ»

Секция «Каратэ»

Направленность: физкультурно-спортивная

I год – 144 часа

II год – 144 часа

III год – 144 часа

IV год – 144 часа

Срок реализации: 4 года (576 часов)

Возрастная категория: 9-18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Юрков Денис Сергеевич

г. Нелидово  
2024

## **Структура программы:**

- I. Пояснительная записка
- II. Содержание программы
- III. Учебно-тематический план занятий по каратэ
- IV. Содержание занятий по каратэ
- V. Методическое обеспечение образовательной программы
- VI. Литература
- VII. Приложения

## **I. Пояснительная записка**

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

### **Актуальность программы**

Состояние здоровья населения страны, особенно молодежи, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается.

По-прежнему, актуальна проблема детской преступности, наркомании. Ближайшее социокультурное, бытовое, окружение человека является мощным фактором социализации личности, тем более молодой, не сформировавшейся. Место проживания – это социальная среда, которая способна существенно влиять на социальные роли молодого человека.

Все это послужило толчком к разработке образовательной программы. Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству традиционного каратэ, реализуется на базе учреждения дополнительного образования. Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через блоки: образовательный и воспитательный.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей в возрасте от 9 до 18 лет.

### **Сроки реализации программы**

Срок реализации программы: 4 года.

1 год обучения – 144ч.

2 год обучения – 144ч.

3 год обучения – 144ч.

4 год обучения – 144ч.

С каждым годом обучения уровень усложняется.

Третий год обучения - включает уже более сложные элементы: кумитэ (поединок), упражнения на снарядах (грушах, лапах), подготовку к соревнованиям; тактику ведения поединка. Важным аспектом реализации программы является психологический блок работы с детьми: от групповых тренинговых занятий на сплочение коллектива до индивидуальных.

Четвертый год обучения - дальнейшее овладение техникой каратэ-до, овладение приемами и действиями соревновательной борьбы, развитие координационных способностей, повышение уровня функциональных возможностей организма. Формирование основ судейской практики. Подготовка учеников к проведению поединков (кумитэ) как в рамках тренировочного процесса, так и на соревнованиях различного уровня. Следует уделять большое внимание физической подготовке, на данном этапе обучения. Изучение входовой техники и также контратак на действие

противника, отработка комплексов упражнений на снарядах, в парах даёт возможность спортсменам чувствовать себя уверенно на татами. Не следует прекращать тренировки по воспитанию скоростных качеств, поддерживая их на высоком уровне. Большое внимание уделяется контролю дистанции при нанесении ударов с целью снижения травматизма в кумитэ. Моральная подготовка, самонастрой с элементами аутотренинга позволяет снизить психологическое напряжение. Продолжается изучение «ката» более сложного уровня, где оттачиваются базовые стойки, удары, передвижения, развивается память учеников, ориентация в пространстве, координация движений, чувство ритма. Ката выполняются как самостоятельно так и группой где достигается слаженность действий всей команды, концентрация энергии.

### **Новизна программы**

Теоретической основой для разработки настоящей программы послужили:

- концепция «Воспитание как педагогический компонент социализации ребенка» (М.И.Рожков, Л.В. Байбородова)
- концепция развивающего обучения (В.В.Давыдов, Д.Б. Эльконин, Л.В. Занков)
- культурно - историческая теория развития ребенка по видам ведущей деятельности (Л.В. Выготский, Д.Б. Эльконин)

Программа основывается на следующих принципах:

- Гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому воспитаннику, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим);
- Единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);
- Учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);
- Личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);
- Практика - деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

Занятия по каратэ являются средством укрепления здоровья детей, а систематические занятия являются фактором успешной подготовки к службе в армии. Участие ребят в соревнованиях разного уровня способствует их гражданскому становлению, т.к. в эти моменты они представляют лицо города, области, страны.

**Цель:** профилактика и укрепление здоровья учащихся. Создание условий для формирования у обучающихся физического совершенства и высоких нравственных качеств.

## **Задачи:**

### ***Образовательные:***

- расширить знания по истории боевых искусств, о мире японской культуры, национальной японской борьбы;
- сформировать оптимальный объём, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории каратэ;
- создать представление о возможностях человека;
- сформировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ, воспитать осмысленное отношение к ним как к способу самореализации лично значимому проявлению человеческих способностей;
- сформировать понятие о стратегии и тактике боя.

### ***Развивающие:***

- развивать основные физические качества (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость);
- развивать мотивацию личности к познанию и самосовершенствованию, как основу формирования образовательных запросов и потребностей;
- расширить функциональные возможности основных систем организма, обогатить двигательный опыт жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- корректировать физическое развитие, формировать правильную осанку
- совершенствовать навыки и умения ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;
- совершенствовать знания, умения и навыки показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики каратэ;
- развивать познавательные потребности и творческие способности учащихся.

