

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ №1»

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 01  
от « 29 » 08 2025 года



«Согласовано»

Директор  
Ассоциация «Спартак-Челны»

Ф.Б. Цой  
от « 29 » 08 2025 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«КАРАТЭ»**

**направленность:** физкультурно-спортивная  
**возраст обучающихся:** 7-17 лет  
**срок реализации:** 6 лет (1224 часа)  
**форма реализации:** сетевая

**автор-составитель:**

Садреев Дамир Рустемович,  
педагог дополнительного образования  
отдела «Олимпиец»

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2022

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### Информационная карта образовательной программы

1.	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
2.	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ»
3.	<b>Направленность программы</b>	физкультурно-спортивная
4.	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	ФИО, должность	Садреев Дамир Рустемович, педагог дополнительного образования
5.	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	<b>Срок реализации</b>	6 лет
5.2.	<b>Возраст обучающихся</b>	7-17 лет
5.3.	<b>Характеристика программы:</b> - тип программы  - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая    сетевая, очная с использованием дистанционных технологий
5.4.	<b>Цель программы</b>	создание оптимальных условий для укрепления здоровья, физического и психического развития, самореализации и формирования позитивных жизненных ценностей, навыков самообороны обучающихся посредством систематических занятий каратэ
6.	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	беседы, тренировочные занятия; посещение, участие и проведение соревнований по каратэ; просмотр наглядных фото- и видеоматериалов
7.	<b>Формы мониторинга результативности</b>	сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, по программе каратэ с присвоением очередного кю, участие в соревнованиях

8.	<p><b>Результативность реализации программы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья занимающихся посредством систематических занятий каратэ;</li> <li>- воспитание личности, способной к любой самостоятельной творческой деятельности;</li> <li>- знание азов анатомии человека, гигиены, спортивного распорядка дня;</li> <li>- знание способов дыхания и развития физических качеств;</li> <li>- умение применять на практике полученные теоретические знания;</li> <li>- умение самостоятельно планировать тренировочный процесс;</li> <li>- умение управлять своим эмоциональным состоянием;</li> <li>- формирование стойких навыков техники каратэ;</li> <li>- формирование целостного представления о ФК и ее возможностях;</li> <li>- достижение спортивного звания не ниже первого спортивного разряда</li> </ul> <p>объем освоения дополнительной общеобразовательной программы «Каратэ» – 100%</p> <p>Достижения обучающихся объединения:</p> <p>1 место – Русанов Егор, Русанов Кирилл – XX Международная спартакиада боевых искусств. Открытый национальный чемпионат по боевым искусствам «Комбат», г. Уфа (19.12.2024-23.12.2024)</p> <p>1 место – 29 обучающихся; 2 место – 27 обучающихся; 3 место – 22 обучающихся – XV Кубок Федерации каратэ России версии WKS, г. Чебоксары (07.12.2024)</p> <p>3 место – Гусев Никита, Клементьев Арсений, Чашкин Ильнур – 10 Всероссийские соревнования по каратэ «Олимпийские надежды», посвящённые десятилетию спортивной федерации каратэ Башкортостана, г. Уфа (13.02.2025-17.02.2025)</p> <p>1 место – 19 обучающихся, 2 место – 20</p>
----	---	---

		обучающихся, 3 место – 19 обучающихся – XVI Открытый Чемпионат и первенство Федерации каратэ России версии WKS, г. Чебоксары (07.03.2025-10.03.2025)
<b>9.</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	29.08.2025г. – дата утверждения и последней корректировки программы, утверждена приказом №179 от 29.08.2025г. муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
<b>10.</b>	<b>Рецензенты</b>	Шакирова Вероника Вадимовна – методист отдела «Олимпиец» муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	2
Информационная карта образовательной программы	2
Пояснительная записка	6
Учебный (тематический) план	15
Содержание программы	18
Планируемые результаты освоения программы	178
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	201
Организационно-педагогические условия реализации программы	201
Формы контроля	202
Список использованных источников и литературы	212
Приложения. Календарный учебный график	218

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования детей «Каратэ» ориентирована на получение предметных, метапредметных и личностных результатов обучающихся благодаря комплексному подходу в преподавании каратэ. Благодаря собственному научному опыту авторов и апробации в работе новейших методик, данная программа удовлетворяет всем требованиям нового образовательного стандарта детей в дополнительном образовании.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

1. Конвенция ООН о правах ребенка [1];
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025 г.) [2];
3. Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» [3];
4. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [4];
5. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» [5];
6. Указ президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [6];
7. Указ президента Российской Федерации от 09.07.2021 г. №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» [7];
8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [8];
9. Указ Президента Российской Федерации от 28.02.2024г. №145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации» [9];
10. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 No 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 No 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 No 1547-р.) [10]
11. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.) [11];
12. Федеральный проект «Мы вместе» национального проекта «Молодежь и дети» [12];
13. Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2024 г. №499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» [13];
14. Приказ Министерства науки и высшего образования и науки № 465 и Министерства просвещения №345 Российской Федерации от 19.05.2022 года «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность,

электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ [14];

15. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21.04.2023 г.) [15];

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [16];

17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора (изм. 22.02.2023 г.) [17];

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий» [18];

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования [19];

20. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р (в редакции от 01.07.2025г.) [20];

21. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685) [21]

22. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для

реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны») [22];

23. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий») [23];

24. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (изм. 30.08.2024 г.) [24];

25. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2» [25];

26. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (изм. 26.12.2024 г.) [26];

27. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [27];

28. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам» [28];

29. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года [29];

30. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (с изм. 24.10.2024 г.) [30];

31. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции [31];

32. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [32];

33. Распоряжение правительства Российской Федерации от 17.08.2024г. № 32234-р «Об утверждении реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (ред. от 08.05.2025) [33];



34. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 7.0.103-2023 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиотечно-информационное обслуживание. Термины и определения» (утв. и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 декабря 2023 г. N 1694-ст) [34];

35. Закон Республики Татарстан от 08.07.1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 06.04.2023 N 24-ЗРТ) [35];

36. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [36];

37. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [37].

38. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [35].

Программа размещена в информационной системе «Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан» <https://xn--16-kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/program/919-karate>

### **Актуальность программы**

Несмотря на обширный рынок услуг восточных единоборств, интерес к занятиям каратэ остается постоянным. При систематических тренировках каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося развивается мотивация к познанию и творчеству, растет дисциплина. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно – происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения творческой самореализации личности. При систематических занятиях каратэ ведется общение не только с обучающимися, но и с их родителями, что благотворно сказывается на развитии личности ребенка в целом. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося.

Социальная значимость каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Благодаря развитию координации, каратэ имеет высокое прикладное значение, каратэ позволяет легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки каратэ и высокий уровень физической подготовки помогает добиться успехов в различных видах спорта и экстремальных ситуациях. Также необходимо отметить и то, что данная методика основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом возраста и уровня физической подготовленности занимающихся.

Таким образом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии человека.

**Педагогическая целесообразность программы** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Новизна программы «Каратэ»** состоит в разработке собственных методик на основании научных экспериментов и внедрении их в тренировочный процесс. Интеграция новейших систем развития функциональной подготовки таких как: кроссфит, TRX тренинг, координационная лестница в занятиях каратэ. Использование в обучающем процессе методов специальной подготовки из тхэквондо, АРБ – армейского рукопашного боя, бокса и т.д. Развитие физических качеств, обучающихся путем использования в занятиях упражнений из легкой атлетики, футбола, гимнастики, бодибилдинга, йоги. Дает возможность огромной вариативности тренировок.

Используя опыт японских мастеров, а также используя литературные и интернет источники по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет, формировалась методика тренировок, где основным удар на начальном этапе делался на обучение каратэ посредством игр и аналогичной двигательной активности. Игры и эстафеты подбирались таким образом, что обучающийся, выполняя различные игровые виды двигательной активности, одновременно развивал необходимые физические качества необходимые для дальнейшего изучения каратэ.

### **Отличительные особенности программы**

Особенностью программы «Каратэ» является то, что к числу планируемых результатов освоения образовательной программы отнесены:

- личностные результаты готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, отражающие их индивидуальность;
- метапредметные результаты освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты освоенный обучающимися в ходе изучения каратэ опыт специфической для каждой предметной области деятельности, его преобразованию и применению.

Проведение мастер-классов, встреч с ветеранами каратэ, походов в музеи, праздников, развлекательных программ и других мероприятий в рамках программы. Воспитательная работа входит в общее количество часов по программе.

Программа уделяет внимание патриотическому воспитанию, имеющего особую значимость в системе воспитания подрастающего поколения и является одним из важнейших задач нашего общества. Основной целью патриотического воспитания является формирование социальных и личностных качеств человека и наиболее полной их реализации на благо общества, для воспитания гражданина, патриота своей Родины.

Программа содержит воспитательный модуль. Воспитательная работа ведётся по направлениям: спорт, здоровый образ жизни, медиа и коммуникации, туризм. Это отображено в Календарном учебном графике в ряде воспитательных мероприятий, направленных на патриотическое воспитание подрастающего поколения.

**Цель программы:** создание оптимальных условий для укрепления здоровья, физического и психического развития, самореализации и формирования позитивных жизненных ценностей, навыков самообороны обучающихся посредством систематических занятий каратэ.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития каратэ как олимпийского вида спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки.

**Задачи программы:** оздоровительные, образовательные, воспитательные и развивающие конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки. Программа предусматривает прохождение пяти этапов в зависимости от возраста и уровня подготовки.

#### 1. Спортивно-оздоровительный этап

Возраст обучающихся: 7-9 лет, время обучения: 1 год.

- укрепление здоровья, формирование интереса к занятиям спортом;
- овладение основам выполнения физических упражнений и освоение техники эстафет и подвижных игр;
- развитие общих физических качеств;
- овладение основам базовой техники каратэ;
- предварительный отбор детей для занятий спортивным каратэ;
- ознакомление с правилами выступления на соревнованиях;
- выступление на соревнованиях начального уровня;
- ознакомление с требованиями общей гигиены;
- социализация детей в спортивном коллективе;
- воспитание культуры общения (исключение грубости, высокомерия).

#### 2. Этап начальной подготовки

Возраст обучающихся: 7-9 лет, время обучения: 1 год.

- развитие общих и специальных физических качеств;
- повышение уровня освоения базовой техники каратэ;
- ознакомление с тактической соревновательной подготовкой;
- выступление на соревнованиях начального уровня;
- ознакомление с требованиями спортивного режима;
- изучение истории и философии каратэ;
- воспитание нравственных ценностей (честность, скромность, справедливость).

#### 3. Учебно-тренировочный этап

Возраст обучающихся: 10-12 лет, время обучения: 2 года.

- совершенствование общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование тактико-тактического мастерства;
- выступление на соревнованиях городского уровня и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств.

#### 4. Этап спортивной подготовки

Возраст обучающихся: 13-14 лет, время обучения: 1 год.

- совершенствование специальной физической подготовки;

- совершенствование технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях);
- увеличение динамики спортивно-технических показателей;
- достижение положительных результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях.

#### **5. Этап спортивного мастерства**

Возраст обучающихся: 15-17 лет, время обучения: 1 год.

- совершенствование функциональной и морально-волевой подготовки;
- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей;
- формирование специализированных знаний;
- достижение высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей возрастом от 7 до 17 лет.

#### **Объем программы**

Занятия проводятся по 2-3 раза в неделю по 2 академических часа с учетом уровня подготовки.

**Формы организации образовательного процесса:** групповые учебные занятия, беседы, тренировочные занятия; посещение и проведение соревнований по каратэ.

#### **Срок освоения программы**

Срок реализации программы 6 лет.

**Режим занятий:** недельная нагрузка первого года обучения составляет 4 часа в неделю. Недельная нагрузка второго и последующих годов обучения составляет 6 часов в неделю.

#### **Планируемые результаты освоения программы**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения каратэ.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

В области нравственной культуры:

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей на занятиях каратэ;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

– рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры:

– восприятие соревнований по каратэ как культурно-массовое, зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

– владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

В области физической культуры:

– владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из занятий каратэ и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

– владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации.

Предметные результаты освоения программы

В области познавательной культуры:

– знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте занятий каратэ в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

– умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

– способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по каратэ.

В области трудовой культуры:

– способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания на занятиях каратэ и физической подготовке в полном объеме.

В области коммуникативной культуры:

– способность формулировать цели и задачи занятий каратэ, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

– способность осуществлять судейство соревнований по каратэ, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

– способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

– проведение самостоятельных форм занятий каратэ.

Личностные результаты также могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий каратэ, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий каратэ, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям каратэ и спортивным соревнованиям.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий каратэ и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий каратэ, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по каратэ.

### **Обоснование использования дистанционных образовательных технологий**

При проектировании и реализации программы, подготовке к занятиям и мероприятиям с учащимися, педагогом используются электронные образовательные ресурсы:

Программа содержит блок дистанционного обучения. В социальной сети «ВКонтакте» создано сообщество «отдел «ОЛИМПИЕЦ» ГДТДиМ № 1» <https://vk.com/club201020332>

### **Сетевое взаимодействие**

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия на основании договора МАУДО «ГДТДиМ №1» и Ассоциацией «Спортивный центр каратэ «Челны» об осуществлении совместной деятельности по организации профессиональной ориентации обучающихся Дворца, в целях выбора сферы деятельности (профессии), трудоустройства, возможности профессионального обучения.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Программа предусматривает несколько видов мониторинга.

Контрольные нормативы. В начале года проводится прием входных контрольных нормативов ОФП – общей физической подготовки всех групп для определения индивидуального уровня подготовки обучающихся на начало года. Каждые 2 месяца

проводится повторный прием контрольных нормативов ОФП и СФП у всех групп для коррекции индивидуального уровня подготовки

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в середине учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода проведение открытого занятия по тестированию общей и специальной физической подготовке по специальной программе, при успешной сдаче которой спортсменам присуждается соответствующий ранг (кю) традиционного каратэ с правом ношения определенного пояса.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения в виде открытого занятия. Задача обучающихся – успешно продемонстрировать более сложную техническую программу, чем на промежуточной аттестации и получить следующий ранг (кю).

Всего программа предусматривает прохождение 9 рангов (кю).

Контроль посещаемости проводится на каждом занятии в электронном виде.

Результативность выступления на соревнованиях различных уровней, отслеживается путем сканирования соревновательных дипломов и создания личных карт результативности.

По результатам выступлений на соревнованиях спортсменам присуждаются юношеские и спортивные разряды и звания.

#### Учебный (тематический) план 1 года обучения

№	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Теоретическая подготовка»	4	4	-	объяснение, беседа	устный опрос
2.	«ОФП»	32	5	27	объяснение, тренировка	контрольные нормативы
3.	«СФП»	22	5	17	объяснение, тренировка	контрольные нормативы
4.	«Технико-тактическая подготовка»	36	10	26	объяснение, тренировка	промежуточная и итоговая аттестация, контрольное занятие
5.	«Контрольно-переводные испытания»	8	5	3	зачёт	промежуточная и итоговая аттестация, контрольное занятие
6.	«Участие в соревнованиях»	6	1	5	соревнования	карта результативности
7.	«Воспитательный модуль»	36	8	28	выезд, дискуссия	устный опрос
итого часов		144	38	106		

#### Учебный (тематический) план 2 года обучения

№	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Теоретическая подготовка»	4	4	-	объяснение, беседа	устный опрос

2.	«ОФП»	10	3	7	объяснение, тренировка	контрольные нормативы
3.	«СФП»	24	6	18	объяснение, тренировка	контрольные нормативы
4.	«Технико-тактическая подготовка по ката и кихон»	34	8	26	объяснение, тренировка	промежуточная и итоговая аттестация, контрольное занятие
5.	«Технико-тактическая подготовка по кумитэ»	92	18	74	объяснение, тренировка	промежуточная и итоговая аттестация, контрольное занятие
6.	«Контрольно-переводные испытания»	8	3	5	зачёт	промежуточная и итоговая аттестация, контрольное занятие
7.	«Участие в соревнованиях»	8	1	7	соревнования	карта результативности
8.	«Воспитательный модуль»	36	12	24	выезд, дискуссия	устный опрос
итого часов		216	55	161		

### Учебный (тематический) план 3 года обучения. Учебно-тренировочный этап

№	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Теоретическая подготовка»	6	6	-	объяснение, беседа	устный опрос
2.	«ОФП»	20	5	15	объяснение, тренировка	контрольные нормативы
3.	«СФП»	28	8	20	объяснение, тренировка	контрольные нормативы
4.	«Технико-тактическая подготовка по ката и кихон»	42	8	34	объяснение, тренировка	промежуточная и итоговая аттестация, контрольное занятие
5.	«Технико-тактическая подготовка по кумитэ»	68	10	58	объяснение, тренировка	промежуточная и итоговая аттестация, контрольное занятие
6.	«Контрольно-переводные испытания»	8	3	5	зачёт	промежуточная и итоговая аттестация, контрольное занятие
7.	«Участие в соревнованиях»	8	1	7	соревнования	карта результативности
8.	«Воспитательный модуль»	36	8	28	выезд, дискуссия	устный опрос
итого часов		216	49	167		



**Учебный (тематический) план 4 года обучения. Учебно-тренировочный этап**

№	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Теоретическая подготовка»	6	6	-	объяснение, беседа	устный опрос
2.	«ОФП»	20	5	15	объяснение, тренировка	контрольные нормативы
3.	«СФП»	26	6	20	объяснение, тренировка	контрольные нормативы
4.	«Технико-тактическая подготовка по ката и кихон»	42	8	34	объяснение, тренировка	промежуточная и итоговая аттестация, контрольное занятие
5.	«Технико-тактическая подготовка по кумитэ»	72	10	62	объяснение, тренировка	промежуточная и итоговая аттестация, контрольное занятие
6.	«Контрольно-переводные испытания»	6	2	4	зачёт	промежуточная и итоговая аттестация, контрольное занятие
7.	«Участие в соревнованиях»	8	1	7	соревнования	карта результативности
8.	«Воспитательный модуль»	36	12	24	выезд, дискуссия	устный опрос
итого часов		216	50	166		

**Учебный (тематический) план 5 года обучения. Этап спортивной подготовки**

№	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Теоретическая подготовка»	6	6	-	объяснение, беседа	устный опрос
2.	«ОФП»	20	5	15	объяснение, тренировка	контрольные нормативы
3.	«СФП»	26	6	20	объяснение, тренировка	контрольные нормативы
4.	«Технико-тактическая подготовка по ката и кихон»	42	8	34	объяснение, тренировка	промежуточная и итоговая аттестация, контрольное занятие
5.	«Технико-тактическая подготовка по кумитэ»	72	10	62	объяснение, тренировка	промежуточная и итоговая аттестация, контрольное занятие
6.	«Контрольно-переводные испытания»	6	2	4	зачёт	промежуточная и итоговая аттестация, контрольное занятие

7.	«Участие в соревнованиях»	8	1	7	соревнования	карта результативности
8.	«Воспитательный модуль»	36	12	24	выезд, дискуссия	устный опрос
итого часов		216	50	166		

#### Учебный (тематический) план 6 года обучения. Этап спортивного мастерства

№	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Теоретическая подготовка»	6	6	-	объяснение, беседа	устный опрос
2.	«ОФП»	14	4	10	объяснение, тренировка	контрольные нормативы
3.	«СФП»	26	6	20	объяснение, тренировка	контрольные нормативы
4.	«Технико-тактическая подготовка по ката и кихон»	36	6	30	объяснение, тренировка	промежуточная и итоговая аттестация, контрольное занятие
5.	«Технико-тактическая подготовка по кумитэ»	82	10	72	объяснение, тренировка	промежуточная и итоговая аттестация, контрольное занятие
6.	«Контрольно-переводные испытания»	6	2	4	зачёт	промежуточная и итоговая аттестация, контрольное занятие
7.	«Участие в соревнованиях»	8	1	7	соревнования	карта результативности
8.	«Воспитательный модуль»	36	14	22	выезд, дискуссия	устный опрос
9.	«Инструкторская и судейская практика»	2	1	1	объяснение, тренировка	устный опрос
итого часов		216	50	166		

#### Содержание дополнительной образовательной программы первого года обучения

##### Раздел 1. Теоретическая подготовка (4 часа)

*Тема 1.1.* «Вводное занятие, инструктаж по ТБ, по поведению в спортивном зале и коллективе»

*Теория:* инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и на занятиях каратэ. Правила обращения со спортивным инвентарем. Рекомендации по спортивной форме (кимоно), необходимой для занятий каратэ. Рекомендации по спортивному питанию. Полезные привычки, способы закаливания и расслабления.

*Практика:* проведение стартовой диагностики. Проверка подготовленности ученика к тренировкам. Подведение к элементарным упражнениям, проведение игры «Весёлые

старты» (ученики делятся на три команды и выполняют на скорость упражнения: бег, прыжки, «тараканчик», бег на коленях, колесо, кувырки и т.д.).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение игры «Весёлые старты», подведение итогов, награждение победителей сладкими призами.

*Тема 1.2. «История происхождения стилей каратэ, этикет, этапы развития спортсмена*

*Правила общей и спортивной гигиены. Распорядок дня. Режим питания. Полезные привычки, способы закаливания и расслабления»*

*Теория:* рассказ ученикам о стилях каратэ, стойках, блоках, терминология, полезные привычки, способы закаливания и расслабления.