### ***Воспитательные:***

- прививать интерес к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать морально-волевые качества личности;
- воспитывать коммуникативные качества личности;
- воспитывать чувство контроля за своим поведением, социализация детей и подростков.
- воспитывать чувство личной ответственности за свои действия
- воспитывать трудолюбие и упорство в достижение поставленной цели.

## **Процесс обучения разбивается на следующие этапы:**

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочной;
- углубленного совершенствования.

-

**Режим занятий:** Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа.

1 академический час для детей в возрасте до 9 лет составляет 30-40 минут, 1 академический час для детей в возрасте от 9 лет и старше составляет – 45 минут .

**Формы занятий:**

- тренировки;
- соревнования;
- показательные выступления, спортивные праздники;
- семинары, беседы;
- диагностика, тестирование.
- 

**Формы организации обучения:** фронтальная (при проведении разминки, приобретении теоретических знаний, объяснении нового материала), групповая (при отработке упражнений в парах/тройках, совершенствовании блок-ударной техники, учебных поединков), индивидуальная (при исполнении ката, отработке акробатических упражнений).

**Условия реализации программы.**

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков от 9 до 18 лет.

Количество воспитанников в группах: от 10 до 20 человек.

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.

**Ожидаемые результаты:**

1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
2. Овладение основами знаний и умений в области каратэ.
3. Наличие и рост количества воспитанников, 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 воспитанников секции и их родителей в организации и участия в разных формах социо-досуговой деятельности на разном уровне.
8. Рост инициативы со стороны детей и их родителей по решению внутренних проблем секции.
9. Развитие организаторских навыков и лидерских качеств подростков.
10. Повышение имиджа секции и популяризация занятий каратэ.

**К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:**

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

**Должны уметь:**

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 9-8 кю;

**К концу 2 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 3 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 4 года обучения учащиеся должны знать:**

- про развитие каратэ в России;
- разновидности стилей восточных единоборств;
- владеть техникой дыхания в каратэ
- тактику и стратегию поединка и безопасности в нем.

**Должны уметь:**

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

**Способы проверки результатов:**

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

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

б. контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)

### **Итоговый контроль:**

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;
- диагностика (2 раза в год);

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями на родительских собраниях. Тематика родительских собраний включает в себя вводное собрание «Ознакомление с родительским коллективом» (1-й год обучения); знакомство с требованиями и правилами программы обучения; «Наши достижения» (показательные выступления для родителей (1-3 год обучения); «История карате. Истоки. Основы» (2-3 год обучения); «Организация подготовки ребенка к соревнованиям» (2-3 год обучения); «Профессиональное ориентирование учащихся. Куда пойти учиться?» (3-й год обучения); «Гигиена и питание юных единоборцев» (1 год обучения); «Воспитание характера и воли» (2-3 год обучения); «Творческий отчет объединения» (1-3 год обучения).

### **Материально-техническая база:**

- спортзал;
- спортплощадка (в летний период);
- спортивный инвентарь: перчатки, малые лапы, большие лапы, груши, малые мячи, скакалки, гимнастическая палка;

## **II. Содержание программы**

Образовательная программа состоит из двух взаимосвязанных и взаимодополняемых блоков: обучающий и воспитательный.

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.

Обучающий блок представлен следующими направлениями:

- 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 обучающегося каратэ, 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 воспитанником различных ступеней спортивного мастерства в совокупности с навыком самообороны.

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

С младшими воспитанниками (до 12 лет) акцент делается на общую физическую подготовку, широко используется в учебно-тренировочном процессе игровые технологии. Учитывая оздоровительную и спортивную направленность программы, в учебно-тематический план включены теоретические и практические занятия, которые целенаправленно знакомят и обучают воспитанников с современным уровнем каратэ в области физической культуры, искусства, философии.

В процессе обучения воспитанники приобретают определенные знания, умения, навыки.

Организация учебного процесса, задачи, учебно-тематический план по каждому году обучения и методическое обеспечение по обучающему блоку представлены в Приложении №2.

### **Воспитательный блок**

Целью воспитательной работы является создание условий для саморазвития, самоутверждения, самореализации детей и подростков через организацию досуговой работы в секции каратэ.

Секция «Каратэ» – это место для самовыражения, развития и выявления способностей ребенка не только на основе каратэ, но и вне его. Воспитательный блок представлен следующими направлениями:

- воспитательная работа с воспитанниками в секции по разным направлениям: патриотическому, духовно-нравственному, гигиене и здоровому образу жизни

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

Разнообразие форм и содержание 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 спортивными секциями Дома детского творчества.

В каникулы (осенние, зимние, весенние) более широко используются формы досуговой деятельности, особенно экскурсии, в летнее время организуются профильные учебно-тренировочные сборы. 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 воспитанника.

Организация воспитательного процесса, система работы и методическое обеспечение к воспитательному блоку представлены в **Приложении №2**.

1. Организация содержательного досуга детей, подростков и их родителей.
2. Укрепление и развитие взаимодействия с семьями воспитанников.
3. Профилактика асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.
4. Развитие и укрепление творческих и общественно-полезных связей с учреждениями города и области, России.

### **III. Учебно-тематический план занятий**

#### **1-й год обучения (начальная подготовка).**

<b>№</b>	<b>ТЕМА</b>	<b>Общее количество во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Введение	6	6	
2.	История возникновения и становления борьбы каратэ	10	10	
3.	Общеразвивающие упражнения	32		32
4.	Стойки и положения в каратэ	26		26
5.	Техника атак	12		12
6.	Техника защиты	12		12

7.	Кихон (технический комплекс)	12		12
8.	Ката (установочное упражнение)	12		12
9.	Кумитэ (поединок)	12		12
10.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	10		10
Итого:		144		

**2-й год обучения (учебно-тренировочный уровень).**

№	ТЕМА	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Техника безопасности и спортивная терминология	8	8	
2.	Общеразвивающие упражнения	20		20
3.	Стойки и положения в каратэ	12		12
4.	Техника атак	16		16
5.	Техника защиты	12		12
6.	Кихон (технический комплекс)	12		12
7.	Ката (установочное упражнение)	12		12
8.	Кумитэ (поединок)	12		12
9.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	12		12
10.	Тактика	12	6	6
11.	Психологическая подготовка	6	6	
12.	Подготовка к соревнованиям	10		10
Итого:		144		

### 3-й год обучения (углубленное совершенствование).

№	ТЕМА	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Техника безопасности и спортивная терминология	10	10	
2.	Общеразвивающие упражнения	16		16
3.	Стойки и положения в каратэ	10		10
4.	Техника атак	10		10
5.	Техника защиты	10		10
6.	Кихон (технический комплекс)	10		10
7.	Ката (установочное упражнение)	15		15
8.	Кумитэ (поединок)	15	5	10
9.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	14		14
10.	Тактика	10	5	5
11.	Психологическая подготовка	10	10	
12.	Подготовка к соревнованиям	14	4	10
Итого:		144		

### 4-й год обучения (более сложный уровень).

№	ТЕМА	Общее количество часов	Теория	Практика
13.	Техника безопасности и спортивная терминология	10	10	
14.	Общеразвивающие упражнения	10		10
15.	Стойки и положения в каратэ	16		16
16.	Техника атак	10		10
17.	Техника защиты	10		10
18.	Кихон (технический комплекс)	10		10

19.	Ката (установочное упражнение)	15		15
20.	Кумитэ (поединок)	15	5	10
21.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	14		14
22.	Тактика	10	5	5
23.	Психологическая подготовка	10	10	
24.	Подготовка к соревнованиям	14	4	10
Итого:		144		

#### IV. Содержание занятий

##### 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 (*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.

5. 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 используется самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (нанося 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.

# **V. Методическое обеспечение образовательной программы**

## **Обучающий блок**

Основное требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся 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).



### Социально - психологический блок.

В работе с подростками, 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 подростков требует обучения их психологическим навыкам поведения, умению делать здоровый выбор, укрепления коммуникативных навыков. Задачи, выявляющие своевременные причины и факторы девиантного поведения подростков 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 подростка, 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.

#### Примерное содержание тренинговых занятий по методике Овчаровой Р.В.

<b>№ занятия</b>	<b>Содержание занятий</b>
<b>1. «Знакомство»</b>	Игра «Снежный ком»; Правила группы; мои положительные поступки; список моих претензий; Диагностика общительности; Мой стиль общения (д\з). Рефлексия.
<b>2. «Я – отношения»</b>	Шерринг; Игра «Комплимент» ; Игра «что важно для общения?»; игра «Экстрасенс». Игра «Хочу в себе изменить». Рефлексия.
<b>3. «Самоанализ»</b>	Нетрадиционное приветствие; шерринг; игра «воздушный шар»; игра «горячий стул»; игра в парах «Я уверен в тебе»; рефлексия «самоанализ»
<b>4. «Волшебные слова»</b>	Шерринг ; игра «волшебные слова»; упражнение «Ладонка»; эксперимент «Диалема узника»; анализ событий «что изменилось в нас?» ; рефлексия «доброе слово»;
<b>5. «Будущее рядом»</b>	Игра- комплимент ; шерринг; диагностика общительности; психологический чемодан «что я возьму с собой»; самоанализ. Рефлексия.