*Практика:* разминка: (ходьба: на носках (коши), на пятках (какато), на внутренней стороне стопы (сокуто), на внешней стороне стопы. Бег: обычный, спиной вперед, с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, приостановка шагом, с ускорениями. Сгибание и разгибание пальцев рук, вращение в кистевых суставах, вращение рук в плечевых суставах, наклон головы влево–вправо, вперед–назад, вращение головой влево-вправо, наклоны туловища вперед, наклоны туловища влево-вправо, круговые движения коленей влево-вправо. Кувырки вперед, назад, со вставанием на прямые ноги, через правое и левое плечо. Подъем разгибом с головы и рук, полусальто с места и с разбега, бег в тележке, «тараканчик», «лягушка», «сосиска», «крокодил», приседания с выпрыгиваниями, растяжка).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение разминки, подведение итогов.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (32 часа)**

*Тема 2.1. «Физкультура и спорт в РФ и РТ, общая физическая подготовка»*

*Теория:* ознакомление с историей возникновения культуры спорта, инструктаж по ТБ при проведении упражнений общей физической подготовки. Упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают силовые, скоростно-силовые, скоростные качества ребенка, а также выносливость, гибкость и координацию. Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы. Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учащих группах и во все периоды тренировок. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от начального уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, возраста и подготовленности детей.

*Практика:* изучение комплекса упражнений ОФП (бег, отжимания в упоре лёжа, кросс, подтягивание, прыжок в длину с места, приседания, сгибание туловища лёжа, планка, упражнение со скакалкой). Проведение комплекса ОФП.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение комплекса ОФП, подведение итогов, проведение тестов по ОФП, награждение победителей сладкими призами.

*Тема 2.2. «Влияние физических упражнений на организм человека»*

*Теория:* рассказ о влиянии физических упражнений на организм человека.

*Практика:* закрепление комплекса упражнений ОФП. Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение комплекса ОФП, подведение итогов.

*Тема 2.3. «Изучение различных видов бега. Правильное дыхание при беге. Бег на различные дистанции»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности беговых упражнений.

*Практика:* постановка задач беговых упражнений, бег на дистанции 60-100 метров.

Кросс на 1 километр. Челночный бег 3\*10 метров.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, пробежка, опрос, подведение итогов.

*Тема 2.4. «Упражнения на скорость, силовую выносливость»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений на скорость, силовую выносливость.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.)

Упражнения на скорость: бег с ускорением 5\*30, прыжки из полуприседа, работа на сопротивление в паре, прыжки с поворотами по сигналу, прыжки на коленях.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

*Тема 2.5. «Упражнения на гибкость и ловкость»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений на гибкость и ловкость.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.)

Закрепление пройденного материала. Упражнения на скорость (см. тему 2.6.).

Упражнения на гибкость: мостик, лодочка, растяжка суставов, продольный шпагат, поперечный шпагат, махи ногами.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

*Тема 2.6. «Упражнения на перекладине, брусьях («Спортивный городок»)»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений на перекладине и брусьях.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.).

Закрепление пройденного материала. Упражнения на скорость (см. тему 2.6.).

Упражнения на гибкость (см. тему 2.7.). Упражнения на перекладине: подтягивания, подъём переворот, выход силой, подтягивания узким хватом, подтягивания ладонями к себе на бицепс. Упражнения на брусьях: отжимания, раскачка, соскок.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 2.7. «Упражнения со скакалкой»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений со скакалкой, правильность выполнения упражнений со скакалкой, разновидности упражнений со скакалкой.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.).

Упражнения со скакалкой: прыжки вперёд, прыжки назад, бег со скакалкой, прыжки вдвоём, двойной прыжок.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 2.8. «Отработка падений»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности падений, виды падений.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала гимнастические кувырки (см. тему 2.12.). Виды падений вперёд и назад.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 2.9. «Игровая тренировка»*

*Теория:* общее ознакомление с играми прихлопни комара, охотники и утки.

*Практика:* игра «Прихлопни комара»: цель игры: обучение основным видам движения (прыжкам), развитие координации движения и ловкости, тренировка глазомера.

На игровой площадке дети образуют круг диаметром 4—5 м, стоят на расстоянии вытянутой руки друг от друга. В центре круга стоит педагог. У него в руке прут, длина которого должна быть равна радиусу круга. К концу прута на веревочке длиной до 0,5 м привязана яркая ленточка или платочек («комар»). Педагог держит прут так, чтобы «комар» находился на 5—10 см выше вытянутых рук ребенка, и, плавно водя прутом по кругу, заставляет «комара» летать.

Игра «Охотники и утки»: цель игры: развитие глазомера, ловкости.

На игровой площадке чертится круг диаметром 5—8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа). Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» за кругом. «Охотники» получают мяч.

По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Вовремя броска мяча «охотникам» нельзя переступить черту круга. Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

Вариант игры: из числа играющих выбираются 3—4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу. Игроки разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы. По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места. Выбитые «утки» выходят из игры. Выигрывает «охотник» выбивший наибольшее число «уток».

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, игра, подведение итогов.

#### *Тема 2.10. «Постановка задач при работе на татами»*

*Теория:* общее ознакомление с этикетом додзэ. Прежде всего, ученик должен ценить свое время и время окружающих, быть примером пунктуальности, никогда не опаздывать.

ДОДЗЭ – место постижения «ПУТИ», место, где изучаются воинские дисциплины, зал для занятий. Перед входом в ДОДЗЭ головной убор и обувь снимаются. Входя в ДОДЗЭ или

покидая его, необходимо сделать РЭЙ, выражая свое уважение месту тренировок и приветствуя находящихся в нем, а также приветствовать при обращении коллег, инструкторов. На занятиях разрешается присутствовать только в кимоно и с эмблемой Школы после соответствующего экзамена, имея опрятный внешний вид (исключение могут составлять приглашенные из других стилей и Школ). Без разрешения старшего по рангу ученик не имеет права покинуть зал или не выполнять какое-либо упражнение. Додзе должно быть всегда безукоризненно чистым. Необходимо поддерживать чистоту и следить за порядком, бережно относиться к имуществу. Каждый ученик должен считать нормой то, что основным требованием для постоянного совершенствования является работа с максимальной отдачей. Чтобы избежать травм, спортсменам запрещается на тренировках иметь при себе какие-либо металлические предметы (кольца, цепочки, серьги и т.д.). Ногти на руках и ногах должны быть коротко подстрижены, а длинные волосы подобраны и перевязаны. Любой партнер для тебя – лучший партнер, обращайся с ним осторожно, т.к. никто не может практиковать искусство в одиночку. Обращайся с более слабыми товарищами уважительно, а утверждай свое преимущество с помощью мастерства только в отношениях с более сильными. Следи за своим здоровьем, воздерживайся от всякого рода излишеств, регулярно ухаживай за своим телом и носи чистую одежду. Тренируйся с рассудком, помня о том, что главное для человека – это здоровье. Применяй по мере сил все меры для совершенствования и распространения избранного вида рукопашного боя. Постоянно помни, что искусство борьбы создано не для демонстрации посторонним, а для истинного развития личности и избегай любого вида провокаций и конфликтов. Уважай учеников другого ДОДЗЕ, води себя с ними сдержанно и достойно, не позволяя оскорблений в свой адрес, помня, что сам являешься учеником, представляющим свою Школу, своего Учителя. Лучше небольшое дело, чем громкое слово. Много не говори, а действуй.

Правил игры в футбол: футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

*Практика:* основная цель футбольного матча – забить больше голов, чем соперник за 90 минут игрового времени. Поединок делится на две равные половины (каждая по 45 минут). Между таймами есть перерыв на отдых, длительностью не более 15 минут.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, деление группы на две команды, игра, подведение итогов.

## *Тема 2.11. «Улучшение функционирования кардио-респираторной системы»*

*Теория:* объяснение правил кардио упражнений. Лекция на тему полезности кардио упражнений.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Кардио упражнения: ходьба, бег, прыжки на скакалке, джампинг джек. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.). Каждый должен идти своим Путем (ДО), не жди, что другие будут тебя вести, регулярно тренируйся и будь пунктуальным.

Тщеславие является первым и главным врагом каждого практикующего боевые виды борьбы. Будь вежлив и доброжелателен к окружающим, избегай болтливости, излишеств и злословия, занимайся прилежно и с особым рвением. Цени малое и береги простое.

Разделяй принципы и обращай внимание на формы. Быть сильным – значит быть полезным своей Родине. Помни, что самое главное для сильного человека – его Честь.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Этикет додзе: поклоны, правила построения, японская терминология. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 2.12. «Прыжковые упражнения»*

*Теория:* объяснения, что такое прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 2.13. «Упражнения с балансированием»*

*Теория:* объяснение правил баланса. Упражнения в балансировании. Ходжение на руках с удержанием ног партнером с различным положением кистей.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепления материала прыжковые упражнения. Упражнения в балансировании. Ходжение на руках с удержанием ног партнером с различным положением кистей. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 2.14. «Силовая тренировка»*

*Теория:* объяснение правил силовой тренировки.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепления материала по упражнениям на укрепление костно-связочного аппарата. Силовая тренировка. Работа с утяжелителями. Жим имитации штанги. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

#### *Тема 2.15. «Силовая тренировка»*

*Теория:* объяснение правил силовой тренировки.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепления материала по упражнениям на укрепление костно-связочного аппарата. Силовая тренировка. Работа с утяжелителями. Жим имитации штанги. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

#### *Тема 2.16. «Игровая тренировка»*

*Теория:* объяснение правил игры в футбол.

*Практика:* игра в футбол.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, игра, подведение итогов.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (22 часа)**

*Тема 3.1.* «Введение в тему «Специальная физическая подготовка», техника безопасности при проведении упражнений СФП»

*Теория:* специальная физическая подготовка направлена на совершенствование движений, характерных для каратэ, развитие: скоростно-силовой выносливости; специальной выносливости; координации и др., а также включает в себя специальные упражнения, которые развивают качества, необходимые для подготовки воина - ответственность, смелость, решительность и др. Упражнения данного раздела также предполагают некоторую психологическую подготовку спортсмена, предусматривающую воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств. Техника безопасности.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Азы упражнений из СФП. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 3.2.* «Постановка задач СФП. Отработка ударов ног»

*Теория:* основные задачи при специальной подготовке ударов ногами в каратэ.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Удары ногами: прямой удар (ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ) из ХЕЙСОКУ-ДАЧИ с шагом вперёд и возврат в исходную позицию, круговой удар ногой снаружи вперед (ЧУДАН-МАВАСИ-ГЕРИ), боковой удар с подбиванием (ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ), боковой удар проникающий (ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ), задний удар (УШИРО-ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.). Работа с электронным учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 3.3.* «Постановка задач СФП. Отработка блоков»

*Теория:* основные задачи при специальной подготовке блоков в каратэ. Изучение блоков.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Закрепление материала по ударам ногами (см. тему 3.2.). Блоки в каратэ:

- АГЭ-УКЕ – верхний блок предплечьем;
- СОТО-УКЕ – средний блок предплечьем снаружи;
- УЧИ-УКЕ - средний блок предплечьем изнутри;
- ГЕДАН-БАРАЙ – нижний блок предплечьем;
- ШУТО-УКЕ – средний блок ребром ладони изнутри – «рука-меч».

Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.



### *Тема 3.4. «Постановка задач СФП. Отработка ударов рук»*

*Теория:* основные задачи при специальной подготовке ударов рук в каратэ.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Закрепление материала по блокам в каратэ (см. тему 3.3.). Удары руками в каратэ, техника ударов руками:

- ЧОКУ-ЦУКИ – базовый прямой удар кулаком;
- ОЙ-ЦУКИ - прямой удар одноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге;
- ГЬЯКУ-ЦУКИ - прямой удар разноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге;
- УРАКЕН-УЧИ – прямой удар перевернутым кулаком;
- МАЭ-ЭМПИ – удар локтем вперед;
- РЭН-ЦУКИ - связка из нескольких прямых ударов руками.

Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.5. «Промежуточный контроль. Сдача нормативов ОФП и СФП»*

*Теория:* инструктаж по сдаче нормативов.

*Практика:* сдача контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

*Формы и методы проведения занятия:* опрос, упражнение.

### *Тема 3.6. «Связки из ударов руками»*

*Теория:* после изучения ударов рук нужно набирать связки из ударов рук, которые необходимы для ведения боя.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Закрепление материала по акробатике (см. тему 3.6.). Изучение связок Рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.7. «Отработка взрывной техники»*

*Теория:* специфические упражнения на приобретение взрывной силы.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Закрепление материала по работе учеников в парах. Отработка на практике ударов и связок руками и ногами для приобретения взрывной силы. Работа со жгутами, с отягощением. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.8. «Изучение сложных кувырков»*

*Теория:* объяснение техники исполнения сложных кувырков: прямой кувырок со стойки (МАЕ-УКЕМИ), кувырок прямой со стойки через плечо (УШИРО-УКЕМИ), совмещенный кувырок (МАЕ-УШИРО-УКЕМИ), колесо, рандат, сложный совмещенный кувырок со сменой стойки (ГЯКУ-МАЕ-УШИРО-УКЕМИ).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Закрепление материала по взрывной силе. Обучение и исполнение сложных кувырков. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.9. «Изучение свободного боя (кумитэ)»*

*Теория:* «Спарринговая техника» (кумитэ) – формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Освоение новых знаний по перемещению, способам защиты и атаки. 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 технике идет рука об руку с овладением работой с партнером.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Закрепление материала по сложным кувыркам. Обучение и исполнение кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.10. «Упражнение на скорость, отработка ударов в ускоренном темпе»*

*Теория:* «Спарринговая техника» (кумитэ) – формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Работа с увеличенной скоростью прививает у бойца умение зарабатывать баллы в поединке.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Закрепление материала по спарринговой технике. Спарринги с более лёгкими и тяжёлыми противниками. Спарринги с увеличенной скоростью, работа со жгутами для увеличения скорости. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.11. «Упражнение на перемещения»*

*Теория:* «Спарринговая техника» (кумитэ) – формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Работа по перемещениям на татами прививает у бойца умение зарабатывать баллы в поединке.

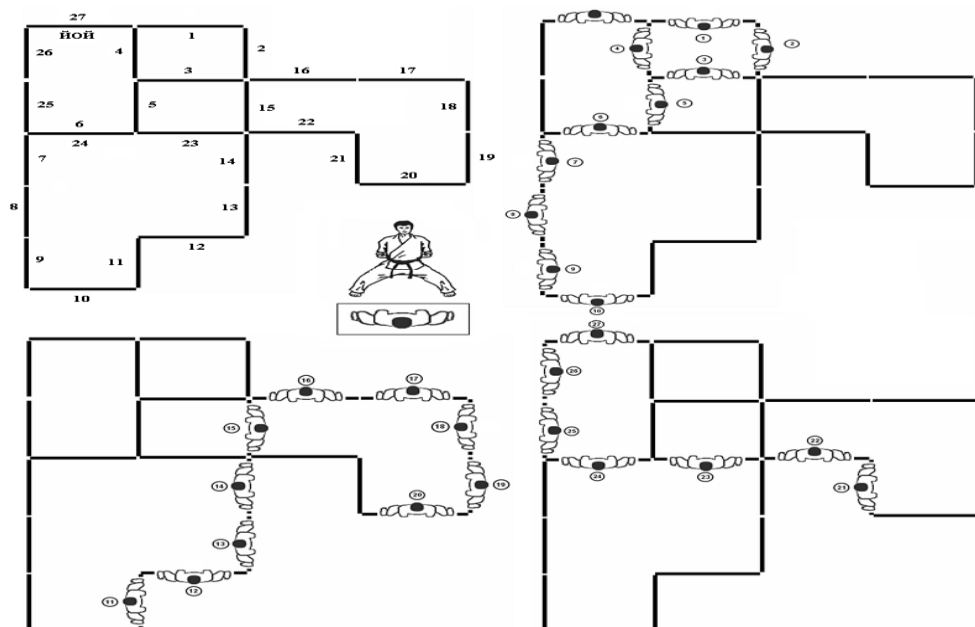
*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Закрепление материала по спарринговой технике. Изучение техники перемещений. Основы работы с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях. Работа в парах проводится с использованием защитного оборудования. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

## Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (36 часов)

### Тема 4.1. «Техника ката. Объяснение и показ ката «КИБА»

*Теория:* посредством практики «Ката» изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины. Ката «КИБА» одно из первых ката, которые изучают бойцы. Оно служит для изучения основной базовой стойки «КИБА-ДАЧИ».

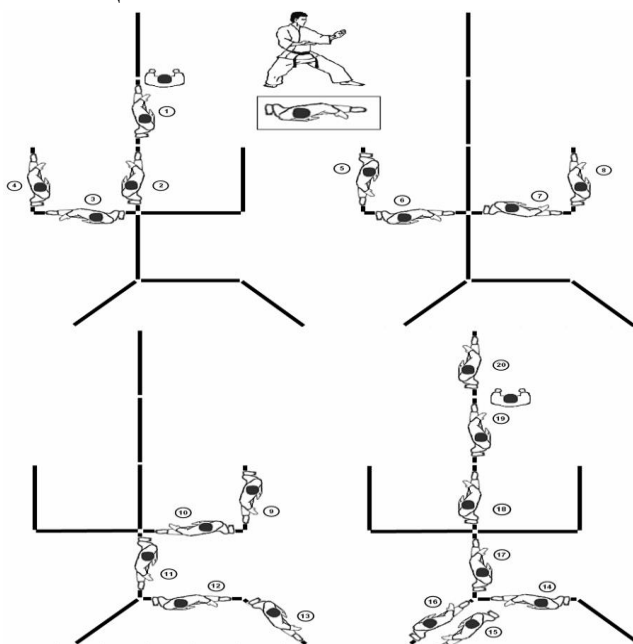


*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Изучение ката «КИБА» на 27 шагов. Повтор кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### Тема 4.2. «Объяснение и показ ката «КОКУЦУ»

*Теория:* изучение ката «КОКУЦУ» на 20 шагов.

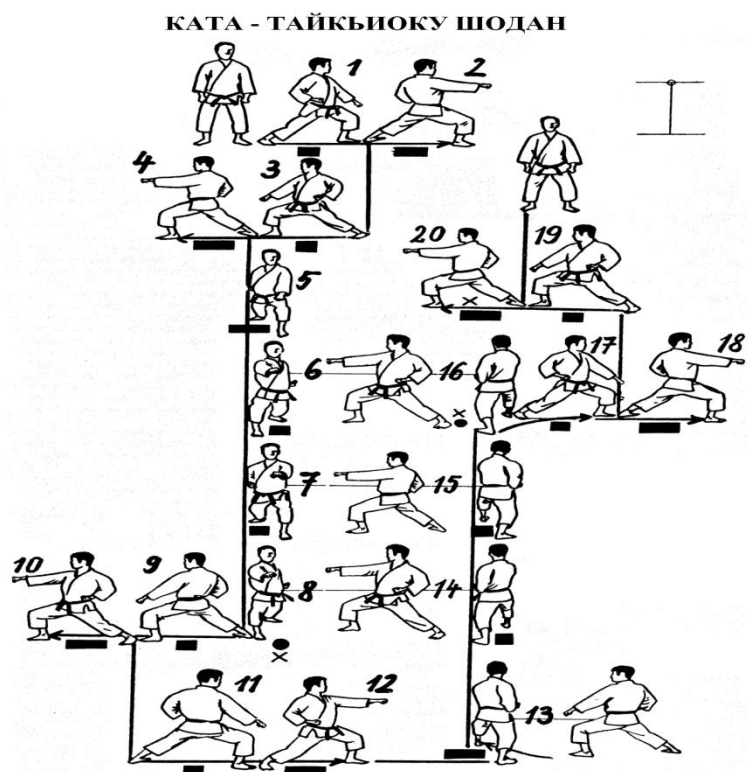


*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Изучение ката «КОКУЦУ» на 20 шагов. Повтор кумитэ. (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 4.3. «Объяснение и показ ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН»**

*Теория:* изучение ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН».



*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Изучение ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН». Повтор кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 4.4. «Совершенствование в изучении ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН»**

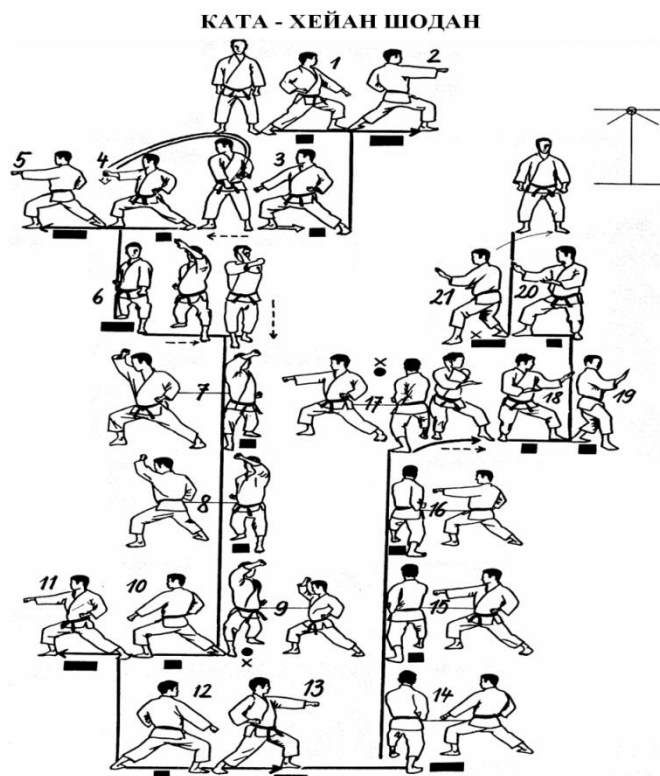
*Теория:* повтор пройденного материала в изучении ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН»

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Совершенствование в изучении ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН». Повтор кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 4.5. «Изучение ката «ХЕЯН ШОДАН»**

*Теория:* изучение ката «ХЕЯН ШОДАН».



*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Изучение ката «ХЕЙАН ШОДАН». Повтор кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.6. «Изучение и отработка прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ)»*

*Теория:* изучение прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дэчи, Дзенкутсу-дэчи, Киба-дэчи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону. Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЙАН ШОДАН». Изучение и отработка прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ). Повтор кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.7. «Изучение и отработка прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дэчи, Дзенкутсу-дэчи, Киба-дэчи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону. Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЙАН ШОДАН». Изучение и отработка прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ). Повтор кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 4.8. «Изучение и отработка бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ)»*

*Теория:* изучение бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону. Атакующие действия руками и ногами – удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН». Изучение и отработка бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ). Повтор кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 4.9. «Изучение и отработка бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН». Изучение и отработка бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ). Повтор кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 4.10. «Изучение и отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ).

Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН». Отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ). Повтор кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 4.11. «Отработка прямого удара в корпус ногой (ЙОКА ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение бокового удара в корпус ногой (ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ) с шагом вперед, ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ с шагом вперед.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН». Отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ). Повтор кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.12. «Изучение и отработка броска с добиванием рукой»*

*Теория:* изучение броска с добиванием рукой. Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН». Отработка броска с добиванием рукой. Спарринги, работа в парах кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.13. «Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН». Отработка удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ). Спарринги, работа в парах кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.14. «Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН». Отработка удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ). Спарринги, работа в парах кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.15. «Изучение и отработка удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ)»*

*Теория:* изучение удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН». Отработка удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ). Спарринги, работа в парах кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.). Работа с электронным учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.16. «Изучение и отработка подсечек (АШИ БАРАЙ)»*

*Теория:* изучение подсечек (АШИ БАРАЙ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН». Изучение и отработка подсечек (АШИ БАРАЙ). Спарринги, работа в парах кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.17. «Изучение и отработка блоков в каратэ»*

*Теория:* Техника блоков:

- ГЕДАН-БАРАЙ (блок предплечьем на нижнем уровне);
- АГЕ-УКЕ (восходящий блок предплечьем на верхнем уровне);
- СОТО-УДЭ-УКЕ (блок внешней стороной предплечья снаружи-внутри);
- УЧИ-УДЭ-УКЕ (блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН». Отработка блоков. Спарринги, работа в парах кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.18. «Изучение и отработка чувства дистанции»*

*Теория:* изучение чувства дистанции. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции. Спарринги, работа в парах кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### **Раздел 5. Контрольно-переводные испытания (8 часов)**

#### *Тема 5.1. «Вводный контроль»*

*Теория:* инструктаж по сдаче нормативов.

*Практика:* сдача контрольных нормативов общей физической подготовки.

*Формы и методы проведения занятия:* опрос, упражнение.

#### *Тема 5.2. «Промежуточный контроль»*

*Теория:* инструктаж по сдаче нормативов.

*Практика:* сдача контрольных нормативов общей физической подготовки.

*Формы и методы проведения занятия:* опрос, упражнение.



### Тема 5.3. «Итоговый контроль за год. Аттестация на 9 кю»

*Теория:* программа экзамена по каратэ на 9 кю WKF (белый пояс с одной черной полоской поперек). Этикет ДОДЗЕ – осмысленное понимание этикета, складывание и одевание КИМОНО, повязывание пояса.

Знать значение терминов:

- КАРА-ТЭ-ДО – «Кара»-пустой, «Тэ»-рука, «До»-Путь;
- ДОДЗЕ – место постижения Пути, зал для занятий;
- РЕЙ – приветствие, поклон;
- ОСС – готовность, терпение, уважение;
- ШОМАНИ РЕЙ – поклон вперед прямо перед собой;
- ОТОГАЙНИ РЕЙ – приветствие друг другу;
- ДОДЗЕНИ РЕЙ – приветствие месту тренировок ДОДЗЕ;
- СЭНСЭЙНИ РЕЙ – приветствие Учителю;
- МУСУБИ-ДАЧИ – стойка приветствия;
- ЙОЙ-ДАЧИ – стойка готовности;
- ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ – передняя опорная стойка, стойка «тигра»;
- КОКУЦУ-ДАЧИ – задняя опорная стойка;
- ХИДАРИ – левый;
- МИГИ – правый;
- ДЗЕДАН – верхний уровень – голова;
- ЧУДАН – средний уровень – корпус;
- ГЕДАН – нижний уровень – ниже пояса;
- ТОРИ – атакующий, нападающий;
- УКЕ – атакуемый, защищающий себя.

*Практика:* I. КИХОН (базовая техника защиты и нападения), действия выполняются из ШИЗЕН-ТАЙ (ЙОЙ-ДАЧИ):

- 1) СЭЙКЕН-ЦУКИ на месте,
- 2) ЧУДАН-ОЙ-ЦУКИ с шагом вперед и возвратом в исходную позицию,
- 3) ЧУДАН-ГЯКУ-ЦУКИ с шагом вперед и возвратом в исходную позицию,
- 4) ГЕДАН-БАРАЙ-УКЭ с шагом вперед и возвратом в исходную позицию,
- 5) АГЕ-УКЭ с шагом назад и возвратом в исходную позицию,
- 6) ЧУДАН-СОТО-УКЭ с шагом назад и возвратом в исходную позицию,
- 9) ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ из ХАЙСОКУ-ДАЧИ с шагом вперед и возврат в исходную позицию.

II. КАТА («форма», «образец», технический комплекс)

ТАЙКЬИОКУ-ШОДАН

КАТА КИБА ДАЧИ

III. КУМИТЭ – («сталкивающиеся руки» - поединок) – КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ – базовый поединок на один шаг

Атакующие и защитные действия:

- 1) ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ – АГЕ-УКЭ
- 2) ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ – СОТО-УКЭ
- 3) ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ – ГЕДАН-БАРАЙ

После защитных действий обязательна контратака - ГЯКУ-ЦУКИ, отжимания на кулаках - 15 раз, поднимание туловища - 20 раз.

*Формы и методы проведения занятия: аттестация.*

*Тема 5.4. «Итоговый контроль за год. Аттестация на 8 кю»*

*Теория: история каратэ.*

*Знать значение терминов:*

- КАЕТТЭ – разворот;
- ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ – нижнее боевое положение рук;
- ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ – свободное боевое положение рук;
- ОЙ-ТЦУКИ – удар одноименной (ближней) рукой;
- ГЯКУ-ТЦУКИ – удар разноименной (дальней) рукой;
- АГЭ-УКЭ – верхний блок предплечьем;
- СОТО-УКЭ – средний блок предплечьем снаружи;
- УЧИ-УКЭ – средний блок предплечьем изнутри;
- ГЕДАН-БАРАЙ – нижний блок предплечьем;
- ШУТО-УКЭ – средний блок ребром ладони изнутри – «рука-меч»;
- НУКИТЭ – удар кончиками пальцев «рука-копье»;
- МАЕ-ГЕРИ – прямой удар ногой;
- МАВАСИ-ГЕРИ – круговой удар ногой;
- КОШИ – передняя часть стопы;
- СОКУТО – ребро стопы;
- ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ – боковой удар ногой – подбивающий;
- ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ – боковой удар ногой – проникающий.

*Практика: I. КИХОН. Действия выполняются из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ*

- 1) ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ с шагом вперед,
- 2) АГЭ-УКЭ с шагом назад,
- 3) ЧУДАН-СОТО-УКЭ с шагом вперед,
- 4) ЧУДАН-ШУТО-УКЭ в КОКУЦУ-ДАЧИ с шагом назад, после выполнения 3-х действий переход в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ
- 5) ЧУДАН-УЧИ-УКЭ с шагом вперед,
- 6) ГЕДАН-БАРАЙ-УКЭ с шагом назад, после выполнения 3-х действий переход в ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ
- 7) ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ
- 8) ЧУДАН-МАВАСИ-ГЕРИ (КОШИ) с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ
- 9) ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ
- 10) ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ с шагом вперед.

*II. КАТА. «КОКУЦУ ДАЧИ», «ХЕЙАН-ШОДАН».*

*III. КУМИТЭ - КИХОН-ГОХОН-КУМИТЭ (базовый поединок на пять шагов)*

*Атакующие и защитные действия: ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ – АГЭ-УКЭ, ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ – СОТО-УКЭ, после защитных действий обязательна контратака ГЪЯКУ-ЦУКИ:*

*отжимания на кулаках - 20 раз, поднимание туловища - 30 раз.*

*Формы и методы проведения занятия: аттестация.*

## **Раздел 6. Участие в соревнованиях (6 часов)**

### *Тема 6.1. «Участие в соревнованиях по ОФП»*

*Теория:* изучение правил проведения соревнований по ОФП. Дисциплины ОФП.

*Практика:* участие в клубных соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятия:* соревновательный.

### *Тема 6.2. «Участие в соревнованиях по ката»*

*Теория:* изучение правил проведения соревнования по ката.

*Практика:* участие в клубных соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятия:* соревновательный.

### *Тема 6.3. «Участие в соревнованиях по кумитэ»*

*Теория:* изучение правил проведения соревнования по кумитэ.

*Практика:* участие в клубных соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятия:* соревновательный.

## **Раздел 7. Воспитательный модуль (36 часов)**

### *Тема 7.1. «Эстафеты «Весёлые старты»*

*Теория:* правила проведения, правила поведения во время подвижных игр.

*Практика:* подвижные игры на все группы мышц.

*Формы и методы проведения занятия:* объяснение, игра.

### *Тема 7.2. «Воспитательная беседа «Дисциплина на занятиях»*

*Теория:* лекция на тему дисциплина.

*Практика:* объяснение важности правильного поведения на занятиях.

*Формы и методы проведения занятия:* работа в группах, объяснение.

### *Тема 7.3. «Игры на свежем воздухе «Пятнашки»*

*Теория:* правила проведения подвижной игры.

*Практика:* игра на свежем воздухе «Пятнашки», развитие скоростных качеств.

*Формы и методы проведения занятия:* работа в парах, игра.

### *Тема 7.4. «Поход в этнографический музей ГДТДиМ №1»*

*Теория:* правила поведения в музее, информация об экспонатах.

*Практика:* посещение музея, духовное развитие.

*Формы и методы проведения занятия:* поход в музей, объяснение, опрос.

### *Тема 7.5. «Мастер-класс по созданию фотоколлажа»*

*Теория:* работа с графическими редакторами.

*Практика:* создание фотоколлажа с помощью компьютерной программы.

*Формы и методы проведения занятия:* работа с компьютером, объяснение.

### *Тема 7.6. «Проведение конкурса выходного дня «Мама, папа, я – спортивная семья!»*

*Теория:* правила проведения конкурса.

*Практика:* знакомство с родителями обучающихся, совместный активный отдых.

*Формы и методы проведения занятия: эстафета, групповая работа.*

*Тема 7.7. «Проведение Кубка Деда Мороза по каратэ»*

*Теория: правила проведения соревнований.*

*Практика: соревновательная практика для обучающихся, организация спортивного праздника.*

*Формы и методы проведения занятия: праздник, соревнование, командная работа.*

*Тема 7.8. «Семейная фотосессия «Мы – спортивная семья»*

*Теория: правила пользования фотоаппаратом.*

*Практика: организация фотосессии, сплочение семейных уз.*

*Формы и методы проведения занятия: групповая работа, работа с родителями.*

*Тема 7.9. «Создание фотоколлажа»*

*Теория: правила работы с фоторедактором.*

*Практика: отбор фотографий, подготовка фотоколлажа на конкурс.*

*Формы и методы проведения занятия: работа с фотоматериалами, практическая работа, дискуссия.*

*Тема 7.10. «Просмотр мультфильма «Шайбу, шайбу!»*

*Теория: объяснение идеи мультфильма.*

*Практика: просмотр мультфильма, обмен впечатлениями.*

*Формы и методы проведения занятия: просмотр фильма, дискуссия.*

*Тема 7.11. «Посещение бассейна «Альбатрос»*

*Теория: правила поведения на воде.*

*Практика: упражнения на воде, азы нахождения воспитанника в чуждой среде.*

*Формы и методы проведения занятия: экскурсия, упражнение.*

*Тема 7.12. «Посещение батутного центра»*

*Теория: правила поведения на батуте.*

*Практика: гимнастические занятия на батуте.*

*Формы и методы проведения занятия: экскурсия, упражнение.*

*Тема 7.13. «Участие в конкурсе «Я за ЗДОРОВЬе» в номинации «фотография»*

*Теория: условия участия в конкурсе, критерии оценки.*

*Практика: участие в конкурсе фотографий, подача заявки, оформление работы.*

*Формы и методы проведения занятия: индивидуальная работа, творческая работа.*

*Тема 7.14. «Участие в турнире Дворца по троеборью»*

*Теория: правила поведения во время соревнований.*

*Практика: физическое развитие воспитанника.*

*Формы и методы проведения занятия: соревнование, обсуждение.*

*Тема 7.15. «Квиз-игра «Что ты знаешь о спорте?»*

*Теория:* правила проведения игры.

*Практика:* проверка знаний общих понятий о спорте.

*Формы и методы проведения занятия:* игра, квиз, дискуссия.

*Тема 7.16. «Проведение Кубка объединения «Каратэ», посвящённого Дню Победы»*

*Теория:* правила проведения соревнований.

*Практика:* соревновательная практика для обучающихся, соревнования по возрастным категориям.

*Формы и методы проведения занятия:* соревнования, командная работа.

*Тема 7.17. «Экскурсия по городу Набережные Челны»*

*Теория:* правила техники безопасности при выезде на экскурсию, факты о новой современной части города Набережные Челны.

*Практика:* посещение культурных объектов города Набережные Челны, духовное развитие детей.

*Формы и методы проведения занятия:* экскурсия, объяснение, опрос.

*Тема 7.18. «Фотосессия «Чаепитие. Заккрытие спортивного сезона»*

*Теория:* правила культурного поведения за столом.

*Практика:* мероприятие по итогу года для сплочения коллектива. Подведение итогов спортивного сезона. Планы на следующий учебный год.

*Формы и методы проведения занятия:* фотосессия, подведение итогов, беседа.

## **Содержание дополнительной образовательной программы второго года обучения**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка (4 часа)**

*Тема 1.1. «Вводное занятие, инструктаж по ТБ, по поведению в спортивном зале и коллективе, этикет додзэ, учитель и ученик»*

*Теория:* инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и на занятиях каратэ. Правила обращения со спортивным инвентарем. Рекомендации по спортивной форме (кимоно), необходимой для занятий каратэ. Рекомендации по спортивному питанию. Полезные привычки, способы закалывания и расслабления. Учитель и ученик. Невозможно развиваться без учителя, т.к. ученик развивается благодаря усилиям и энергии своего наставника. Если хочешь найти хорошего учителя, сторонись равнодушного. Учитель всегда опережает ученика на пути к совершенству и уже обладает тем опытом, который пока еще скрыт от ученика. Поэтому он может легко сориентировать ученика и избавить его от ошибок, чем поможет ему сэкономить время и силы. По-настоящему гармоничная взаимосвязь учителя с учеником базируется с одной стороны – на готовности к самоотверженным действиям, а с другой – на полном доверии к авторитетному мнению наставника. Настоящий учитель – это, прежде всего, тонко ощущающий душу ученика друг, который умело, направляет свободное развитие индивидуальности своего подопечного. Он служит ему примером, способствует внешнему и внутреннему равновесию во взаимоотношениях с учеником, стимулирует его успехи в техническом и духовном плане, оказывает ему во всех делах эффективную помощь. Общение между ними строится на

принципе «от сердца к сердцу», при этом стираются как социальные, так и национальные барьеры.

Благодаря усилиям учителя ученик проникается доверием, признательностью и прилежанием. Он чувствует себя обязанным сберечь все полученное от наставника и передать это своим собственным ученикам, когда для этого придет время. С ростом мастерства подопечного взаимосвязь ученика с учителем может изменять свой характер, однако никогда не должна прерываться. Учитель нередко и после своей смерти продолжает жить в сердцах своих учеников, таким образом, он продолжает жить и творить. Кто видит в своем учителе только временного преподавателя и отрицает его как личность или ведет против него скрытую борьбу, тот нарушает важный принцип мироздания: единство любви, духа и тела. Он никогда не сможет достичь настоящего мастерства и, следовательно, стать хорошим наставником. Уважай своего учителя, доверяй ему и следуй за его указаниями. Став мастером, оставайся благодарным учеником.

*Практика:* проведение стартовой диагностики. Проверка подготовленности ученика к тренировкам. Подведение к элементарным упражнениям, проведение игры «Весёлые старты» (ученики делятся на три команды и выполняют на скорость упражнения: бег, прыжки, «тараканчик», бег на коленях, колесо, кувырки и т.д.)

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение игры «Весёлые старты», подведение итогов, награждение победителей сладкими призами.

*Тема 1.2.* «История происхождения стиля каратэ «СЁТОКАН», этикет, этапы развития спортсмена. Правила общей и спортивной гигиены. Распорядок дня. Режим питания. Полезные привычки, способы закаливания и расслабления»

*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). Рассказ ученикам о стиле каратэ, которым они занимаются, стойках, блоках, терминология, полезные привычки, способы закаливания и расслабления. Питание. Контроль за количественной полноценностью питания занимающегося. Суточная норма белков, жиров, углеводов. Витамины. Минеральные вещества. Распорядок приёма пищи. Правильный питьевой режим.

*Практика:* разминка: (ходьба: на носках (коши), на пятках (какато), на внутренней стороне стопы (сокуто), на внешней стороне стопы. Бег: обычный, спиной вперед, с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, приостановка шагом, с ускорениями. Сгибание и разгибание пальцев рук, вращение в кистевых суставах, вращение рук в плечевых суставах, наклон головы влево–вправо, вперед–назад, вращение головой влево-вправо, наклоны туловища вперед, наклоны туловища влево-вправо, круговые движения коленей влево-вправо. Кувырки: вперед, назад, со вставанием на прямые ноги, через правое и левое плечо. Подъем разгибом с головы и рук, полусальто с места и с разбега, бег в тележке, «тараканчик», «лягушка», «сосиска», «крокодил», приседания с выпрыгиваниями, растяжка).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение разминки, подведение итогов.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (10 часов)**

*Тема 2.1.* «Физкультура и спорт в РФ. Общая физическая подготовка. Вводный контроль»

*Теория:* ознакомление с историей возникновения культуры спорта, инструктаж по ТБ при проведении упражнений общей физической подготовки. Упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают силовые, скоростно-силовые, скоростные качества ребенка, а также выносливость, гибкость и координацию. Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы. Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учащих группах и во все периоды тренировок. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от начального уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, возраста и подготовленности детей.

*Практика:* изучение комплекса упражнений ОФП (бег, отжимание в упоре лёжа, сгибание корпуса, кросс, подтягивание, прыжок в длину с места, приседания, сгибание туловища лёжа, планка, упражнение со скакалкой, разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприседе; 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. Проведение комплекса ОФП.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение комплекса ОФП, подведение итогов, проведение тестов по ОФП, награждение победителей сладкими призами.

## *Тема 2.2. «Влияние физических упражнений на организм человека»*

*Теория:* рассказ о влиянии физических упражнений на организм человека.

*Практика:* разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприседе; 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.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение комплекса ОФП, сдача контрольных нормативов, подведение итогов.

## *Тема 2.3. «Изучение различных видов бега. Правильное дыхание при беге. Бег на различные дистанции»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности беговых упражнений.

*Практика:* постановка задач беговых упражнений, бег на дистанции 100-200 метров. Кросс на 3 километра. Челночный бег 3\*20 метров.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, пробежка, опрос, подведение итогов.

#### **Тема 2.4. «Упражнения на скорость, силовую выносливость»**

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений на скорость, силовую выносливость.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Упражнения на скорость: бег с ускорением 5\*30, прыжки из полуприседа, работа на сопротивление в паре, прыжки с поворотами по сигналу, прыжки на коленях.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

#### **Тема 2.5. «Упражнения на перекладине, брусьях («Спортивные гонки»)**

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений на перекладине и брусьях.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление пройденного материала. Упражнения на скорость (см. тему 2.6.). Упражнения на гибкость (см. тему 2.7.). Упражнения на перекладине: подтягивания, подъём переворот, выход силой, подтягивания узким хватом, подтягивания ладонями к себе на бицепс. Упражнения на брусьях: отжимания, раскачка, соскок.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (24 часа)**

#### **Тема 3.1. «Повторение темы «Специальная физическая подготовка», техника безопасности при проведении упражнений СФП»**

*Теория:* специальная физическая подготовка направлена на совершенствование движений, характерных для каратэ, развитие: скоростно-силовой выносливости; специальной выносливости; координации и др., а также включает в себя специальные упражнения, которые развивают качества, необходимые для подготовки воина - ответственность, смелость, решительность и др. Упражнения данного раздела также предполагают некоторую психологическую подготовку спортсмена, предусматривающую воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств. Техника безопасности.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Азы упражнений из СФП. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### **Тема 3.2. «Постановка задач СФП. Совершенствование ударов ног»**

*Теория:* основные задачи при специальной подготовке ударов ногами в каратэ.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Удары ногами: прямой удар (ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ) из ХЕЙСОКУ-ДАЧИ с шагом вперёд и возврат в исходную позицию, круговой удар ногой снаружи вперед (ЧУДАН-МАВАСИ-ГЕРИ), боковой удар с подбиванием (ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ), боковой удар проникающий (ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ), задний удар (УШИРО-ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.). Работа с электронным учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.



### *Тема 3.3. «Постановка задач СФП. Отработка блоков»*

*Теория:* основные задачи при специальной подготовке блоков в каратэ. Изучение блоков.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по ударам ногами (см. тему 3.2.). Блоки в каратэ.

Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.4. «Постановка задач СФП. Отработка ударов рук»*

*Теория:* основные задачи при специальной подготовке ударов рук в каратэ.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по блокам в каратэ (см. тему 3.3.). Удары руками в каратэ, техника ударов руками:

- ЧОКУ-ЦУКИ – базовый прямой удар кулаком;
- ОЙ-ЦУКИ (прямой удар одноименной рукой по отношению к впереди стоящей ноге);
- ГЬЯКУ-ЦУКИ (прямой удар разноименной рукой по отношению к впереди стоящей ноге);
- УРАКЕН-УЧИ – (прямой удар перевернутым кулаком);
- МАЭ-ЭМПИ – (удар локтем вперед);
- РЭН-ЦУКИ (связка из нескольких прямых ударов руками).

Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.5. «Работа в парах»*

*Теория:* поединок в парах (кихон иппон кумитэ).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по ударам руками в каратэ (см. тему 3.4.), – КИХОН-ГОХОН-КУМИТЭ – базовый поединок на один шаг.