### Список литературы:

1. Буйволов Л.Н.: журнал «Внешкольник».
2. Брюс Ли: «Искусство выражения человеческого тела».
3. Вольф-Дитер Вихман: «Искусство ката».
4. Вильмякин В.Н.: «Боевое самбо и рукопашный бой».
5. Гвоздев С.А.: «Техника самообороны, холодное оружие востока и запада».
6. Гичин Фунакоши: «Каратэ-до: Ньюмон».
7. Диденко В.В.: «Ушу: философия движения».
8. Дон Миллер: «Искусство Дзю-Дзюцу».
9. Дзигоро Кано: «Кодокан Дзюдо».
10. Иванов А.Л.: «Кикбоксинг».
11. Иванов-Катанский С.: «Комбинированная техника каратэ».
12. Лапшин С.А.: ««Каратэ-до», основная техника и методика преподавания».
13. Лапшин С.А.: «Каратэ для мастеров, стратегия поединка».
14. Линдер И.Б., Оранский С.А.: «Боевые искусства востока».
15. Марков В.В.: «Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до».
16. Матвеев Л.П.: «Проблемы периодизации спортивной тренировки». М.: ФиС, 1965г.
17. Лю Чжин Син: «Китайские боевые искусства».
18. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Под ред. Литвинова Е.Н., Погадаева Г.И.
19. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Основы».
20. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Кумитэ». Т. 1,2.
21. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Полный обзор».
22. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Бассай, Канку».
23. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Ганку, Джион».
24. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Джиттэ, Хангецу, Эмпи».
25. Программа квалификационных экзаменов Японской Ассоциации каратэ (ЖКА) на 9 кю-5 дан.
26. Платонов В.Н.: «Современная спортивная тренировка». Киев:1991г.
27. Ретюнских А.С.: «Русский стиль рукопашного боя».
28. Санг Х. Ким: «Преподавание боевых искусств».
29. Физическое воспитание учащихся 1-9 классов. Под ред. Ляха В.И. – М.: Просвещение, 2001г.
30. Тетсутака Сугавара: «Айкидо».
31. Хедетака Нишияма: Руководство инструктора (методическое пособие).
32. Юдолин Н.Г.: «Современная система спортивной тренировки». М.: ФиС, 1970г.

### Методическое обеспечение к обучающему блоку.

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 занимающихся, 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 воспитанника в процессе многолетнего обучения;
- возрастание объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности воспитанников; приоритет, упражнениям динамического характера, приучая занимающихся 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.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+							
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

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

## **Сенситивные периоды развития двигательных качеств**

### ***Теоретическая подготовка***

Формирование у занимающихся 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 воспитанников, 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 воспитанников 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.

## **Приложение 2**

### ***Методическое обеспечение к воспитательному блоку:***

Досуговая деятельность реализуется 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 воспитанниками и педагогами, переход за линию ведет к панибратству, лжедружбе, нужна разумная дистанция в отношениях, нарушение линии ведет к разрушению нормальных контактов между ребятами 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 рождает 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 ребят 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. Направленность игр: психологическая (игры, тренинги), социальная (акции, показательные выступления), развлекательная (конкурсы, мастер-классы)

### **Учебно-тематический план 1-го года обучения (учебно-тренировочный уровень).**

<b>№</b>	<b>ТЕМА</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	

	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
	Общеразвивающие упражнения.	2		2
	Общеразвивающие упражнения. Разминка конечностей, ходьба по кругу на носках.	2		2
	Общеразвивающие упражнения. Бег по кругу, передвижение левым и правым боком вперед, бег с ускорением.	2		2
	Общеразвивающие упражнения.	2		2
	Общеразвивающие упражнения. Круговые и маховые движения руками и ногами.	2		2
	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость.	2		2
	Общеразвивающие упражнения.	2		2
	Общеразвивающие упражнения.	2		2
	Общеразвивающие упражнения. Отжимание на кулаках, приседания с выпрыгиванием.	2		2
	Общеразвивающие упражнения.	2		2
	Стойки и положения в каратэ. Термин «Дати»	2		2
	Стойки и положения в каратэ. Правильная стойка, устойчивое равновесие.	2		2
	Стойки и положения в каратэ.	2		2
	Стойки и положения в каратэ. Действия ступней, ног, кистей рук, рук, всех частей тела.	2		2
	Стойки и положения в	2		2