Атакующие и защитные действия:

- ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ – АГЕ-УКЭ;
- ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ – СОТО-УКЭ.

После защитных действий обязательна контратака ГЬЯКУ-ЦУКИ.

Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.6. «Акробатическая подготовка»*

*Теория:* «акробатическая подготовка» – позволяет значительно повысить ловкость и обеспечить высокую координацию движений, которые необходимы для ведения боя.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по работе в парах (см. тему 3.5.). Акробатические упражнения: группировка, перекувы, кувырки вперед и назад, стойки на руках и на голове. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.7. «Связки из ударов руками»*

*Теория:* после изучения ударов рук нужно нарабатывать связки из ударов рук, которые необходимы для ведения боя.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по акробатике (см. тему 3.6.). Изучение связок Рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.8. «Отработка взрывной техники»*

*Теория:* специфические упражнения на приобретение взрывной силы.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по работе учеников в парах. Отработка на практике ударов и связок руками и ногами для приобретения взрывной силы. Работа со жгутами, с отягощением. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.9. «Изучение сложных кувырков»*

*Теория:* объяснение техники исполнения сложных кувырков: прямой кувырок со стойки (МАЕ-УКЕМИ), кувырок прямой со стойки через плечо (УШИРО-УКЕМИ), совмещённый кувырок (МАЕ-УШИРО-УКЕМИ), колесо, рандат, сложный совмещённый кувырок со сменой стойки (ГЯКУ-МАЕ-УШИРО-УКЕМИ).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по взрывной силе. Обучение и исполнение сложных кувырков. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.10. «Изучение свободного боя (кумитэ)»*

*Теория:* «спарринговая техника» (кумитэ) – формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Освоение новых знаний по перемещению, способам защиты и атаки. 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 технике идет рука об руку с овладением работой с партнерами.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по сложным кувыркам. Обучение и исполнение кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.11. «Упражнение на скорость, отработка ударов в ускоренном темпе»*

*Теория:* «спарринговая техника» (кумитэ) – формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Работа с увеличенной скоростью прививает у бойца умение зарабатывать баллы в поединке.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по спарринговой технике. Спарринги с более лёгкими и тяжёлыми противниками. Спарринги с увеличенной скоростью, работа со жгутами для увеличения скорости. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.). Работа с электронным учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.12. «Упражнение на перемещения»*

*Теория:* «спарринговая техника» (кумитэ) – формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Работа по перемещениям на татами прививает у бойца умение зарабатывать баллы в поединке.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по спарринговой технике. Изучение техники перемещений. Основы работы с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях. Работа в парах проводится с использованием защитного оборудования. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

## **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка по ката и кихон (34 часа)**

### *Тема 4.1. «Техника ката. Повтор ката предыдущего года обучения «КИБА»*

*Теория:* ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. 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. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката предыдущего года обучения «КИБА». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 4.2. «Техника ката. Повтор ката предыдущего года обучения «КИБА», «КОКУЦУ»*

*Теория:* ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. 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. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката предыдущего года обучения «КИБА», «КОКУЦУ». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.3. «Техника ката. Повтор ката предыдущего года обучения «КИБА», «КОКУЦУ», «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН»*

*Теория:* ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. 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. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката предыдущего года обучения «КИБА», «КОКУЦУ», «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН».

Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.4. «Техника ката. Повтор ката предыдущего года обучения «КИБА», «КОКУЦУ», «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», «ХЕЯН ШОДАН»*

*Теория:* ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. 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. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

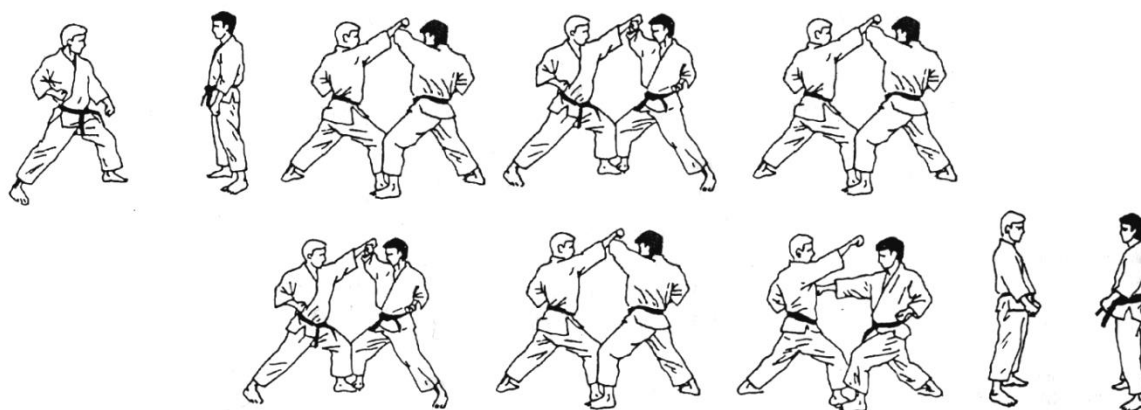
*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката предыдущего года обучения «КИБА», «КОКУЦУ», «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», «ХЕЯН ШОДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.). Работа с электронным учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.5. «Изучение кихон гохо кумитэ «ДЗЕДАН»*

*Теория:* посредством практики «Кихон» изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

Кихон «ДЗЕДАН» на 5 шагов.



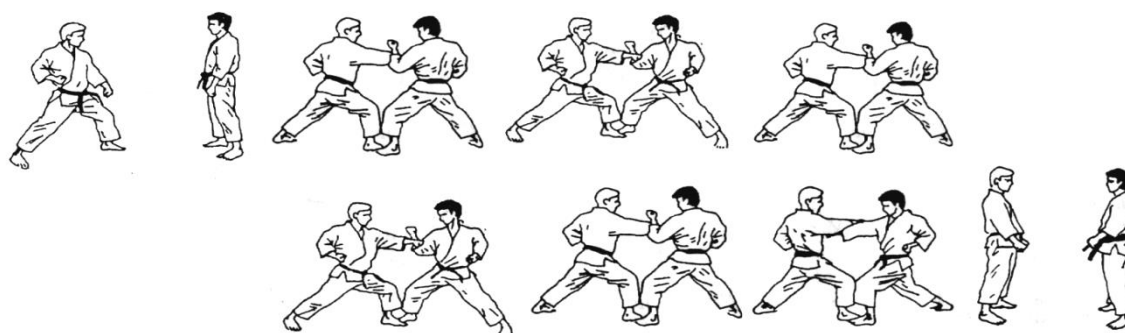
*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение кихон гохоно кумитэ «ДЗЕДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### Тема 4.6. «Изучение кихон гохоно кумитэ «ЧУДАН»

*Теория:* посредством практики «Кихон» изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

Кихон «ЧУДАН» на 5 шагов.



*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение кихон гохоно кумитэ «ЧУДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### Тема 4.7. «КИХОН»

*Теория:* действия выполняются из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ

- ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ с шагом вперед;
- АГЕ-УКЭ с шагом назад;
- ЧУДАН-СОТО-УКЭ с шагом вперед;
- ЧУДАН-ШУТО-УКЭ в КОКУЦУ-ДАЧИ с шагом назад, после выполнения 3-х действий переход в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ;

- ЧУДАН-УЧИ-УКЭ с шагом вперед;
- ГЕДАН-БАРАЙ-УКЭ с шагом назад, после выполнения 3-х действий переход в ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЧУДАН-МАВАСИ-ГЕРИ (КОШИ) с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ с шагом вперед.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение кихо. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.8. «Техника ката»*

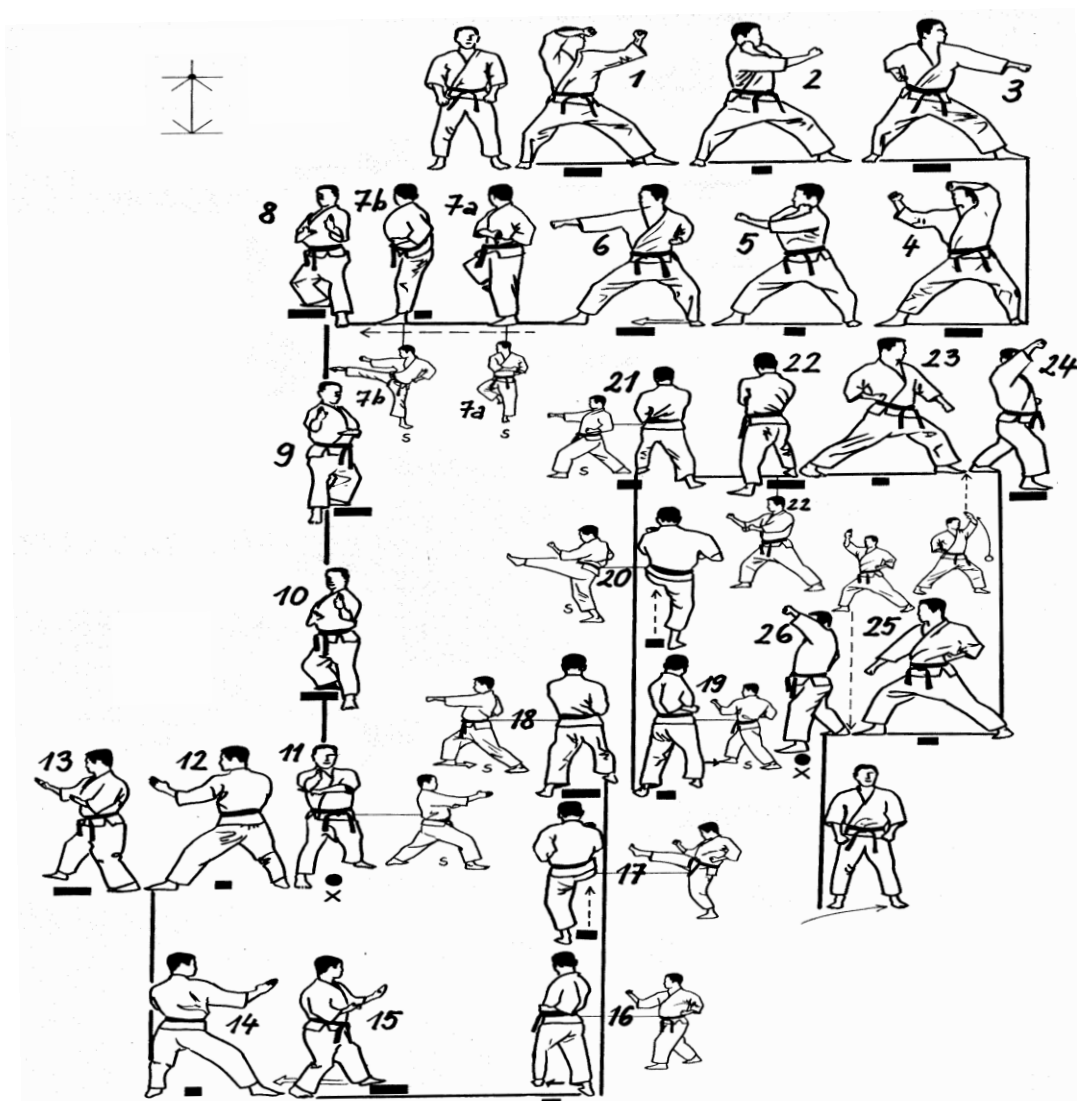
*Теория:* ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

*Практика:* основные положения: каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. 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.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.9. «Изучение ката «ХЕЙАН-НИДАН»*

*Теория:* изучение ката «ХЕЙАН-НИДАН».



*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение ката «ХЕЙАН-НИДАН» на 20 шагов. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### Тема 4.10. «Работа в тройке ката «ХЕЙАН-НИДАН»

*Теория:* работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката. Работа в тройке развивает командный дух, чувство плеча товарища и сплочённость.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката «Хейан-нидан» в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### Тема 4.11. «Изучение «КИХОН-САНБОН-КУМИТЭ»

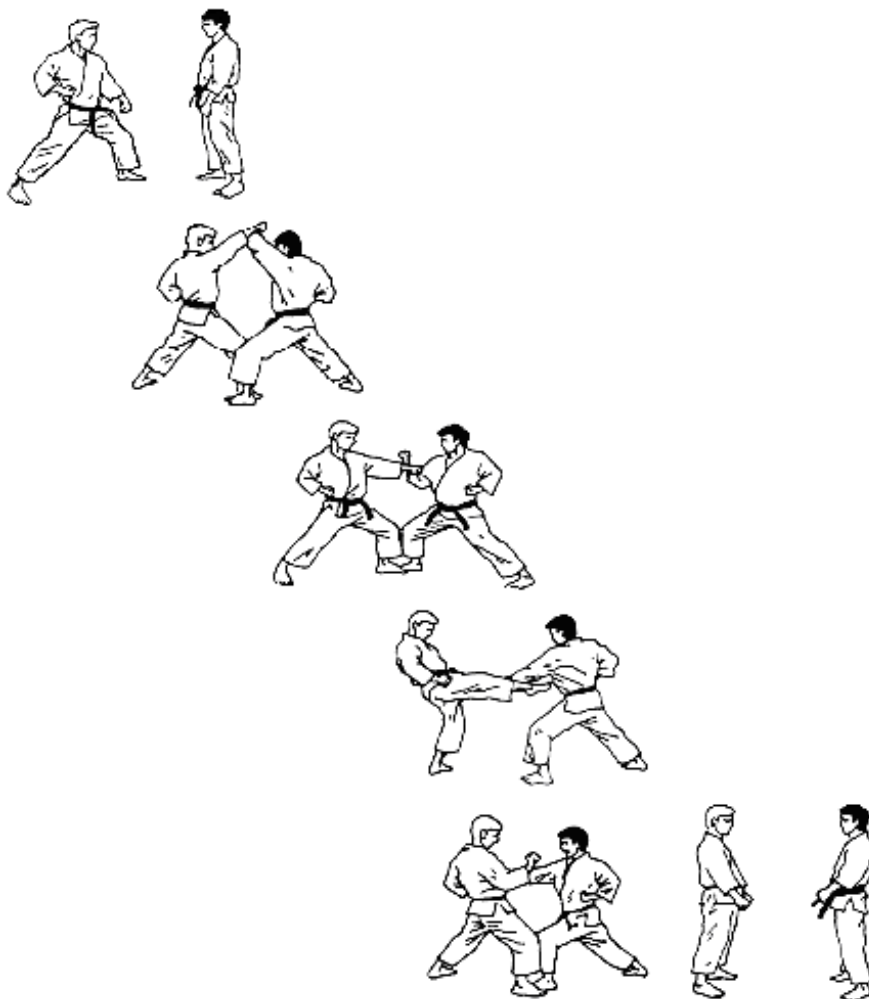
*Теория:* атакующие и защитные действия:

– ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ – АГЕ-УКЭ;

- ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ – СОТО-УКЭ;
- ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ – ГЕДАН-БАРАЙ.

После трех защитных действий обязательна контратака ГЬЯКУ-ЦУКИ.

*Практика:* КИХОН-САНБОН-КУМИТЭ.



Разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.).

Отработка Кихон санбон кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 4.12.* «Совершенствование по изучению «КИХОН-САНБОН-КУМИТЭ».

*Теория:* работа «КИХОН-САНБОН-КУМИТЭ» в парах, синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). «КИХОН-САНБОН-КУМИТЭ» в парах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

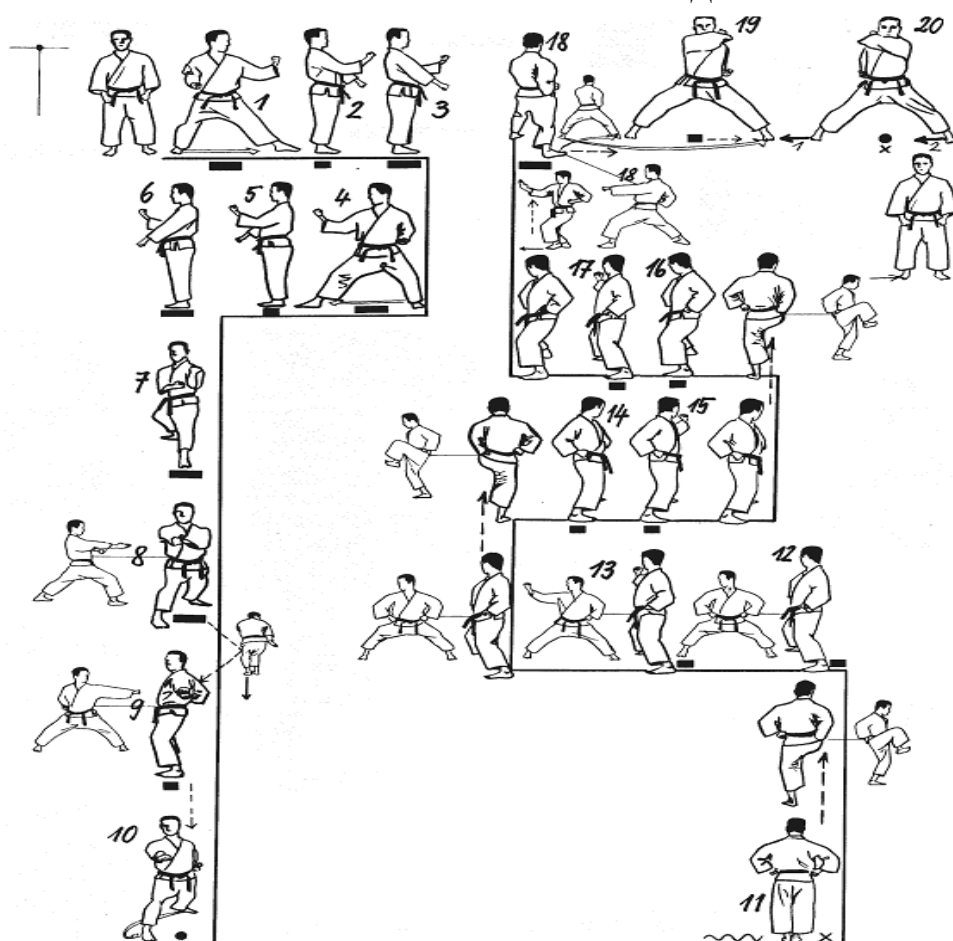
*Тема 4.13.* «Изучение ката «ХЕЯН САНДАН»

*Теория:* ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения,



расслабление и напряжение тела. 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. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

### ХЕЯН САНДАН



*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение ката «ХЕЯН САНДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.). Работа с электронным учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### Тема 4.14. «Соревновательные ката»

*Теория:* работа ката в соревновательном темпе, чёткость выполнения ката.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в соревновательном темпе. Повтор кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### Тема 4.15. «Работа в тройке ката «ХЕЯН ШОДАН» в соревновательном режиме»

*Теория:* работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 4.16. «Работа в тройке ката «ХЕЯН НИДАН» в соревновательном режиме»**

*Теория:* работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 4.17. «Работа в тройке ката «ХЕЯН САНДАН» в соревновательном режиме»**

*Теория:* работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

## **Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка по кумитэ (92 часа)**

**Тема 5.1. «Стойки и положения в каратэ»**

*Теория:* в каратэ термин стойка (дачи) 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.

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.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Изучение и отработка стоек каратэ (зенкуцу-дачи (передняя стойка), кибэ-дачи (стойка всадника), кокуцу-дачи (задняя стойка), санчин-дачи, рэй-дачи (стойка готовности). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 5.2. «Техника атак (семэ)»**

*Теория:* 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. 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:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Изучение и отработка техники атак каратэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 5.3. «Совершенствование техники атак»*

*Теория:* повтор пройденного материала.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка техники атак каратэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 5.4. «Техника защиты (укэ)»*

*Теория:* для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака. 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:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка техники защиты. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 5.5. «Основные понятия кумитэ»*

*Теория:* кумитэ (поединок, схватка). 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). В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка техники кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.6. «Упражнения на снарядах (грушах и лапах)»*

*Теория:* перчатки для отработки точных ударов (нанося удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь). В тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка техники кумитэ на лапах и груше. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.7. «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 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 учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзю кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка техники кумитэ в парах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.8. «Совершенствование и отработка прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ)»*

*Теория:* совершенствование прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону. Атакующие действия руками и ногами – удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Изучение и отработка прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.9. «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).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Упражнения на снарядах, грушах и лапах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.10. «Изучение и отработка прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дэчи, Дзенкутсу-дэчи, Киба-дэчи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону. Атакующие действия руками и ногами – удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН». Изучение и отработка прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.11. «Изучение и отработка бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ)»*

*Теория:* изучение бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дэчи, Дзенкутсу-дэчи, Киба-дэчи). Передвижение в стойках с выполнением

техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону. Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении. *Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Изучение и отработка бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.12. «Изучение и отработка бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Изучение и отработка бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.). Работа с электронным учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.13. «Изучение и отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.14. «Отработка прямого удара в корпус ногой (ИОКА ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение бокового удара в корпус ногой (ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ) с шагом вперед, ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ с шагом вперед.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.15. «Изучение и отработка броска с добиванием рукой»*

*Теория:* изучение броска с добиванием рукой. Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка броска с добиванием рукой. Спарринги, работа в парах кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.16. «Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ). Спарринги, работа в парах кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.17. «Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ). Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.18. «Изучение и отработка удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ)»*

*Теория:* изучение удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ). Спарринги, работа в парах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.19. «Изучение и отработка подсечек (АШИ БАРАЙ)»*

*Теория:* изучение подсечек (АШИ БАРАЙ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Изучение и отработка подсечек (АШИ БАРАЙ). Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).  
*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.20. «Изучение и отработка блоков в каратэ»*

*Теория:* техника блоков:

Гедан-барай (блок предплечьем на нижнем уровне),

Аге-Уке (восходящий блок предплечьем на верхнем уровне),

Сото-Удэ-Уке (блок внешней стороной предплечья снаружи-внутри),

Учи-Удэ-Уке (блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка блоков. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.21. «Изучение и отработка чувства дистанции»*

*Теория:* изучение чувства дистанции. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.). Работа с электронным учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.22. «Изучение тактики»*

*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. Правильное дыхание и концентрация. Тактическая подготовка спортсмена предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, изучение данных о спортивных соперниках, практическое освоение тактических приемов, их комбинаций и вариантов (вплоть до приобретения совершенных тактических умений и навыков), воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство. В спортивной тренировке тактическая подготовка представлена главным образом ее практическим содержанием. Для введения теоретических аспектов тактической подготовки используются соответствующие формы занятий: теоретические уроки, коллоквиумы, моделирование тактики на макетах и т. д. Средствами тактики являются все тактические приемы и способы их выполнения. По форме тактика бывает: - индивидуальной (выполнение



тактических приемов одним спортсменом); - тактика отдельных групп спортсменов (групповая тактика); - командная тактика (выполняемая всеми спортсменами одной команды). Виды тактики: - наступательная (захват инициативы у соперника); - оборонительная (отдав инициативу сопернику, решаются частные тактические задачи); - контратакующая (используются ошибки соперника для захвата инициативы в наиболее важный момент спортивной борьбы). В зависимости от специфики вида спорта, квалификации спортсмена, ситуации возникающей в соревнованиях, тактика по своему содержанию может быть: - алгоритмическая тактика (строиться на заранее запланированных действиях и их преднамеренной реализации); - вероятностная тактика (предполагает преднамеренно-экспромтное действие, в котором планируется лишь определенное начало); - эвристическая тактика (строиться на экспромтном реагировании спортсменов в зависимости от создавшейся ситуации, заранее не готовиться).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.23. «Психологическая подготовка»*

*Теория:* психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств. Виды психологических подготовок: ментальная визуализация (перед спаррингом мысленно проигрывать идеальное выполнение, представлять победу над сильным соперником), дыхательные практики, работа с болью и дискомфортом (тренировки на пределе сил, контролируемый спарринг без защиты).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Дыхательные практики. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.24. «Подготовка к соревнованиям»*

*Теория:* состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, приобретенное в результате подготовки к соревнованиям в каратэ – это комплексный процесс, включающий физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Успех на турнирах зависит от грамотного планирования, систематических тренировок и умения адаптироваться к условиям соревнований.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, совместное учебное занятие со спортсменами Ассоциации «СЦК «Челны», демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.25. «Игровая тренировка»*

*Теория:* правила проведения игры «Весёлые старты».

*Практика:* проведение игры «Весёлые старты» (ученики делятся на три команды и выполняют на скорость упражнения: бег, прыжки, «тараканчик», бег на коленях, колесо, кувырки и т.д.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, игра, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.26. «Психологическая подготовка»*

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

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.27. «Медитация»*

*Теория:* 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 приступить 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.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.). Работа с электронным учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.28. «Закрепление темы психологическая подготовка»*

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

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН

САНДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.29.* «Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия»

*Теория:* важная тема, требует изучения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах техники борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, вывод из равновесия. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.30.* «Закрепление темы техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия»

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

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.31.* «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, изучение правил соревнований в каратэ (разрешённые, запрещённые техники, система оценок).

*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. Отработка блоков – атакующий бьёт ой-цуки, защищающий ставит блок гэдан-барай. Комбинация «удар-уход» - атакующий делает мае-гери, защищающий уходит в сторону и контратакует. Связка ударов – атакующий проводит кизами-цуки и маваши-гери, защищающий уклоняется и отвечает. Рандори (свободная защита) – один атакует в течение 30 сек., второй только защищается.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, совместное учебное занятие со спортсменами Ассоциации «СЦК «Челны», демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.32. «Инструкторская и судейская практика»*

*Теория:* подготовка у спортсмена инструкторских и судейских знаний предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.). Изучение методов работы со спортсменами, экзамен по правилам WKF.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, совместное учебное занятие со спортсменами Ассоциации «СЦК «Челны», демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.33. «Инструкторская и судейская практика»*

*Теория:* подготовка у спортсмена инструкторских и судейских знаний предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (См. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН «ката «ХЕЯН ШОДАН», «ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия. Судейская и инструкторская практика. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.34. «Развитие координационных и скоростно-силовых способностей»*

*Теория:* координация движений в каратэ определяется согласованностью ударных движений. Совершенствование специальной координации движений в каратэ начинается после закрепления, стабилизации, боевой стойки в атаке ногами в прыжке. Средствами совершенствования специальной координации движений являются стандартные серии и комбинации.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.35. «Развитие специальной выносливости»*

*Теория:* бой на ринге по интенсивности и длительности работы относится к зоне субмаксимальной мощности, психологическое напряжение и тяжёлые удары усиливают воздействие на организм бойца. Используются специально-подготовительные, имитационные упражнения с партнёром, многократное проведение поединка с одним или

несколькими партнёрами, тренировочные поединки соревновательного характера в течение времени, превышающего правила соревнований, работа на снарядах с различными тактическими задачами и интервалами отдыха, упражнения с отягощением и сопротивлением.

*Практика:* для формирования гликолитической системы энергообеспечения используются упражнения: развитие общей выносливости 14 - затяжные ускорения в гору, бег по песку, мелководью, глубокому снегу, по сильно пересеченной местности; развитие специальной выносливости - бой с тенью, удары по снарядам с удлиненными раундами; - с укороченным отдыхом; - с удлиненным раундом и укороченным отдыхом; - с увеличением количества раундов; - с отягощениями на руках и ногах; - в нагрузочном эспандере и др.; - вольный бой со сменой партнера в каждом раунде.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.36. «Совершенствование тактической подготовленности»*

*Теория:* совершенствование тактической подготовленности предполагает решение следующих задач:

1. Расширить знания о тактике соревновательной борьбы в избранном виде спорта.
2. Увеличить объем освоенных спортсменом умений и навыков ведения соревновательной борьбы.
3. Сформировать психологическую устойчивость спортсмена при решении тактических задач.
4. Развить способность к оперативной коррекции тактики в ходе соревнования. Подобно всем другим сторонам подготовки спортсмена, тактическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Специальная тактическая подготовка направлена на освоение и совершенствование тактики избранного вида спорта. Этому может способствовать перенос тактических умений и навыков, приобретаемых в результате освоения тактики смежных видов спорта, в что и состоит основной прикладной смысл общей тактической подготовки спортсмена (в хоккее, например, используются элементы тактики других спортивных игр, в борьбе — элементы тактики других видов борьбы). Одновременно общая тактическая подготовка содействует воспитанию тактического мышления, координационных и других важных в спорте способностей.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.37. «Изучение и отработка удара УШИРО ГЕРИ»*

*Теория:* удар «УШИРО ГЕРИ» служит для поражения противника на ближней и средней дистанции.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН

НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов «УШИРО ГЕРИ» на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.38. «Изучение и отработка удара УШИРО МАВАШИ ГЕРИ»*

*Теория:* удар «УШИРО МАВАШИ ГЕРИ» служит для поражения противника на средней и дальней дистанции.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов «УШИРО МАВАШИ ГЕРИ» на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.39. «Изучение и отработка удара МАВАШИ ГЕРИ»*

*Теория:* удар «МАВАШИ ГЕРИ» служит для поражения противника на средней и дальней дистанции. Он хорош тем, что на соревнованиях можно заработать сразу три бала.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов «МАВАШИ ГЕРИ» на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.40. «Изучение и отработка удара «Йокогерикеаге» (с движениями стороны в киба дачи); «Йокогерикекоми» (с движениями стороны в киба дачи)»*

*Теория:* удар «ЙОКО ГЕРИ» служит для поражения противника на средней и дальней дистанции. Он хорош тем, что на соревнованиях можно заработать сразу три бала.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах «ЙОКО ГЕРИ» на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.41. «Изучение и отработка выведение партнера из равновесия использованием его собственной силы»*

*Теория:* выполнение отдельных приемов, связок из приемов для выведения партнёра из равновесия.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах связок и приёмов для выведения из равновесия. Спарринги, работа в парах кумитэ. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.42. «Работа с дзё»*

*Теория:* техника ведения боя с дзё носит название дзё-дзюцу. Дзё – мощный инструмент для развития координации, силы и тактики. В каратэ он редко изучается углублённо, но является ключевым оружием. Начинать изучение нужно с базовых ударов и блоков.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка приёмов с дзё. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.43. «Защита от ножа»*

*Теория:* защита важных мест на теле. Если вышеописанные ситуации не помогли и ситуация перешла в контакт, держите свои руки вытянутыми вперед, на них смертельных точек нет. Исключите попадание клинка в область шеи и лица. Вот тут ситуация крайне опасна, одно попадание в шею и оно может быть фатальным; никогда не сдавайся. Если не получилось уйти от оппонента, следите не только за ножом, но и за всем его телом, так станет более понятно, как и куда он хочет нанести удар. Переходя в ближний бой, ваша цель – рука с клинком, постарайтесь перехватить ее и удерживать все время, пусть вам будут сыпаться тумаки кулаками, не отпускайте вооруженную руку. Если повезет, сможете укусить, ее и оружие выпадет, но это в идеале. Главное, чтобы он ею не размахивал.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка приёмов защиты от ножа. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.44. «Совершенствование защиты от ножа»*

*Теория:* отработка реальной ситуации выглядит следующим образом: отклониться от удара невозможно. Руки нужно держать чуть вытянутыми вперед, на уровне предплечий или грудной клетки. Противник наносит колющий удар, независимо справа или слева. Нужно суметь резко среагировать и желательным обеими руками нанести ответное движение ребрами ладоней в место между запястьем и предплечьем. Ответный удар, возможно, дезориентирует противника, и если он будет резким и четким, есть вероятность, что клинок вылетит из руки.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН

НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка приёмов защиты от ножа. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.45. «Упражнения на снарядах (грушах и лапах)»*

*Теория:* выполнение отдельных приемов работы на лапах и грушах.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов по лапам. Спарринги, работа в парах кумитэ. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.46. «Совершенствование работы на снарядах (грушах и лапах)»*

*Теория:* выполнение отдельных приемов работы на лапах и грушах.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов по лапам. Спарринги, работа в парах кумитэ. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### **Раздел 6. Контрольно-переводные испытания (8 часов)**

#### *Тема 6.1. «Вводный контроль»*

*Теория:* инструктаж по сдаче нормативов.

*Практика:* сдача контрольных нормативов общей физической подготовки.

*Формы и методы проведения занятия:* опрос, упражнение.

#### *Тема 6.2. «Промежуточный контроль»*

*Теория:* инструктаж по сдаче нормативов.

*Практика:* сдача контрольных нормативов общей физической подготовки.

*Формы и методы проведения занятия:* опрос, упражнение.

#### *Тема 6.3. «Итоговый контроль за год. Аттестация на 7 кю»*

*Теория:* программа экзамена по каратэ на 7 кю WKF, (жёлтый пояс).

#### **I. КИХОН**

Действия выполняются из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ

- ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ с шагом вперед;
- АГЕ-УКЭ с шагом назад;
- ЧУДАН-СОТО-УКЭ с шагом вперед;
- ЧУДАН-ШУТО-УКЭ в КОКУЦУ-ДАЧИ с шагом назад, после выполнения 3-х действий переход в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ;
- ЧУДАН-УЧИ-УКЭ с шагом вперед;



- ГЕДАН-БАРАЙ-УКЭ с шагом назад, после выполнения 3-х действий переход в ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЧУДАН-МАВАСИ-ГЕРИ (КОШИ) с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ с шагом вперед.

## II. КАТА ХЕЙАН-НИДАН

### III. КУМИТЭ - КИХОН-ГОХОН-КУМИТЭ (базовый поединок на пять шагов)

Атакующие и защитные действия:

- ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ – АГЕ-УКЭ;
- ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ – СОТО-УКЭ.

После защитных действий обязательна контратака ГЪЯКУ-ЦУКИ

*Практика:* отжимания на кулаках – 25 раз, поднимание туловища – 35 раз.

*Формы и методы проведения занятия:* аттестация.

## Тема 6.4. «Итоговый контроль за год. Аттестация на 6 кю»

*Теория:* программа аттестации на 6 кю (зелёный пояс).

### I. КИХОН действия выполняются из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ;

- ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ с шагом вперед;
- АГЕ-УКЭ с шагом назад + ЧУДАН-ГЪЯКУ-ТЦУКИ;
- ЧУДАН-СОТО-УКЭ с шагом вперед + ГЪЯКУ-ТЦУКИ, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ;
- ГЕДАН БАРАЙ, НЕКОАСИ-ДАЧИ+ЧУДАН-УЧИ-УКЭ с шагом вперед + ЧУДАН-ГЪЯКУ-ТЦУКИ;
- ЧУДАН-ШУТО-УКЭ в КОКУЦУ-ДАЧИ с шагом назад + ЧУДАН-ГЪЯКУ-НУКИ-ТЭ с переходом в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ, после выполнения 3-х действий переход в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ с шагом вперед + ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЧУДАН-МАВАШИ-ГЕРИ (КОШИ) с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ (НЬЮМИ-АШИ) с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ (НЬЮМИ-АШИ) с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ;
- ДЗЁДАН-УРАКЕН-УЧИ+ГЪЯКУ-ТЦУКИ с шагом вперед.

### II. КАТА ХЕЙАН-САНДАН.

### III. КУМИТЭ - КИХОН-САНБОН-КУМИТЭ

Атакующие и защитные действия:

- ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ – АГЕ-УКЭ;
- ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ – СОТО-УКЭ;

– ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ – ГЕДАН-БАРАЙ.

После трех защитных действий обязательна контратака ГЪЯКУ-ЦУКИ.

*Практика:* отжимания на кулаках – 30 раз, поднятие туловища – 40 раз, удары по макиваре (гьяку-цуки, маваши-гери-коси) – 20 раз.

*Формы и методы проведения занятия:* аттестация.

## **Раздел 7. Участие в соревнованиях (8 часов)**

*Тема 7.1. «Участие в соревнованиях по ОФП»*

*Теория:* изучение правил проведения соревнований по ОФП. Дисциплины ОФП.

*Практика:* участие в клубных соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятия:* соревновательный.

*Тема 7.2. «Участие в соревнованиях по ката»*

*Теория:* изучение правил проведения соревнования по ката.

*Практика:* участие в клубных соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятия:* соревновательный.

*Тема 7.3. «Первенство города Набережные Челны по каратэ WKF»*

*Теория:* изучение правил проведения соревнования по кумитэ.

*Практика:* организация Первенства города по каратэ WKF. Участие обучающихся объединения «Каратэ», спортсменов СЦК «Челны».

*Формы и методы проведения занятия:* соревновательный.

*Тема 7.4. «Участие в соревнованиях городских соревнований»*

*Теория:* изучение правил проведения соревнования по кумитэ.

*Практика:* участие в городских соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятия:* соревновательный.

## **Раздел 8. Воспитательный модуль (36 часов)**

*Тема 8.1. «Эстафеты «Весёлые старты»*

*Теория:* правила проведения, правила поведения во время подвижных игр.

*Практика:* подвижные игры на все группы мышц.

*Формы и методы проведения занятия:* объяснение, игра.

*Тема 8.2. «Воспитательная беседа «Внешний вид спортсмена»*

*Теория:* лекция на тему внешний вид спортсмена

*Практика:* объяснение важности опрятного вида на занятиях.

*Формы и методы проведения занятия:* работа в группах, объяснение.

*Тема 8.3. «Игры на свежем воздухе «Футбол»*

*Теория:* правила проведения игры «Футбол».

*Практика:* игра на свежем воздухе, развитие скоростных качеств.

*Формы и методы проведения занятия:* работа в команде, игра.

*Тема 8.4. «Поход в музей боевой славы ГДТДиМ №1»*

*Теория:* правила поведения в музее, информация об экспонатах.

*Практика:* посещение музея, духовное развитие.

*Формы и методы проведения занятия:* поход в музей, объяснение, опрос.

*Тема 8.5. «Экскурсия по старой части города Набережные Челны»*

*Теория:* правила техники безопасности при выезде на экскурсию, факты об исторической старой части города Набережные Челны.

*Практика:* посещение культурных объектов города Набережные Челны, духовное развитие детей.

*Формы и методы проведения занятия:* экскурсия, объяснение, опрос.

*Тема 8.6. «Проведение конкурса выходного дня «Мама, папа, я – спортивная семья!»*

*Теория:* правила проведения конкурса.

*Практика:* знакомство с родителями обучающихся, совместный активный отдых.

*Формы и методы проведения занятия:* эстафета, групповая работа.

*Тема 8.7. «Проведение Кубка Дворца по каратэ, посвящённого 400-летию города Набережные Челны»*

*Теория:* правила проведения соревнований.

*Практика:* соревновательная практика для обучающихся, организация спортивного праздника, посвящённого празднованию 400-летия города Набережные Челны.

*Формы и методы проведения занятия:* праздник, соревнование, командная работа.

*Тема 8.8. «Чтение детско-юношеского спортивного журнала»*

*Теория:* содержание статей журнала о спорте.

*Практика:* чтение журнала, обмен мнениями.

*Формы и методы проведения занятия:* работа с текстом.

*Тема 8.9. «Дискуссия о пользе спорта»*

*Теория:* правила поведения во время дискуссии, информация о пользе спорта для жизни.

*Практика:* сплочение коллектива, разбор мнений.

*Формы и методы проведения занятия:* дискуссия.

*Тема 8.10. «Квиз-игра «Что ты знаешь о боевых искусствах?»*

*Теория:* правила проведения игры.

*Практика:* проверка знаний общих понятий о боевых искусствах.

*Формы и методы проведения занятия:* игра, квиз, дискуссия.

*Тема 8.11. «Посещение бассейна «Альбатрос»*

*Теория:* правила поведения на воде.

*Практика:* упражнения на воде, азы нахождения воспитанника в чуждой среде.

*Формы и методы проведения занятия:* экскурсия, упражнение.

*Тема 8.12. «Написание сочинения на спортивную тематику»*

*Теория:* правила правописания, правильное построение сочинения.

*Практика:* составление сочинения на спортивную тематику, развитие образного мышления.

*Формы и методы проведения занятия:* творческая работа, обсуждение.

*Тема 8.13. «Участие в конкурсе «Я за ЗДОРОВЬе» в номинации «мини-сочинение»*

*Теория:* условия участия в конкурсе, критерии оценки.

*Практика:* участие в конкурсе сочинений по спортивной тематике, подача заявки, оформление работы.

*Формы и методы проведения занятия:* индивидуальная работа, творческая работа.

*Тема 8.14. «Участие в турнире Дворца по тросеборью»*

*Теория:* правила проведения соревнований.

*Практика:* соревновательная практика для воспитанников.

*Формы и методы проведения занятия:* соревнования, командная работа.

*Тема 8.15. «Просмотр фильма «Каратэ-пацан»*

*Теория:* правила просмотра.

*Практика:* создание командного духа.

*Формы и методы проведения занятия:* просмотр фильма, дискуссия.

*Тема 8.16. «Поход в экстрим-парк «Гренада»*

*Теория:* правила техники безопасности.

*Практика:* занятие на свежем воздухе, упражнения, бег, игры.

*Формы и методы проведения занятия:* объяснение, упражнение, игра.

*Тема 8.17. «Проведение Кубка объединения «Каратэ», посвящённого Дню Победы»*

*Теория:* правила проведения соревнований.

*Практика:* соревновательная практика для обучающихся, соревнования по возрастным категориям.

*Формы и методы проведения занятия:* соревнования, командная работа.

*Тема 8.18. «Фотосессия «Чаепитие. Закрытие спортивного сезона»*

*Теория:* правила культурного поведения за столом.

*Практика:* мероприятие по итогу года для сплочения коллектива. Подведение итогов спортивного сезона. Планы на следующий учебный год.

*Формы и методы проведения занятия:* фотосессия, подведение итогов, беседа.

## **Содержание дополнительной образовательной программы третьего года обучения**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка (6 часов)**

*Тема 1.1. «Вводное занятие, инструктаж по ТБ, по поведению в спортивном зале и коллективе, этикет спортивного зала додзэ»*

*Теория:* инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и на занятиях каратэ.

*Правила обращения со спортивным инвентарем. Рекомендации по спортивной форме*

(кимono), необходимой для занятий каратэ. Рекомендации по спортивному питанию. Полезные привычки, способы закаливания и расслабления.

*Практика:* проведение стартовой диагностики. Проверка подготовленности ученика к тренировкам. Подведение к элементарным упражнениям, проведение игры «Весёлые старты» (ученики делятся на три команды и выполняют на скорость упражнения: бег, прыжки, «тараканчик», бег на коленях, колесо, кувырки и т.д.).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение игры «Весёлые старты», подведение итогов, награждение победителей сладкими призами.

**Тема 1.2.** «Правильность выполнения упражнений, этикет, этапы развития спортсмена.

Правила общей и спортивной гигиены. Распорядок дня. Режим питания. Полезные привычки, способы расслабления»

*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). Рассказ ученикам о стиле каратэ, которым они занимаются, стойках, блоках, терминология, полезные привычки, способы закаливания и расслабления. Питание. Контроль за количественной полноценностью питания занимающегося. Суточная норма белков, жиров, углеводов. Витамины. Минеральные вещества. Распорядок приёма пищи. Правильный питьевой режим.

*Практика:* разминка: (ходьба: на носках (коши), на пятках (какато), на внутренней стороне стопы (сокуто), на внешней стороне стопы. Бег: обычный, спиной вперед, с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, приостановка шагом, с ускорениями. Сгибание и разгибание пальцев рук, вращение в кистевых суставах, вращение рук в плечевых суставах, наклон головы влево–вправо, вперед–назад, вращение головой влево вправо, наклоны туловища вперед, наклоны туловища влево -вправо, круговые движения коленей влево - вправо. Кувырки вперед, назад, со вставанием на прямые ноги, через правое и левое плечо, Подъём разгибом с головы и рук, полусальто с места и с разбега, бег в тележке, «тараканчик», «лягушка», «сосиска», «крокодил», приседания с выпрыгиваниями, растяжка).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение разминки, подведение итогов.