	каратэ.			
	Стойки и положения в каратэ.	2		2
	Техника атак (семэ).	2		2
	Техника атак. Атакующие действия руками, локтями.	2		2
	Техника атак. Удар рукой.	2		2
	Техника атак. Удары ногами.	2		2
	Техника атак.	2		2
	Техника атак.	2		2
	Техника атак.	2		2
	Техника атак.	2		2
	Техника защиты (укэ).	2		2
	Техника защиты. Направление силы.	2		2
	Техника защиты.	2		2
	Техника защиты. Вращение предплечья и чувство ритма.	2		2
	Техника защиты. Положение локтя, работа бедра.	2		2
	Техника защиты. Блок-атака.	2		2
	Кихон (технический комплекс)	2		2
	Кихон. Распределение силы и тактики.	2		2
	Кихон.	2		2
	Кихон.	2		2
	Кихон.	2		2
	Кихон.	2		2
	Ката (установочное упражнение)	2		2
	Ката.	2		2
	Ката. Схема передвижений.	2		2
	Ката. Правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.	2		2
	Ката.	2		2
	Ката.	2		2
	Кумитэ (поединок)	2		2
	Кумитэ. Работа с партнерами, схватка.	2		2



	Кумитэ.	2		2
	Кумитэ.	2		2
	Кумитэ.	2		2
	Кумитэ.	2		2
	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
	Тактика (хэйхо).	2	2	
	Тактика.	2	2	
	Тактика.	2	2	
	Тактика.	2		2
	Тактика.	2		2
	Тактика.	2		2
	Психологическая подготовка.	2	2	
	Психологическая подготовка.	2	2	
	Психологическая подготовка.	2	2	
	Подготовка к соревнованиям.	2		2
	Подготовка к соревнованиям.	2		2
	Подготовка к соревнованиям.	2		2
	Подготовка к соревнованиям.	2		2
	Итого:	144	20	124

**Учебно-тематический план 2-го года обучения  
(учебно-тренировочный уровень).**

<b>№</b>	<b>ТЕМА</b>	<b>Общее количес тво часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
	Общеразвивающие упражнения.	2		2
	Общеразвивающие упражнения. Разминка конечностей, хопба по кругу на носках.	2		2
	Общеразвивающие упражнения. Бег по кругу, передвижение левым и правым боком вперед, бег с ускорением.	2		2
	Общеразвивающие упражнения.	2		2
	Общеразвивающие упражнения. Круговые и маховые движения руками и ногами.	2		2
	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость.	2		2
	Общеразвивающие упражнения.	2		2
	Общеразвивающие упражнения.	2		2
	Общеразвивающие упражнения. Отжимание на кулаках, приседании с выпрыгиванием.	2		2
	Общеразвивающие упражнения.	2		2
	Стойки и положения в	2		2

	каратэ. Термин «Дати»			
	Стойки и положения в каратэ. Правильная стойка, устойчивое равновесие.	2		2
	Стойки и положения в каратэ.	2		2
	Стойки и положения в каратэ. Действия ступней, ног, кистей рук, рук, всех частей тела.	2		2
	Стойки и положения в каратэ.	2		2
	Стойки и положения в каратэ.	2		2
	Техника атак (семэ).	2		2
	Техника атак. Атакующие действия руками, локтями.	2		2
	Техника атак. Удар рукой.	2		2
	Техника атак. Удары ногами.	2		2
	Техника атак.	2		2
	Техника атак.	2		2
	Техника атак.	2		2
	Техника атак.	2		2
	Техника защиты (укэ).	2		2
	Техника защиты. Направление силы.	2		2
	Техника защиты.	2		2
	Техника защиты. Вращение предплечья и чувство ритма.	2		2
	Техника защиты. Положение локтя, работа бедра.	2		2
	Техника защиты. Блок-атака.	2		2
	Кихон (технический комплекс)	2		2
	Кихон. Распределение силы и тактики.	2		2
	Кихон.	2		2
	Кихон.	2		2
	Кихон.	2		2
	Кихон.	2		2
	Ката (установочное упражнение)	2		2

	Ката.	2		2
	Ката. Схема передвижений.	2		2
	Ката. Правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.	2		2
	Ката.	2		2
	Ката.	2		2
	Кумитэ (поединок)	2		2
	Кумитэ. Работа с партнерами, схватка.	2		2
	Кумитэ.	2		2
	Кумитэ.	2		2
	Кумитэ.	2		2
	Кумитэ.	2		2
	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
	Тактика (хэйхо).	2	2	
	Тактика.	2	2	
	Тактика.	2	2	
	Тактика.	2		2
	Тактика.	2		2
	Тактика.	2		2
	Психологическая подготовка.	2	2	
	Психологическая подготовка.	2	2	
	Психологическая подготовка.	2	2	
	Подготовка к соревнованиям.	2		2
	Подготовка к соревнованиям.	2		2
	Подготовка к соревнованиям.	2		2