**Тема 1.3.** «Влияние каратэ на развитие ребёнка ученика»

*Теория:* теоретическая подготовка обучающихся рассматривает вопросы, связанные с содержанием каратэ как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности. Изучаются потенциальные возможности каратэ в подготовке к здоровому образу жизни, к учебной, трудовой деятельности и воинской службе.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.)

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение разминки, подведение итогов.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (20 часов)**

**Тема 2.1.** «Физкультура и спорт в РФ и РТ. Общая физическая подготовка. Вводный контроль»

*Теория:* ознакомление с историей возникновения культуры спорта, инструктаж по ТБ при проведении упражнений общей физической подготовки. Упражнения, которые способствуют

формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают силовые, скоростно-силовые, скоростные качества ребенка, а также выносливость, гибкость и координацию. Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

*Практика:* изучение комплекса упражнений ОФП: бег, отжимание в упоре лёжа, сгибание корпуса, кросс, подтягивание, прыжок в длину с места, приседания, сгибание туловища лёжа, планка, упражнение со скакалкой, разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприседе; 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. Проведение комплекса ОФП.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение комплекса ОФП, подведение итогов, проведение тестов по ОФП, сдача контрольных нормативов, награждение победителей сладкими призами.

*Тема 2.2. «Лекция на тему гигиена, закаливание, режим питания ученика»*

*Теория:* лекция по закаливанию, режиму питания спортсмена.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.)

*Формы и методы проведения занятия:* лекция, демонстрация, разминка, ОФП, опрос.

*Тема 2.3. «Совершенствование в изучении различных видов бега. Правильное дыхание при беге. Бег на различные дистанции»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности беговых упражнений.

*Практика:* постановка задач беговых упражнений, бег на дистанции 100-200 метров.

Кросс на 3 километра. Челночный бег 3\*20 метров.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, пробежка, опрос, подведение итогов.

*Тема 2.4. «Упражнения на скорость, силовую выносливость»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений на скорость, силовую выносливость.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.).

Упражнения на скорость: бег с ускорением 5\*30, прыжки из полуприседа, работа на сопротивление в паре, прыжки с поворотами по сигналу, прыжки на коленях.

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

*Тема 2.5. «Упражнения на гибкость и ловкость»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений на гибкость и ловкость.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление пройденного материала. Упражнения на скорость (см. тему 2.6.). Упражнения на гибкость: мостик, лодочка, растяжка суставов, продольный шпагат, поперечный шпагат, махи ногами. 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.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 2.6. «Упражнения на перекладине, брусьях («Спортивный праздник»)»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений на перекладине и брусьях.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление пройденного материала. Упражнения на скорость (см. тему 2.6.). Упражнения на гибкость (см. тему 2.7.). Упражнения на перекладине: подтягивания, подъём переворот, выход силой, подтягивания узким хватом, подтягивания ладонями к себе на бицепс. Упражнения на брусьях: отжимания, раскачка, соскок.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 2.7. «Круговая тренировка»*

*Теория:* общее ознакомление с играми.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепления материала падения (см. тему 2.13.). Виды упражнений при круговой тренировке. Проведение круговой тренировки: отжимания 20 раз, подъём туловища 30 раз, приседания с ударом ноги 10 раз. Потом отдых минута. Далее отжимания на ладонях 20 раз, ножницы 50 раз, приседания на скорость 20 раз. Отдых две минуты. Далее отжимания на пальцах 10 раз, планка 1 минуту, бёрпи 20 раз.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 2.8. «Проверка полученных навыков, силы ударов, концентрации энергии на «тамэсивари» (разбивание предметов руками)»*

*Теория:* данный этап включает в себя изучение серий ударов, передвижений, уклонов, нырков, уходов с линии атаки, а также совершенствование ранее изученных движений и ударов. Кроме того, этот комплекс качественно меняет форму уже известных движений, точность нанесения ударов и скорость выполнения упражнений. Изучение элементов борьбы (бросковой техники), правильность разбивания предметов. Формирование кулака.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала падения (см. тему 2.13.). Виды упражнений при круговой тренировке. Проведение круговой тренировки: отжимания 20 раз, подъём туловища 30 раз, приседания с ударом ноги 10 раз. Потом отдых минута. Далее отжимания на ладонях 20 раз, ножницы 50 раз, приседания на скорость 20 раз. Отдых две минуты. Далее отжимания на пальцах 10 раз, планка 1 минуту, бёрпи 20 раз. Попытка разбивания предметов.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 2.9. «Упражнения на прыгучесть, силовую выносливость»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений на прыгучесть, силовую выносливость.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Упражнения на скорость: бег с ускорением 5\*30, прыжки из полуприседа, работа на сопротивление в паре, прыжки с поворотами по сигналу, прыжки на коленях. Работа с электронным учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 2.10. «Упражнения на координацию»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений на координацию.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.).

Упражнения на скорость: упражнения на координацию.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (28 часов)**

*Тема 3.1. «Повторение темы «Специальная физическая подготовка», техника безопасности при проведении упражнений СФП»*

*Теория:* специальная физическая подготовка направлена на совершенствование движений, характерных для каратэ, развитие: скоростно-силовой выносливости; специальной выносливости; координации и др., а также включает в себя специальные упражнения, которые развивают качества, необходимые для подготовки воина - ответственность, смелость, решительность и др. Упражнения данного раздела также предполагают некоторую психологическую подготовку спортсмена, предусматривающую воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств. Техника безопасности.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Азы упражнений из СФП. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 3.2. «Постановка задач СФП. Совершенствование ударов ног»*

*Теория:* основные задачи при специальной подготовке ударов ногами в каратэ.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Удары ногами: прямой удар (ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ) из ХЕЙСОКУ-ДАЧИ с шагом вперёд и возврат в исходную позицию, круговой удар ногой снаружи вперед (ЧУДАН-МАВАСИ-ГЕРИ), боковой удар с подбиванием (ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ), боковой удар проникающий (ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ), задний удар (УШИРО-ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).



*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.3. «Постановка задач СФП. Отработка блоков»*

*Теория:* основные задачи при специальной подготовке блоков в каратэ. Изучение блоков.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по ударам ногами (см. тему 3.2.). Блоки в каратэ.

Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.4. «Постановка задач СФП. Отработка ударов рук»*

*Теория:* основные задачи при специальной подготовке ударов рук в каратэ.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по блокам в каратэ (см. тему 3.3.). Удары руками в каратэ, техника ударов руками:

- ЧОКУ-ЦУКИ – базовый прямой удар кулаком;
- ОЙ-ЦУКИ – (прямой удар одноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге);
- ГЬЯКУ-ЦУКИ – (прямой удар разноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге);
- УРАКЕН-УЧИ – (прямой удар перевернутым кулаком);
- МАЭ-ЭМПИ – (удар локтем вперед);
- РЭН-ЦУКИ – (связка из нескольких прямых ударов руками).

Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.5. «Работа в парах»*

*Теория:* поединок в парах (кихон иппон кумитэ).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по ударам руками в каратэ (см. тему 3.4.). КИХОН-ГОХОН-КУМИТЭ – базовый поединок на один шаг.

Атакующие и защитные действия:

- ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ – АГЕ-УКЭ;
- ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ – СОТО-УКЭ.

После защитных действий обязательна контратака ГЬЯКУ-ЦУКИ.

Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.6. «Акробатическая подготовка»*

*Теория:* «акробатическая подготовка» – позволяет значительно повысить ловкость и обеспечить высокую координацию движений, которые необходимы для ведения боя.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по работе в парах (см. тему 3.5.). Акробатические

упражнения: группировка, перекаты, кувырки вперед и назад, стойки на руках и на голове. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.7. «Связки из ударов руками»*

*Теория:* после изучения ударов рук нужно нарабатывать связки из ударов рук, которые необходимы для ведения боя.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по акробатике (см. тему 3.6.). Изучение связок Рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.8. «Работа в парах по заданию»*

*Теория:* работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди. Работая в парах, ученики должны показать все изученные атаки руками и ногами и возможные защиты от них.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по связкам Рэн-цуки. Работа учеников в парах. Отработка на практике ударов и связок руками и ногами. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.9. «Отработка взрывной техники»*

*Теория:* специфические упражнения на приобретение взрывной силы.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по работе учеников в парах. Отработка на практике ударов и связок руками и ногами для приобретения взрывной силы. Работа со жгутами, с отягощением. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.10. «Изучение сложных кувырков»*

*Теория:* объяснение техники исполнения сложных кувырков: прямой кувырок со стойки (МАЕ-УКЕМИ), кувырок прямой со стойки через плечо (УШИРО-УКЕМИ), совмещенный кувырок (МАЕ-УШИРО-УКЕМИ), колесо, рандат, сложный совмещенный кувырок со сменой стойки (ГЯКУ-МАЕ-УШИРО-УКЕМИ).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по взрывной силе. Обучение и исполнение сложных кувырков. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 3.11. «Продолжение изучения свободного боя (кумитэ). Бой с более легкими или тяжелыми соперниками»*

*Теория:* «спарринговая техника» (кумитэ) – формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Работа с разноуровневыми противниками формирует у бойца дополнительные рефлексy.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по спарринговой технике. Спарринги с более лёгкими и тяжёлыми противниками. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 3.12. «Упражнение на скорость, отработка ударов в ускоренном темпе»*

*Теория:* «спарринговая техника» (кумитэ) – формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Работа с увеличенной скоростью прививает у бойца умение зарабатывать баллы в поединке.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по спарринговой технике. Спарринги с более лёгкими и тяжёлыми противниками. Спарринги с увеличенной скоростью, работа со жгутами для увеличения скорости. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.). Работа с электронным учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 3.13. «Упражнение на перемещения»*

*Теория:* «спарринговая техника» (кумитэ) – формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Работа по перемещениям на татами прививает у бойца умение зарабатывать баллы в поединке.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по спарринговой технике. Изучение техники перемещений. Основы работы с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях. Работа в парах проводится с использованием защитного оборудования. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 3.14. «Повторение и закрепление темы по перемещениям»*

*Теория:* «спарринговая техника» (кумитэ) – формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Работа по перемещениям на татами прививает у бойца умение зарабатывать баллы в поединке.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по спарринговой технике. Изучение техники

перемещений. Основы работы с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях. Работа в парах проводится с использованием защитного оборудования. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка по ката и кихон (42 часа)**

*Тема 4.1. «Техника ката. Повтор ката предыдущего года обучения «ХЕЯН НИДАН»*

*Теория:* ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. 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. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (См. тему 2.1.). Повтор ката предыдущего года обучения «ХЕЯН НИДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 4.2. «Техника ката. Повтор ката предыдущих годов обучения «КИБА», «КОКУЦУ»*

*Теория:* ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. 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. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката предыдущего года обучения «КИБА», «КОКУЦУ». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 4.3. «Техника ката. Повтор ката предыдущих годов обучения «КИБА», «КОКУЦУ», «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН»*

*Теория:* ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. 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. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката предыдущего года обучения «КИБА», «КОКУЦУ», «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 4.4. «Техника ката. Повтор ката предыдущего года обучения «КИБА», «КОКУЦУ», «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», «ХЕЯН ШОДАН»*

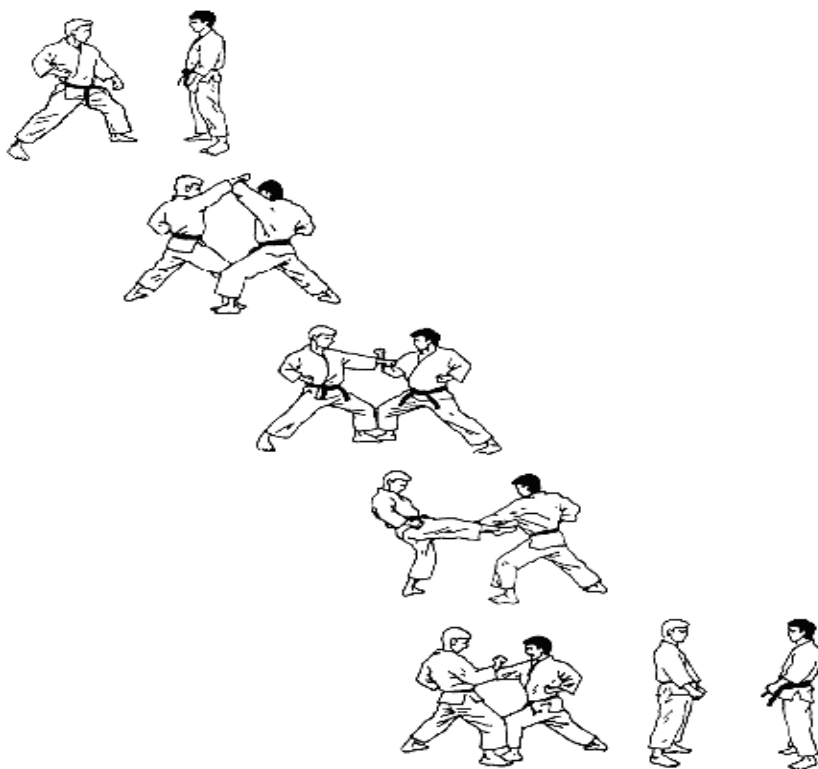
*Теория:* ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката предыдущего года обучения «КИБА», «КОКУЦУ», «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», «ХЕЯН ШОДАН», «ХЕЯН НИДАН», «ХЕЯН САНДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 4.5. «Изучение кихон САНБОН кумитэ»*

*Теория:* посредством практики «Кихон» изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины. Кихон.



*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение кихон санбон кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### Тема 4.6. «Повторение кихон санбон кумитэ»

*Теория:* посредством практики «кихон» изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение кихон санбон кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### Тема 4.7. «КИХОН»

*Теория:* действия выполняются из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ

- ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ с шагом вперед;
- АГЕ-УКЭ с шагом назад + ЧУДАН-ГЯКУ-ТЦУКИ;
- ЧУДАН-СОТО-УКЭ с шагом вперед + ГБЯКУ-ТЦУКИ, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ;
- ГЕДАН БАРАЙ, НЕКОАСИ-ДАЧИ+ЧУДАН-УЧИ-УКЭ с шагом вперед + ЧУДАН-ГЯКУ-ТЦУКИ;
- ЧУДАН-ШУТО-УКЭ в КОКУЦУ-ДАЧИ с шагом назад + ЧУДАН-ГЯКУ-НУКИ-ТЭ с переходом в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ, после выполнения 3-х действий переход в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ с шагом вперед + ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЧУДАН-МАВАШИ-ГЕРИ (КОШИ) + ГБЯКУ-ТЦУКИ с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ (НЬЮМИ-АШИ) с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ (НЬЮМИ-АШИ) с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ;
- ДЗЁДАН-УРАКЕН-УЧИ+ГБЯКУ-ТЦУКИ с шагом вперед.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение кихона. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### Тема 4.8. «Повторение и закрепление темы по 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 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.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, опрос, подведение итогов.

#### Тема 4.9. «Техника 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.

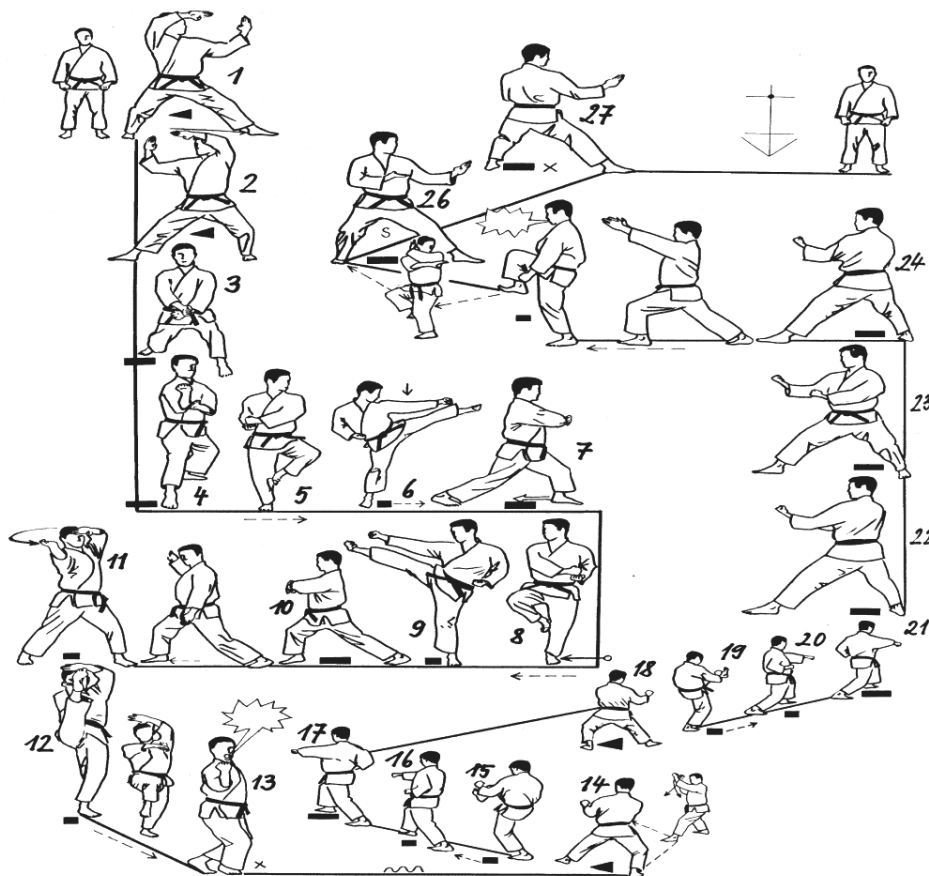
В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.

Работа с электронным учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### Тема 4.10. «Изучение ката «ХЕЙАН-ЁНДАН».

*Теория:* изучение ката «ХЕЙАН-ЁНДАН».



*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение ката «ХЕЙАН-ЁНДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.11. «Совершенствование в изучении ката «ХЕЙАН-ЁНДАН»*

*Теория:* повтор пройденного материала в изучении ката «ХЕЙАН-ЁНДАН».

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Совершенствование в изучении ката «ХЕЙАН-ЁНДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.12. «Работа в тройке ката «ХЕЙАН-ЁНДАН»*

*Теория:* работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.13. «Совершенствование работы в тройке ката «ХЕЙАН-ЁНДАН».*

*Теория:* работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.14. «Совершенствование работы в тройке ката «ХЕЙАН-ГОДАН».*

*Теория:* работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.15. «Изучение «КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ»*

*Теория:* КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ (дзедан, чудан, мае-гери) – из КАМАЭ-ДАЧИ;

Атакующие действия:

1) ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ;



- 2) ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ;
- 3) ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ;
- 4) ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ;
- 5) МАВАСИ-ГЕРИ.

*Практика:* КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ. Разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка Кихон санбон кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### Тема 4.16. «Совершенствование по изучению «КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ»

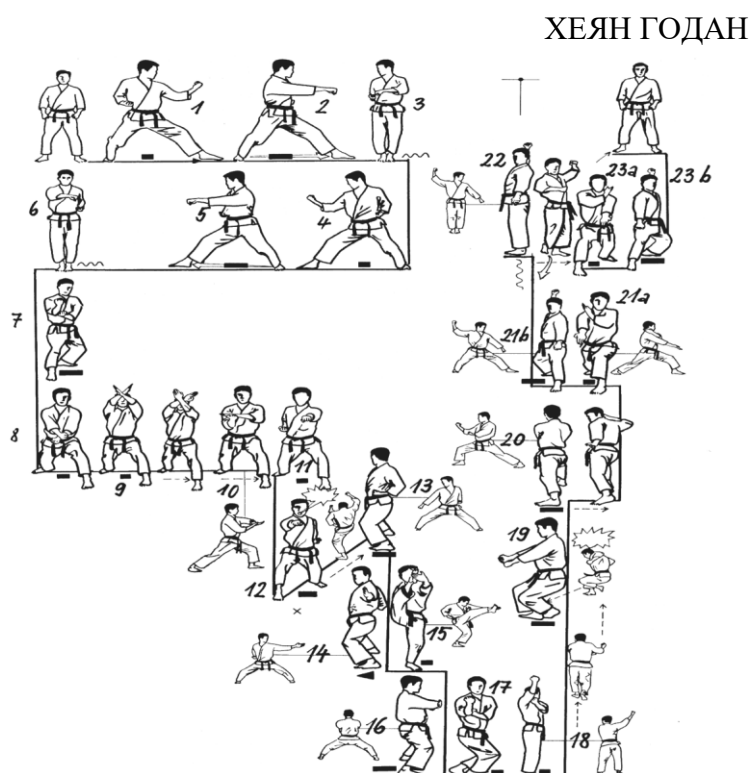
*Теория:* работа «КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ» в парах, синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). «КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ» в парах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### Тема 4.17. «Изучение ката «ХЕЯН ГОДАН»

*Теория:* ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. 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. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.



*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение ката «ХЕЯН ГОДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.). Работа с электронным учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 4.18.** «Совершенствование в изучении ката «ХЕЙАН-НИДАН» и «ХЕЙАН САНДАН»

*Теория:* повтор пройденного материала в изучении ката «ХЕЙАН-НИДАН» и «ХЕЙАН САНДАН».

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Совершенствование в изучении ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЙАН САНДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 4.19.** «Работа в тройке ката «ХЕЯН ШОДАН» в соревновательном режиме»

*Теория:* работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 4.20.** «Работа в тройке ката «ХЕЯН НИДАН» в соревновательном режиме»

*Теория:* работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 4.21.** «Работа в тройке ката «ХЕЯН САНДАН» в соревновательном режиме»

*Теория:* работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

## **Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка по кумитэ (68 часов)**

**Тема 5.1.** «Стойки и положения в каратэ»

*Теория:* в каратэ термин стойка (дачи) 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. 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.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Изучение и отработка стоек каратэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 5.2. «Техника атак (семэ)»*

*Теория:* 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. 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:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Изучение и отработка техники атак каратэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 5.3. «Совершенствование техники атак»*

*Теория:* повтор пройденного материала.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Отработка техники атак каратэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 5.4. «Техника защиты (укэ)»*

*Теория:* для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака. 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:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Отработка техники защиты. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.5. «Совершенствование техники защиты»*

*Теория:* повтор пройденного материала.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Отработка техники защиты. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.6. «Основные понятия кумитэ»*

*Теория:* кумитэ (поединок, схватка). 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). В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Отработка техники кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.7. «Упражнения на снарядах (грушах и лапах)»*

*Теория:* перчатки для отработки точных ударов (нанося удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь). В тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Отработка техники кумитэ на лапах и груше. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.8. «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 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 учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзюкумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Отработка техники кумитэ в парах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.9. «Совершенствование и отработка прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ)»*

*Теория:* совершенствование прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону. Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Изучение и отработка прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.10. «Упражнения на лапах и грушах»*

*Теория:* в тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Упражнения на снарядах, грушах и лапах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.). Работа с электронным учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.11. «Изучение и отработка прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону. Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.) Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Изучение и отработка прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.12. «Изучение и отработка бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ)»*

*Теория:* изучение бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону. Атакующие действия руками и ногами – удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Изучение и отработка бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.13. «Изучение и отработка бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Изучение и отработка бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.14. «Изучение и отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.15. «Отработка прямого удара в корпус ногой (ЙОКО ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение бокового удара в корпус ногой (ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ) с шагом вперед, ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ с шагом вперед.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН

САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.16. «Изучение и отработка броска с добиванием рукой»*

*Теория:* изучение броска с добиванием рукой. Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Отработка броска с добиванием рукой. Спарринги, работа в парах кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.17. «Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Отработка удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ). Спарринги, работа в парах кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.18. «Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Отработка удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ). Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.19. «Изучение и отработка удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ)»*

*Теория:* изучение удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН

САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Отработка удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ). Спарринги, работа в парах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.20. «Изучение и отработка блоков в каратэ»*

*Теория:* техника блоков:

- ГЕДАН-БАРАЙ (блок предплечьем на нижнем уровне);
- АГЕ-УКЕ (восходящий блок предплечьем на верхнем уровне);
- СОТО-УДЭ-УКЕ (блок внешней стороной предплечья снаружи-внутри);
- УЧИ-УДЭ-УКЕ (блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Отработка блоков. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.21. «Изучение и отработка чувства дистанции»*

*Теория:* изучение чувства дистанции. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.22. «Изучение тактики»*

*Теория:* тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.23. «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.



*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.24. «Игровая тренировка»*

*Теория:* правила проведения игры «Весёлые старты».

*Практика:* проведение игры «Весёлые старты» (ученики делятся на три команды и выполняют на скорость упражнения: бег, прыжки, «тараканчик», бег на коленях, колесо, кувырки и т.д.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, игра, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.25. «Психологическая подготовка»*

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

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.26. «Закрепление темы психологическая подготовка»*

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

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.27. «Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия»*

*Теория:* важная тема, требует изучения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.) Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН

САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Отработка в парах техники борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, вывод из равновесия. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.28. «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 учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзю кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.29. «Инструкторская практика»*

*Теория:* подготовка у спортсмена инструкторских и судейских знаний предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия. Судейская и инструкторская практика. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.30. «Судейская практика»*

*Теория:* подготовка у спортсмена инструкторских и судейских знаний предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия. Судейская и инструкторская практика. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.). Работа с

электронным учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.31. «Развитие координационных и скоростно-силовых способностей»*

*Теория:* координация движений в каратэ определяется согласованностью ударных движений. Совершенствование специальной координации движений в каратэ начинается после закрепления, стабилизации, боевой стойки в атаке ногами в прыжке. Средствами совершенствования специальной координации движений являются стандартные серии и комбинации.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.32. «Развитие специальной выносливости»*

*Теория:* бой на ринге по интенсивности и длительности работы относится к зоне субмаксимальной мощности, психологическое напряжение и тяжёлые удары усиливают воздействие на организм бойца. Используются специально-подготовительные, имитационные упражнения с партнёром, многократное проведение поединка с одним или несколькими партнёрами, тренировочные поединки соревновательного характера в течение времени, превышающего правила соревнований, работа на снарядах с различными тактическими задачами и интервалами отдыха, упражнения с отягощением и сопротивлением.

*Практика:* для формирования гликолитической системы энергообеспечения используются упражнения: развитие общей выносливости - затяжные ускорения в гору, бег по песку, мелководью, глубокому снегу, по сильно пересеченной местности; развитие специальной выносливости - бой с тенью, удары по снарядам с удлиненными раундами; - с укороченным отдыхом; - с удлиненным раундом и укороченным отдыхом; - с увеличением количества раундов; - с отягощениями на руках и ногах; - в нагрузочном эспандере и др.; - вольный бой со сменой партнера в каждом раунде.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.33. «Совершенствование тактической подготовленности»*

*Теория:* совершенствование тактической подготовленности предполагает решение следующих задач: 1. Расширить знания о тактике соревновательной борьбы в избранном виде спорта. 2. Увеличить объем освоенных спортсменом умений и навыков ведения соревновательной борьбы. 3. Сформировать психологическую устойчивость спортсмена при решении тактических задач. 4. Развить способность к оперативной коррекции тактики в ходе соревнования. Подобно всем другим сторонам подготовки спортсмена, тактическая

подготовка подразделяется на общую и специальную. Специальная тактическая подготовка направлена на освоение и совершенствование тактики избранного вида спорта. Этому может способствовать перенос тактических умений и навыков, приобретаемых в результате освоения тактики смежных видов спорта, в что и состоит основной прикладной смысл общей тактической подготовки спортсмена (в хоккее, например, используются элементы тактики других спортивных игр, в борьбе — элементы тактики других видов борьбы). Одновременно общая тактическая подготовка содействует воспитанию тактического мышления, координационных и других важных в спорте способностей.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 5.34.** «Совершенствование в изучении и отработка удара «Йокогери кэаге» (с движениями стороны в кйба дачи); «Йокогери кекоми» (с движениями стороны в кйба дачи)»

*Теория:* удар «ЙОКО ГЕРИ» служит для поражения противника на средней и дальней дистанции. Он хорош тем, что на соревнованиях можно заработать сразу три бала.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Отработка в парах «ЙОКО ГЕРИ» на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

## **Раздел 6. Контрольно-переводные испытания (8 часов)**

**Тема 6.1.** «Вводный контроль»

*Теория:* инструктаж по сдаче нормативов.

*Практика:* сдача контрольных нормативов общей физической подготовки.

*Формы и методы проведения занятия:* опрос, упражнение.

**Тема 6.2.** «Промежуточный контроль»

*Теория:* инструктаж по сдаче нормативов.

*Практика:* сдача контрольных нормативов общей физической подготовки.

*Формы и методы проведения занятия:* опрос, упражнение.

**Тема 6.3.** «Итоговый контроль за год. Аттестация на 5 кю»

*Теория:* программа аттестации на 5 кю (светло-синий пояс).

**I. КИХОН**

Действия выполняются из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ

- ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ с шагом вперед;
- АГЕ-УКЭ с шагом назад + ЧУДАН-ГЯКУ-ТЦУКИ;

- ЧУДАН-СОТО-УКЭ с шагом вперед + ГЬЯКУ-ТЦУКИ, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ;
- ГЕДАН БАРАЙ, НЕКОАСИ-ДАЧИ+ЧУДАН-УЧИ-УКЭ с шагом вперед + ЧУДАН-ГЯКУ-ТЦУКИ;
- ЧУДАН-ШУТО-УКЭ в КОКУЦУ-ДАЧИ с шагом назад + ЧУДАН-ГЯКУ-НУКИ-ТЭ с переходом в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ, после выполнения 3-х действий переход в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ с шагом вперед + ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЧУДАН-МАВАШИ-ГЕРИ (КОШИ) + ГЬЯКУ-ТЦУКИ с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ (НЬЮМИ-АШИ) с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ (НЬЮМИ-АШИ) с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ;
- ДЗЁДАН-УРАКЕН-УЧИ+ГЬЯКУ-ТЦУКИ с шагом вперед.

## II. КАТА ХЕЙАН-ЁНДАН

### III. КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ (дзедан, чудан, мае-гери) – из КАМАЭ-ДАЧИ

Атакующие действия:

- ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ;
- ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ;
- ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ;
- ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ;
- МАВАСИ-ГЕРИ.

Защитные действия по усмотрению.

*Практика:* удары по макиваре: гьяку цуки – 25, мавашигери-коси – 25.

Отжимание на кулаках – 35, поднимание туловища – 45.

*Формы и методы проведения занятия:* аттестация.

## Тема 6.4. «Итоговый контроль за год. Аттестация на 4 кю»

*Теория:* программа аттестации на 4 кю (синий пояс).

### I. КИХОН действия выполняются из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ

- ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ с шагом вперед;
- АГЕ-УКЭ с шагом назад + ЧУДАН-ГЯКУ-ТЦУКИ;
- ЧУДАН-СОТО-УКЭ с шагом вперед + ГЬЯКУ-ТЦУКИ, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ;
- ГЕДАН БАРАЙ, НЕКОАСИ-ДАЧИ+ЧУДАН-УЧИ-УКЭ с шагом вперед + ЧУДАН-ГЯКУ-ТЦУКИ;
- ЧУДАН-ШУТО-УКЭ в КОКУЦУ-ДАЧИ с шагом назад + ЧУДАН-ГЯКУ-НУКИ-ТЭ с переходом в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ, после выполнения 3-х действий переход в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ с шагом вперед + ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;

- ЧУДАН-МАВАШИ-ГЕРИ (КОШИ) + ГЪЯКУ-ТЦУКИ с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ (НЬЮМИ-АШИ) с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ (НЬЮМИ-АШИ) с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ;
- ДЗЁДАН-УРАКЕН-УЧИ+ГЪЯКУ-ТЦУКИ с шагом вперед.

II. КАТА: ХЕЙАН-ГОДАН.

III. КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ (дзедан, чудан, мае-гери, еко-гери) – из КАМАЭ-ДАЧИ

Атакующие действия:

- ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ;
- ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ;
- ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ;
- ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ;
- МАВАСИ-ГЕРИ.

Защитные действия по усмотрению.

*Практика:* отжимания на кулаках – 40 раз, поднимание туловища – 50 раз. Удары по макиваре: гьяку цуки – 25, мавашигери-коси – 25.

*Формы и методы проведения занятия:* аттестация.

## **Раздел 7. Участие в соревнованиях (8 часов)**

*Тема 7.1. «Участие в соревнованиях по ОФП»*

*Теория:* изучение правил проведения соревнований по ОФП. Дисциплины ОФП.

*Практика:* участие в клубных соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятия:* соревновательный.

*Тема 7.2. «Участие в соревнованиях по ката»*

*Теория:* изучение правил проведения соревнования по ката.

*Практика:* участие в клубных соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятия:* соревновательный.

*Тема 7.3. «Участие в соревнованиях по кумитэ»*

*Теория:* изучение правил проведения соревнования по кумитэ.

*Практика:* участие в клубных соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятия:* соревновательный.

*Тема 7.4. «Участие в соревнованиях городских соревнований»*

*Теория:* изучение правил проведения соревнования по кумитэ.

*Практика:* участие в городских соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятия:* соревновательный.

## **Раздел 8. Воспитательный модуль (36 часов)**

*Тема 8.1. «Эстафеты «Весёлые старты»*

*Теория:* правила проведения, правила поведения во время подвижных игр.

*Практика:* подвижные игры на все группы мышц.

*Формы и методы проведения занятия: объяснение, игра.*

*Тема 8.2. «Воспитательная беседа «Спорт – залог здоровья»*

*Теория: лекция на тему «Спорт – залог здоровья»*

*Практика: объяснение важности сохранения здоровья.*

*Формы и методы проведения занятия: работа в группах, объяснение.*

*Тема 8.3. «Игры на свежем воздухе «Футбол»*

*Теория: правила проведения игры «Футбол».*

*Практика: игра на свежем воздухе, развитие скоростных качеств.*

*Формы и методы проведения занятия: работа в команде, игра.*

*Тема 8.4. «Поход в картинную галерею города Набережные Челны»*

*Теория: правила поведения в картинной галерее, информация об объектах изобразительного искусства.*

*Практика: посещение музея, духовное развитие.*

*Формы и методы проведения занятия: поход в музей, объяснение, опрос.*

*Тема 8.5. «Поход в экстрим-парк «Гренада»*

*Теория: правила техники безопасности.*

*Практика: занятие на свежем воздухе, упражнения, бег, игры.*

*Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение, игра.*

*Тема 8.6. «Проведение конкурса выходного дня «Мама, папа, я – спортивная семья!»*

*Теория: правила проведения конкурса.*

*Практика: знакомство с родителями воспитанников, совместный активный отдых.*

*Формы и методы проведения занятия: эстафета, групповая работа.*

*Тема 8.7. «Проведение Кубка Деда Мороза по каратэ»*

*Теория: правила проведения соревнований.*

*Практика: соревновательная практика для обучающихся, организация спортивного праздника.*

*Формы и методы проведения занятия: праздник, соревнование, командная работа.*

*Тема 8.8. «Экскурсия по городу Нижнекамск в рамках выезда на соревнование по каратэ»*

*Теория: правила техники безопасности при выезде на экскурсию, история города Нижнекамск.*

*Практика: посещение культурных объектов города Нижнекамска, духовное развитие детей.*

*Формы и методы проведения занятия: экскурсия, объяснение, опрос.*

*Тема 8.9. «Квиз-игра «Что ты знаешь о каратэ?»*

*Теория: правила проведения игры.*

*Практика: проверка знаний общих понятий о каратэ.*

*Формы и методы проведения занятия: игра, квиз, дискуссия.*

*Тема 8.10. «Мастер-класс по созданию короткого видеоролика»*

*Теория:* правила работы с видеоредактором.

*Практика:* показ видеоклипов, просмотр мастер-класса по созданию видеоролика. Начало работы над видеороликом.

*Формы и методы проведения занятия:* мастер-класс, дискуссия.

*Тема 8.11. «Просмотр фильма «Путь дракона»*

*Теория:* освещение проблемы, поднимаемой в фильме.

*Практика:* просмотр фильма, обмен впечатлениями.

*Формы и методы проведения занятия:* просмотр фильма, дискуссия.

*Тема 8.12. «Посещение бассейна «Альбатрос»*

*Теория:* правила поведения на воде.

*Практика:* упражнения на воде, азы нахождения воспитанника в чуждой среде.

*Формы и методы проведения занятия:* экскурсия, упражнение.

*Тема 8.13. «Участие в турнире Дворца по троеборью»*

*Теория:* правила проведения соревнований.

*Практика:* соревновательная практика для воспитанников.

*Формы и методы проведения занятия:* соревнования, командная работа.

*Тема 8.14. «Видеосъёмка разминки в группе»*

*Теория:* правила съёмки видеоролика.

*Практика:* съёмочный процесс.

*Формы и методы проведения занятия:* практическая работа с видео.

*Тема 8.15. «Создание видеоролика «Игровая разминка в каратэ»*

*Теория:* правила работы с видеоредактором.

*Практика:* сбор материалов и создание видеоролика.

*Формы и методы проведения занятия:* работа с видеоматериалами, практическая работа, дискуссия.

*Тема 8.16. «Участие в конкурсе «Я за ЗДОРОВЬе» в номинации «видео»*

*Теория:* условия участия в конкурсе, критерии оценки.

*Практика:* участие в конкурсе видео, подача заявки, оформление работы.

*Формы и методы проведения занятия:* работа с видеоматериалами, практическая работа.

*Тема 8.17. «Проведение Кубка объединения «Каратэ», посвящённого Дню Победы»*

*Теория:* правила проведения соревнований.

*Практика:* соревновательная практика для обучающихся, соревнования по возрастным категориям.

*Формы и методы проведения занятия:* соревнования, командная работа.

*Тема 8.18. «Фотосессия «Чаепитие. Закрытие спортивного сезона»*

*Теория:* правила культурного поведения за столом.



*Практика:* мероприятие по итогу года для сплочения коллектива. Подведение итогов спортивного сезона. Планы на следующий учебный год.

*Формы и методы проведения занятия:* фотосессия, подведение итогов, беседа.

## **Содержание дополнительной образовательной программы четвёртого года обучения**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка (6 часов)**

#### *Тема 1.1. «Вводное занятие»*

*Теория:* инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и на занятиях каратэ. Правила обращения со спортивным инвентарем. Рекомендации по спортивной форме (кимоно), необходимой для занятий каратэ. Рекомендации по спортивному питанию. Полезные привычки, способы закаливания и расслабления.

*Практика:* проведение стартовой диагностики. Проверка подготовленности ученика к тренировкам. Подведение к элементарным упражнениям, проведение игры «Весёлые старты» (ученики делятся на три команды и выполняют на скорость упражнения: бег, прыжки, «тараканчик», бег на коленях, колесо, кувырки и т.д.).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение игры «Весёлые старты», подведение итогов, награждение победителей сладкими призами.

#### *Тема 1.2. «Принципы каратэ. Правила спортивной гигиены. Распорядок дня. Режим питания. Полезные привычки, способы закаливания и расслабления»*

*Теория:* суточная норма белков, жиров, углеводов. Витамины. Минеральные вещества. Распорядок приёма пищи. Правильный питьевой режим.

*Практика:* разминка: (ходьба: на носках (коши), на пятках (какато), на внутренней стороне стопы (сокуто), на внешней стороне стопы. Бег: обычный, спиной вперед, с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, приостановка шагом, с ускорениями. Сгибание и разгибание пальцев рук, вращение в кистевых суставах, вращение рук в плечевых суставах, наклон головы влево–вправо, вперед–назад, вращение головой влево вправо, наклоны туловища вперед, наклоны туловища влево–вправо, круговые движения коленей влево–вправо. Кувырки вперед, назад, со вставанием на прямые ноги, через правое и левое плечо. Подъем разгибом с головы и рук, полусальто с места и с разбега, бег в тележке, «тараканчик», «лягушка», «сосиска», «крокодил», приседания с выпрыгиваниями, растяжка).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение разминки, подведение итогов.

#### *Тема 1.3. «Влияние спорта на развитие ребёнка»*

*Теория:* теоретическая подготовка учащихся рассматривает вопросы, связанные с содержанием каратэ как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности. Изучаются потенциальные возможности каратэ в подготовке к здоровому образу жизни, к учебной, трудовой деятельности и воинской службе.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение разминки, подведение итогов.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (20 часов)**

*Тема 2.1. «Физкультура и спорт в РТ. Общая спортивная подготовка. Вводный контроль»*

*Теория:* ознакомление с историей возникновения культуры спорта, инструктаж по ТБ при проведении упражнений общей физической подготовки. Упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают силовые, скоростно-силовые, скоростные качества ребенка, а также выносливость, гибкость и координацию. Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

*Практика:* изучение комплекса упражнений ОФП: бег, отжимание в упоре лёжа, сгибание корпуса, кросс, подтягивание, прыжок в длину с места, приседания, сгибание туловища лёжа, планка, упражнение со скакалкой, разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприседе; 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. Проведение комплекса ОФП.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение комплекса ОФП, подведение итогов, проведение тестов по ОФП, сдача контрольных нормативов, награждение победителей сладкими призами.

*Тема 2.2. «Влияние физических упражнений на организм индивидуума»*

*Теория:* рассказ о влиянии физических упражнений на организм человека.

*Практика:* разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприседе; 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.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение комплекса ОФП, подведение итогов.

*Тема 2.3. «Совершенствование в изучении различных видов бега. Дыхание при беге. Бег на различные дистанции»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности беговых упражнений.

*Практика:* постановка задач беговых упражнений, бег на дистанции 100-200 метров.

Кросс на 3 километра. Челночный бег 3\*20 метров.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, пробежка, опрос, подведение итогов.

*Тема 2.4. «Совершенствование в изучении различных видов приседаний. Правильное дыхание при приседаниях»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений приседания. Различные приседания.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.).

Приседания. Закрепления предыдущей темы. Челночный бег 3\*12 метров.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

*Тема 2.5. «Упражнения на скорость, силовую выносливость»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений на скорость, силовую выносливость.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.).

Упражнения на скорость: бег с ускорением 5\*30, прыжки из полуприседа, работа на сопротивление в паре, прыжки с поворотами по сигналу, прыжки на коленях.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

*Тема 2.6. «Упражнения на гибкость и ловкость»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений на гибкость и ловкость.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.).

Закрепление пройденного материала. Упражнения на скорость (см. тему 2.6.)

Упражнения на гибкость: мостик, лодочка, растяжка суставов, продольный шпагат, поперечный шпагат, махи ногами. 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.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

*Тема 2.7. «Упражнения на перекладине, брусьях»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений на перекладине и брусьях.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.).

Закрепление пройденного материала. Упражнения на скорость. (см. тему 2.6.). Упражнения на гибкость (см. тему 2.7.). Упражнения на перекладине: подтягивания, подъём переворот, выход силой, подтягивания узким хватом, подтягивания ладонями к себе на бицепс. Упражнения на брусьях: отжимания, раскачка, соскок.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 2.8. «Круговая тренировка»*

*Теория:* общее ознакомление с играми.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепления материала падения (см. тему 2.13.). Виды упражнений при круговой тренировке. Проведение круговой тренировки: отжимания 20 раз, подъём туловища

30 раз, приседания с ударом ноги 10 раз. Потом отдых минута. Далее отжимания на ладонях 20 раз, ножницы 50 раз, приседания на скорость 20 раз. Отдых две минуты. Далее отжимания на пальцах 10 раз, планка 1 минуту, бёрпи 20 раз.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 2.9.** «Проверка полученных навыков, силы ударов, концентрации энергии на «тамэсивари» (разбивание предметов ногами)».