	Подготовка к соревнованиям.	2		2
	Подготовка к соревнованиям.	2		2
Итого:		144	20	124

**Учебно-тематический план 3-го года обучения  
(углубленное совершенствование).**

<b>№</b>	<b>ТЕМА</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
2.	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
3.	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
4.	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
5.	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
6.	Общеразвивающие упражнения. Растяжки на гибкость мышц и подвижность суставов.	2		2
7.	Общеразвивающие упражнения. Разминка конечностей, ходьба по кругу на носках.	2		2
8.	Общеразвивающие упражнения. Бег по кругу, передвижение левым и правым боком вперед, бег с ускорением.	2		2
9.	Общеразвивающие упражнения.	2		2
10	Общеразвивающие упражнения. Круговые и маховые движения руками и ногами.	2		2
11.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения	2		2

	на гибкость.			
12.	Общеразвивающие упражнения. Отжимание на кулаках. Приседание, пресс, бег	2		2
13.	Общеразвивающие упражнения. Кувырки, прыжки, бег, подтягивание из виса.	2		2
14.	Стойки и положения в каратэ. Термин «Дати». Правильная стойка.	2		2
15.	Стойки и положения в каратэ. Правильная стойка.	2		2
16.	Стойки и положения в каратэ. Правильная стойка, устойчивое равновесие	2		2
17.	Стойки и положения в каратэ. Правильная стойка, устойчивое равновесие. Действия ступней, ног, кистей рук, рук, всех частей тела.	2		2
18.	Стойки и положения в каратэ. Действия ступней, ног, кистей рук, рук, всех частей тела.	2		2
19.	Техника атак. Атакующие действия руками, локтями. Удары руками. Удары ногами.	2		2
20.	Техника атак. Атакующие действия руками, локтями. Удары руками. Удары ногами.	2		2
21.	Техника атак. Атакующие действия руками, локтями. Удары руками. Удары ногами.	2		2
22.	Техника атак. Атакующие действия руками, локтями. Удары руками. Удары ногами.	2		2
23.	Техника атак. Атакующие действия руками, локтями. Удары руками. Удары	2		2

	ногами.			
24.	Техника защиты: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работа бедра; положение локтя; недостатки проноса.	2		2
25.	Техника защиты: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работа бедра; положение локтя; недостатки проноса.	2		2
26.	Техника защиты: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма;	2		2
27.	Техника защиты: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работа бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок- атака.	2		2
28.	Техника защиты: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работа бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок- атака.	2		2
29.	Кихон (технический комплекс). Распределение силы и тактики.	2		2
30.	Кихон (технический комплекс). Распределение силы и тактики.	2		2
31.	Кихон (технический комплекс). Распределение силы и тактики.	2		2
32.	Кихон (технический комплекс). Распределение силы и тактики.	2		2
33.	Кихон (технический комплекс). Распределение	2		2

	силы и тактики.			
34.	Ката (установочное упражнение)	1	1	
35.	Ката.	2		2
36.	Ката. Схема передвижений.	2		2
37.	Ката. Правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.	2		2
38.	Ката. Правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.	2		2
39.	Ката. Правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.	2		2
40.	Ката. Правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.	2		2
41.	Ката. Правильное применение силы, скорость движения.	2		2
42.	Кумитэ (поединок)	3	1	2
43.	Кумитэ. Работа с партнерами, схватка. Базовое кумитэ.	2	2	
44.	Кумитэ: иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание)	2		2
45.	Кумитэ: иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание)	2		2
46.	Кумитэ: иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание).	2		2
47.	Кумитэ: иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия,	2		2



	технику передвижения и понимание).			
48.	Кумитэ: иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание).	2		2
49.	Кумитэ: дзию кумитэ	2		
50.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
51.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
52.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
53.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
54.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
55.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
56.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах	2		2
	Тактика (хэйхо).	1	1	
	Тактика.	2	2	
	Тактика.	2	2	
	Тактика.	1		1
	Тактика.	2		2
	Тактика.	2		2
	Психологическая подготовка.	2	2	
	Психологическая подготовка.	2	2	
	Психологическая подготовка.	2	2	
	Психологическая подготовка.	2	2	
	Психологическая подготовка.	2	2	
	Подготовка к соревнованиям.	2	2	
	Подготовка к соревнованиям.	2	2	
	Подготовка к соревнованиям.	2		2
	Подготовка к	2		2

	соревнованиям.			
	Подготовка к соревнованиям.	2		2
	Подготовка к соревнованиям.	2		2
	Подготовка к соревнованиям.	2		2
Итого:		144	20	124

**Учебно-тематический план 4-го года обучения  
(углубленное совершенствование).**

<b>№</b>	<b>ТЕМА</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
2.	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
3.	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
4.	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
5.	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
6.	Общеразвивающие упражнения. Растяжки на гибкость мышц и подвижность суставов.	2		2
7.	Общеразвивающие упражнения. Разминка конечностей, ходьба по кругу на носках.	2		2
8.	Общеразвивающие упражнения. Бег по кругу, передвижение левым и правым боком вперед, бег с ускорением.	2		2
9.	Общеразвивающие упражнения.	2		2
10	Общеразвивающие упражнения. Круговые и маховые движения руками и ногами.	2		2

11.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость.	2		2
12.	Общеразвивающие упражнения. Отжимание на кулаках. Приседание, пресс, бег	2		2
13.	Общеразвивающие упражнения. Кувырки, прыжки, бег, подтягивание из виса.	2		2
14.	Стойки и положения в каратэ. Термин «Дати». Правильная стойка.	2		2
15.	Стойки и положения в каратэ. Правильная стойка.	2		2
16.	Стойки и положения в каратэ. Правильная стойка, устойчивое равновесие	2		2
17.	Стойки и положения в каратэ. Правильная стойка, устойчивое равновесие. Действия ступней, ног, кистей рук, рук, всех частей тела.	2		2
18.	Стойки и положения в каратэ. Действия ступней, ног, кистей рук, рук, всех частей тела.	2		2
19.	Техника атак. Атакующие действия руками, локтями. Удары руками. Удары ногами.	2		2
20.	Техника атак. Атакующие действия руками, локтями. Удары руками. Удары ногами.	2		2
21.	Техника атак. Атакующие действия руками, локтями. Удары руками. Удары ногами.	2		2
22.	Техника атак. Атакующие действия руками, локтями. Удары руками. Удары ногами.	2		2
23.	Техника атак. Атакующие	2		2

	действия руками, локтями. Удары руками. Удары ногами.			
24.	Техника защиты: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работа бедр; положение локтя; недостатки проноса.	2		2
25.	Техника защиты: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работа бедр; положение локтя; недостатки проноса.	2		2
26.	Техника защиты: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма;	2		2
27.	Техника защиты: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работа бедр; положение локтя; недостатки проноса; блок- атака.	2		2
28.	Техника защиты: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работа бедр; положение локтя; недостатки проноса; блок- атака.	2		2
29.	Кихон (технический комплекс). Распределение силы и тактики.	2		2
30.	Кихон (технический комплекс). Распределение силы и тактики.	2		2
31.	Кихон (технический комплекс). Распределение силы и тактики.	2		2
32.	Кихон (технический комплекс). Распределение силы и тактики.	2		2
33.	Кихон (технический	2		2

	комплекс). Распределение силы и тактики.			
34.	Ката (установочное упражнение)	1	1	
35.	Ката.	2		2
36.	Ката. Схема передвижений.	2		2
37.	Ката. Правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.	2		2
38.	Ката. Правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.	2		2
39.	Ката. Правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.	2		2
40.	Ката. Правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.	2		2
41.	Ката. Правильное применение силы, скорость движения.	2		2
42.	Кумитэ (поединок)	3	1	2
43.	Кумитэ. Работа с партнерами, схватка. Базовое кумитэ.	2	2	
44.	Кумитэ: иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание)	2		2
45.	Кумитэ: иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание)	2		2
46.	Кумитэ: иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание).	2		2
47.	Кумитэ: иппон кумитэ (атакующие и	2		2

	оборонительные действия, технику передвижения и понимание).			
48.	Кумитэ: иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание).	2		2
49.	Кумитэ: дзию кумитэ	2		
50.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
51.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
52.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
53.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
54.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
55.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
56.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах	2		2
	Тактика (хэйхо).	1	1	
	Тактика.	2	2	
	Тактика.	2	2	
	Тактика.	1		1
	Тактика.	2		2
	Тактика.	2		2
	Психологическая подготовка.	2	2	
	Психологическая подготовка.	2	2	
	Психологическая подготовка.	2	2	
	Психологическая подготовка.	2	2	
	Психологическая подготовка.	2	2	
	Подготовка к соревнованиям.	2	2	
	Подготовка к соревнованиям.	2	2	
	Подготовка к соревнованиям.	2		2

	Подготовка к соревнованиям.	2		2
	Подготовка к соревнованиям.	2		2
	Подготовка к соревнованиям.	2		2
	Подготовка к соревнованиям.	2		2
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>

**Календарный план - график  
1-й год обучения (начальная подготовка).**

№	Содержание										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего:
1	Введение:	2	2	2	-	-	-	-	-	-	6
1.1	Воспитательная работа	в течении занятий									
2	История возникновения и становления борьбы каратэ	2	2	2	2	2	-	-	-	-	10
3	Общеразвивающие упражнения	2	2	4	4	4	4	4	4	4	32
4	Стойки и положения в каратэ	2	2	2	2	2	4	4	4	4	26
5	Техника атак	-	-	2	2	2	2	2	2	-	12
6	Техника защиты	-	-	2	2	2	2	2	2	-	12
7	Кихон (технический комплекс)	2	2	2	2	2	2	-	-	-	12
8	Ката (установочное упражнение)	2	2	-	-	2	2	2	-	2	12
9	Кумитэ (поединок)	2	2	-	-	-	-	2	2	4	12
9.1	Психологическая подготовка	в процессе занятий									
9.2	Медицинское обследование	наличие медицинских справок									
10	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2	2	-	2	-	-	-	2	2	10
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>144</b>

**Календарный план график  
2-й год обучения (учебно-тренировочный уровень).**

№	Содержание										Всего:
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Техника безопасности и спортивная терминология	2	2	2	2	-	-	-	-	-	8
1.1	Воспитательная работа	в течении занятий									
2	Общеразвивающие упражнения	4	2	2	2	2	2	2	2	2	20
3	Стойки и положения в каратэ	-	-	2	2	2	2	2	2	-	12
4	Техника атак	2	2	2	2	2	2	-	2	2	16
5	Техника защиты	-	-	2	2	2	2	2	2	-	12
6	Кихон (технический комплекс)	-	-	2	2	2	2	2	2	-	12
7	Ката (установочное упражнение)	2	2	2	2	2	2	-	-	-	12
8	Кумитэ (поединок)	2	2	-	-	2	2	2	-	2	12
9	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2	2	-	-	-	-	2	2	4	12
9.1	Медицинское обследование	наличие медицинских справок									
10	Тактика	2	2	-	2	-	-	2	2	2	12
11	Психологическая подготовка	-	2	-	-	2	-	-	2	-	6
12	Подготовка к соревнованиям	-	-	2	-	-	2	2	-	4	10
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>144</b>



**Календарный план график  
3-й год обучения (углубленное совершенствование).**

№	Содержание										Всего:
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Техника безопасности и спортивная терминология	2	2	2	2	2	-	-	-	-	10
1.1	Воспитательная работа	в течении занятий									
2	Общеразвивающие упражнения	-	2	2	2	2	2	2	2	2	16
3	Стойки и положения в каратэ	-	-	-	2	2	2	-	2	2	10
4	Техника атак	-	-	2	-	2	2	-	2	2	10
5	Техника защиты	-	-	2	2	2	-	2	2	-	10
6	Кихон (технический комплекс)	-	2	2	-	-	2	2	2	-	10
7	Ката (установочное упражнение)	2	2	2	2	2	2	2	1	-	15
8	Кумитэ (поединок)	2	2	2	2	2	2	2	1	-	15
9	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	4	2	-	-	-	2	2	2	2	14
9.1	Медицинское обследование	наличие медицинских справок									
10	Тактика	2	2	-	2	-	-	-	2	2	10
11	Психологическая подготовка	2	2	-	-	2	-	2	-	2	10
12	Подготовка к соревнованиям	2	-	2	2	-	2	2	-	4	14
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>144</b>

**Календарный план график  
4-й год обучения (более сложный уровень)**

№	Содержание										Всего:
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Техника безопасности и спортивная терминология	2	2	2	2	2	-	-	-	-	10
1.1	Воспитательная работа	в течении занятий									
2	Общеразвивающие упражнения	-	-	2	2	2	-	2	2	-	10
3	Стойки и положения в каратэ	2	-	2	2	2	2	2	2	2	16
4	Техника атак	-	-	2	-	2	2	-	2	2	10
5	Техника защиты	-	-	2	2	2	-	2	2	-	10
6	Кихон (технический комплекс)	-	2	-	-	-	2	2	2	2	10
7	Ката (установочное упражнение)	2	2	2	2	2	2	-	1	2	15
8	Кумитэ (поединок)	2	2	-	2	2	2	2	1	2	15
9	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2	2	2	-	-	2	2	2	2	14
9.1	Медицинское обследование	наличие медицинских справок									
10	Тактика	2	2	-	2	-	2	-	2	-	10
11	Психологическая подготовка	2	2	-	-	2	-	2	-	2	10
12	Подготовка к соревнованиям	2	2	2	2	-	2	2	-	2	14
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>144</b>