*Теория:* данный этап включает в себя изучение серий ударов, передвижений, уклонов, нырков, уходов с линии атаки, а также совершенствование ранее изученных движений и ударов. Кроме того, этот комплекс качественно меняет форму уже известных движений, точность нанесения ударов и скорость выполнения упражнений. Изучение элементов борьбы (бросковой техники), правильность разбивания предметов. Формирование кулака.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепления материала падения (см. тему 2.13.). Виды упражнений при круговой тренировке. Проведение круговой тренировки: отжимания 20 раз, подъём туловища 30 раз, приседания с ударом ноги 10 раз. Потом отдых минута. Далее отжимания на ладонях 20 раз, ножницы 50 раз, приседания на скорость 20 раз. Отдых две минуты. Далее отжимания на пальцах 10 раз, планка 1 минуту, бёрпи 20 раз. Работа с электронным учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 2.10.** «Упражнения на прыгучесть, силовую выносливость»

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений на прыгучесть, силовую выносливость.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.).

Упражнения на скорость: бег с ускорением 5\*30, прыжки из полуприседа, работа на сопротивление в паре, прыжки с поворотами по сигналу, прыжки на коленях.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (26 часов)**

**Тема 3.1.** «Повторение темы «Специальная физическая подготовка», техника безопасности при проведении упражнений СФП»

*Теория:* специальная физическая подготовка направлена на совершенствование движений, характерных для каратэ, развитие: скоростно-силовой выносливости; специальной выносливости; координации и др., а также включает в себя специальные упражнения, которые развивают качества, необходимые для подготовки воина - ответственность, смелость, решительность и др. Упражнения данного раздела также предполагают некоторую психологическую подготовку спортсмена, предусматривающую воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств. Техника безопасности.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Азы упражнений из СФП. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.2. «Постановка задач СФП. Совершенствование ударов ног»*

*Теория:* основные задачи при специальной подготовке ударов ногами в каратэ.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Удары ногами: прямой удар (ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ) из ХЕЙСОКУ-ДАЧИ с шагом вперёд и возврат в исходную позицию, круговой удар ногой снаружи вперед (ЧУДАН-МАВАСИ-ГЕРИ), боковой удар с подбиванием (ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ), боковой удар проникающий (ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ), задний удар (УШИРО-ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.3. «Постановка задач СФП. Отработка блоков»*

*Теория:* основные задачи при специальной подготовке блоков в каратэ. Изучение блоков.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по ударам ногами (см. тему 3.2.). Блоки в каратэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.4. «Постановка задач СФП. Отработка ударов рук»*

*Теория:* основные задачи при специальной подготовке ударов рук в каратэ.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по блокам в каратэ (см. тему 3.3.). Удары руками в каратэ, техника ударов руками:

- ЧОКУ-ЦУКИ – базовый прямой удар кулаком;
- ОЙ-ЦУКИ (прямой удар одноименной рукой по отношению к впереди стоящей ноге);
- ГЬЯКУ-ЦУКИ (прямой удар разноименной рукой по отношению к впереди стоящей ноге);
- УРАКЕН-УЧИ – (прямой удар перевернутым кулаком);
- МАЭ-ЭМПИ – (удар локтем вперед);
- РЭН-ЦУКИ (связка из нескольких прямых ударов руками).

Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.5. «Работа в парах»*

*Теория:* поединок в парах (кихон иппон кумитэ).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по ударам руками в каратэ (Смотри тему 3.4.), КИХОН-ГОХОН-КУМИТЭ – базовый поединок на один шаг

Атакующие и защитные действия:

- ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ – АГЕ-УКЭ;
- ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ – СОТО-УКЭ.

После защитных действий обязательна контратака ГЪЯКУ-ЦУКИ.

Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.6. «Акробатическая подготовка»*

*Теория:* «акробатическая подготовка» – позволяет значительно повысить ловкость и обеспечить высокую координацию движений, которые необходимы для ведения боя.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по работе в парах (см. тему 3.5.). Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки вперед и назад, стойки на руках и на голове. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.7. «Связки из ударов руками»*

*Теория:* после изучения ударов рук нужно набирать связки из ударов рук, которые необходимы для ведения боя.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по акробатике (см. тему 3.6.). Изучение связок Рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.). Работа с электронным учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.8. «Работа в парах по заданию»*

*Теория:* работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди. Работая в парах, ученики должны показать все изученные атаки руками и ногами и возможные защиты от них.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по связкам Рэн-цуки. Работа учеников в парах. Отработка на практике ударов и связок руками и ногами. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.9. «Отработка взрывной техники»*

*Теория:* специфические упражнения на приобретение взрывной силы.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по работе учеников в парах. Отработка на практике ударов и связок руками и ногами для приобретения взрывной силы. Работа со жгутами, с отягощением. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.10. «Изучение сложных кувырков»*

*Теория:* объяснение техники исполнения сложных кувырков: прямой кувырок со стойки (МАЕ-УКЕМИ), кувырок прямой со стойки через плечо (УШИРО-УКЕМИ), совмещённый кувырок (МАЕ-УШИРО-УКЕМИ), колесо, рандат, сложный совмещённый кувырок со сменой стойки (ГЯКУ-МАЕ-УШИРО-УКЕМИ).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по взрывной силе. Обучение и исполнение сложных кувырков. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.11. «Упражнение на скорость, отработка ударов в ускоренном темпе»*

*Теория:* «спарринговая техника» (кумитэ) – формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Работа с увеличенной скоростью прививает у бойца умение зарабатывать баллы в поединке.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по спарринговой технике. Спарринги с более лёгкими и тяжёлыми противниками. Спарринги с увеличенной скоростью, работа со жгутами для увеличения скорости. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.12. «Упражнение на перемещения»*

*Теория:* «спарринговая техника» (кумитэ) – формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Работа по перемещениям на татами прививает у бойца умение зарабатывать баллы в поединке.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по спарринговой технике. Изучение техники перемещений. Основы работы с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях. Работа в парах проводится с использованием защитного оборудования. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.13. «Повторение и закрепление темы по перемещениям»*

*Теория:* «спарринговая техника» (кумитэ) – формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Работа по перемещениям на татами прививает у бойца умение зарабатывать баллы в поединке.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по спарринговой технике. Изучение техники перемещений. Основы работы с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в

передвижениях. Работа в парах проводится с использованием защитного оборудования. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка по ката и кихон (42 часа)**

*Тема 4.1. «Техника ката. Повтор ката предыдущего года обучения «ХЕЯН ГОДАН»*

*Теория:* ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. 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. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката предыдущего года обучения «ХЕЯН ГОДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.). Работа с электронным учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 4.2. «Техника ката. Повтор ката предыдущих годов обучения «КИБА», «КОКУЦУ»*

*Теория:* ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. 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. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката предыдущих лет обучения «КИБА», «КОКУЦУ». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 4.3. «Техника ката. Повтор ката предыдущих годов обучения «КИБА», «КОКУЦУ», «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН»*

*Теория:* ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. 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. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката предыдущих лет обучения «КИБА», «КОКУЦУ», «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.



#### *Тема 4.4. «Техника ката. Повтор ката предыдущих лет обучения «ХЕЯН ШОДАН»*

*Теория:* ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. 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. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.5. «Изучение кихон иппон кумитэ»*

*Теория:* посредством практики «Кихон» изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины. КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ (дзедан, чудан, мае-гери, еко-гери) – из КАМАЭ-ДАЧИ. Атакующие действия:

- ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ;
- ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ;
- ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ;
- ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ.

Защитные действия по усмотрению с выполнением ТАИ-САБАКИ.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение кихон иппон кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.6. «Повторение кихон иппон кумитэ»*

*Теория:* посредством практики «Кихон» изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение кихон иппон кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.7. «Совершенствование изучения кихон иппон кумитэ. Проверка изученного материала»*

*Теория:* повтор пройденного материала в изучении кихон санбон кумитэ.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Совершенствование в изучение Кихон санбон кумитэ. Повтор кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### Тема 4.8. «КИХОН»

*Теория:* действия выполняются из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ

- САНБОН-ТЦУКИ с шагом вперед;
- АГЕ-УКЭ с шагом назад + ДЗЁДАН-МАЕ-ГЕРИ+ГЪЯКУ-ТЦУКИ;
- ЧУДАН-СОТО-УКЭ с шагом вперед + ЙОРИ-АШИ в КИБА-ДАЧИ ЙОКО-ЭМПИ-УЧИ + ДЗЁДАН-УРАКЕН-УЧИ с переходом в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ;
- ЧУДАН-ШУТО-УКЭ в КОКУЦУ-ДАЧИ с шагом назад + ЧУДАН-ГЯКУ-НУКИ-ТЭ с переходом в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ;
- ГЕДАН БАРАЙ, НЕКОАСИ- ДАЧИ+ЧУДАН-УЧИ-УКЭ с шагом вперед ДЗЁДАН-УРА-ТЦУКИ + ЧУДАН-ГЯКУ-ТЦУКИ, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЙОРИАСИ ГЪЯКУ-ТЦУКИ шаг вперёд ГЕДАН БАРАЙ – ЙОРИАСИ - ГЪЯКУ ТЦУКИ, ГЕДАН БАРАЙ после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЧУДАН МАЕ-ГЕРИ+ДЗЁДАН-МАВАШИ-ГЕРИ (КОШИ) с шагом вперед + ЧУДАН-ГЯКУ-ТЦУКИ, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЧУДАН-УШИРО-ГЕРИ с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ (НЬЮМИ-АШИ), + ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ (задней ногой) с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ;
- ДЗЁДАН-МАВАШИ-ШУТО-УЧИ с шагом вперед, + ДЗЁДАН-ЭМПИ-УЧИ с шагом вперед и разворотом на 180, + ДЗЁДАН-ШУТО-УЧИ с шагом назад и разворотом на 180 (обратно).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение кихона. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### Тема 4.9. «Повторение и закрепление темы по кихон»

*Теория:* передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), учеников владеет 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 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.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.10. «Техника 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.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.11. «Повторение ката «ХЕЙАН-ЁНДАН»*

*Теория:* повторение ката «ХЕЙАН-ЁНДАН».

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повторение ката «ХЕЙАН-ЁНДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.12. «Работа в тройке ката «ХЕЙАН-ЁНДАН»*

*Теория:* работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.13. «Повторение «КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ»*

*Теория:* КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ (дзедан, чудан, мае-гери) – из КАМАЭ-ДАЧИ.

*Практика:* КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ. Разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка Кихон иппон кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.14. «Совершенствование по изучению «КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ»*

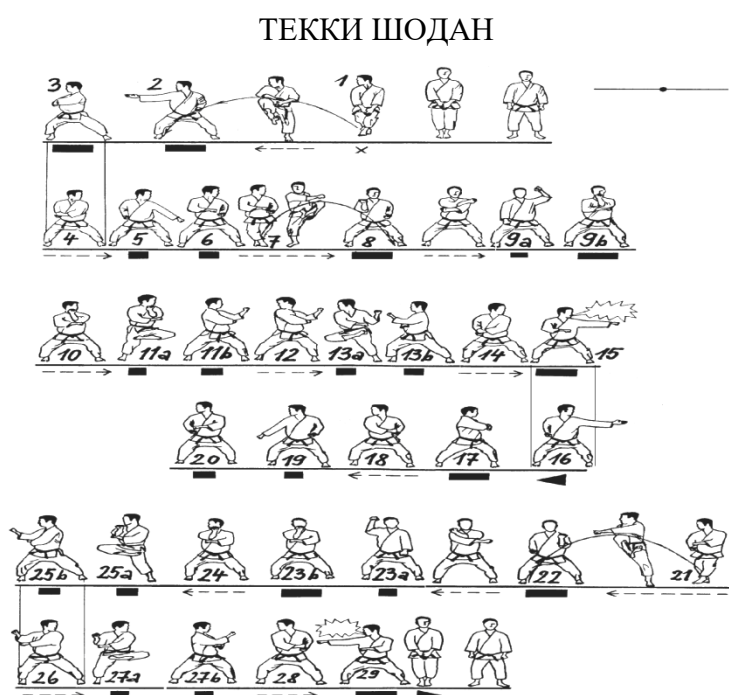
*Теория:* работа «КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ» в парах, синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). «КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ» в парах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### Тема 4.15. «Изучение ката «ТЕККИ ШОДАН»

*Теория:* ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. 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. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.



*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение ката «ТЕККИ ШОДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итога

#### Тема 4.16. «Совершенствование в изучении ката «ТЕККИ ШОДАН»

*Теория:* повтор пройденного материала в изучении ката «ТЕККИ ШОДАН».

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Совершенствование в изучение ката «ТЕККИ ШОДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.17. «Соревновательные ката»*

*Теория:* работа ката в соревновательном темпе, чёткость выполнения ката.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в соревновательном темпе. Повтор кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.18. «Работа в тройке ката «ХЕЯН ЁНДАН» в соревновательном режиме»*

*Теория:* работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.19. «Работа в тройке ката «ХЕЯН ГОДАН» в соревновательном режиме»*

*Теория:* работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.20. «Работа в тройке ката «ХЕЯН САНДАН» в соревновательном режиме»*

*Теория:* работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.21. «Работа в тройке ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН» в соревновательном режиме»*

*Теория:* работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

## **Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка по кумитэ (72 часа)**

### *Тема 5.1. «Стойки и положения в каратэ»*

*Теория:* повторение всех стоек.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Изучение и отработка стоек каратэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 5.2. «Техника атак (семэ)»*

*Теория:* 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. 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:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Изучение и отработка техники атак каратэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 5.3. «Совершенствование техники атак»*

*Теория:* повтор пройденного материала.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Оработка техники атак каратэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 5.4. «Техника защиты (укэ)»*

*Теория:* для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака. 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:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Оработка техники защиты. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.5. «Основные понятия кумитэ»*

*Теория:* кумитэ (поединок, схватка). Иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзю кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами). В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка техники кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.6. «Упражнения на снарядах (грушах и лапах)»*

*Теория:* перчатки для отработки точных ударов (наноса удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь). В тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка техники кумитэ на лапах и груше. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.7. «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 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 учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзюкумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка техники кумитэ в парах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.8. «Совершенствование и отработка прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ)»*

*Теория:* совершенствование прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону. Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Изучение и отработка прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.9. «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 (наноса 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).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Упражнения на снарядах, грушах и лапах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.10. «Изучение и отработка прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением



техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону. Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении. *Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.) Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Изучение и отработка прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.). Работа с электронным учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.11. «Изучение и отработка бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ)»*

*Теория:* изучение бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону. Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении. *Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Изучение и отработка бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.12. «Изучение и отработка бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). *Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Изучение и отработка бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.13. «Изучение и отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). *Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.14. «Отработка прямого удара в корпус ногой (ЙОКА ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение бокового удара в корпус ногой (ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ) с шагом вперед, ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ с шагом вперед.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.15. «Изучение и отработка броска с добиванием рукой»*

*Теория:* изучение броска с добиванием рукой. Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка броска с добиванием рукой. Спарринги, работа в парах кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.16. «Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ). Спарринги, работа в парах кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.17. «Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ). Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.18. «Изучение и отработка удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ)»*

*Теория:* изучение удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ). Спарринги, работа в парах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.19. «Изучение и отработка подсечек (АШИ БАРАЙ)»*

*Теория:* изучение подсечек (АШИ БАРАЙ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка Изучение и отработка подсечек (АШИ БАРАЙ). Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.20. «Изучение и отработка блоков в каратэ»*

*Теория:* техника блоков:

- ГЕДАН-БАРАЙ (блок предплечьем на нижнем уровне);
- АГЕ-УКЕ (восходящий блок предплечьем на верхнем уровне);
- СОТО-УДЭ-УКЕ (блок внешней стороной предплечья снаружи-внутри);
- УЧИ-УДЭ-УКЕ (блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка блоков. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.21. «Изучение и отработка чувства дистанции»*

*Теория:* изучение чувства дистанции. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.22. «Изучение тактики»*

*Теория:* тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 5.23. «Игровая тренировка»*

*Теория:* правила проведения игры «Весёлые старты».

*Практика:* проведение игры «Весёлые старты» (ученики делятся на три команды и выполняют на скорость упражнения: бег, прыжки, «тараканчик», бег на коленях, колесо, кувырки и т.д.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, игра, опрос, подведение итогов.

### *Тема 5.24. «Психологическая подготовка перед соревнованиями»*

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

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 5.25. «Основы медитации»*

*Теория:* 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.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 5.26. «Закрепление темы психологическая подготовка»*

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

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.27. «Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия»*

*Теория:* важная тема, требует изучения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка в парах техники борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, вывод из равновесия. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.28. «Закрепление темы техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия»*

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

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.29. «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 учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзюкумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.30. «Соревновательная практика»*

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

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка в

парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия. Судейская и инструкторская практика. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.31. «Инструкторская и судейская практика»*

*Теория:* подготовка у спортсмена инструкторских и судейских знаний предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия. Судейская и инструкторская практика. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.32. «Развитие координационных и скоростно-силовых способностей»*

*Теория:* координация движений в каратэ определяется согласованностью ударных движений. Совершенствование специальной координации движений в каратэ начинается после закрепления, стабилизации, боевой стойки в атаке ногами в прыжке. Средствами совершенствования специальной координации движений являются стандартные серии и комбинации.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.33. «Развитие резкой выносливости»*

*Теория:* бой на ринге по интенсивности и длительности работы относится к зоне субмаксимальной мощности, психологическое напряжение и тяжёлые удары усиливают воздействие на организм бойца. Используются специально-подготовительные, имитационные упражнения с партнёром, многократное проведение поединка с одним или несколькими партнёрами, тренировочные поединки соревновательного характера в течение времени, превышающего правила соревнований, работа на снарядах с различными тактическими задачами и интервалами отдыха, упражнения с отягощением и сопротивлением.

*Практика:* бой с тенью, удары по снарядам с удлиненными раундами; - с укороченным отдыхом; - с удлиненным раундом и укороченным отдыхом; - с увеличением количества раундов; - с отягощениями на руках и ногах; - в нагрузочном эспандере и др.; - вольный бой со сменой партнера в каждом раунде.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 5.34. «Совершенствование в изучении и отработка удара УШИРО ГЕРИ»**

*Теория:* удар «УШИРО ГЕРИ» служит для поражения противника на ближней и средней дистанции.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка в парах ударов «УШИРО ГЕРИ» на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 5.35. «Совершенствование в изучении и отработка удара УШИРО МАВАШИ ГЕРИ»**

*Теория:* удар «УШИРО МАВАШИ ГЕРИ» служит для поражения противника на средней и дальней дистанции».

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН» в парах. Ударов «УШИРО МАВАШИ ГЕРИ» на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 5.36. «Изучение и отработка выведение партнера из равновесия использованием его собственной силы»**

*Теория:* выполнение отдельных приемов, связок из приемов для выведения партнёра из равновесия.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка в парах связок и приёмов для выведения из равновесия. Спарринги, работа в парах кумитэ. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.). Работа с электронным учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Раздел 6. Контрольно-переводные испытания (6 часов)**

**Тема 6.1. «Вводный контроль»**

*Теория:* инструктаж по сдаче нормативов.

*Практика:* сдача контрольных нормативов общей физической подготовки.

*Формы и методы проведения занятия:* опрос, упражнение.

**Тема 6.2. «Промежуточный контроль»**

*Теория:* инструктаж по сдаче нормативов.

*Практика:* сдача контрольных нормативов общей физической подготовки.

*Формы и методы проведения занятия: опрос, упражнение.*

*Тема 6.3. «Итоговый контроль за год. Аттестация на 3 кю»*

*Теория: программа аттестации на 3 кю (светло коричневый пояс).*

#### **I. КИХОН**

Действия выполняются из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ

- САНБОН-ТЦУКИ с шагом вперед;
- ГЕ-УКЭ с шагом назад + ДЗЁДАН-МАЕ-ГЕРИ+ГЪЯКУ-ТЦУКИ;
- ЧУДАН-СОТО-УКЭ с шагом вперед + ЙОРИ-АШИ в КИБА-ДАЧИ ЙОКО-ЭМПИ-УЧИ + ДЗЁДАН-УРАКЕН-УЧИ с переходом в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ;
- ЧУДАН-ШУТО-УКЭ в КОКУЦУ-ДАЧИ с шагом назад + ЧУДАН-ГЯКУ-НУКИ-ТЭ с переходом в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ;
- ГЕДАН БАРАЙ, НЕКОАСИ-ДАЧИ+ЧУДАН-УЧИ-УКЭ с шагом вперед ДЗЁДАН-УРА-ТЦУКИ + ЧУДАН-ГЯКУ-ТЦУКИ, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЙОРИАСИ ГЪЯКУ-ТЦУКИ шаг вперёд ГЕДАН БАРАЙ – ЙОРИАСИ- ГЪЯКУ ТЦУКИ, ГЕДАН БАРАЙ после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЧУДАН МАЕ-ГЕРИ+ДЗЁДАН-МАВАШИ-ГЕРИ (КОШИ) с шагом вперед + ЧУДАН-ГЯКУ-ТЦУКИ, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЧУДАН-УШИРО-ГЕРИ с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ (НЬЮМИ-АШИ) + ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ (задней ногой) с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ;
- ДЗЁДАН-МАВАШИ-ШУТО-УЧИ с шагом вперед + ДЗЁДАН-ЭМПИ-УЧИ с шагом вперед и разворотом на 180 + ДЗЁДАН-ШУТО-УЧИ с шагом назад и разворотом на 180 (обратно).

**II. КАТА: ТЕККИ-ШОДАН, ШИТЕЙ-КАТА** (по выбору экзаменатора: ХЕЙАН-ШОДАН – ХЕЙАН-ГОДАН).

**III. КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ** (дзедан, чудан, мае-гери, еко-гери) – из КАМАЭ-ДАЧИ;

Атакующие действия:

- ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ;
- ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ;
- ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ;
- ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ.

Защитные действия по усмотрению с выполнением ТАИ-САБАКИ.

*Практика: удары по макиваре: гьяку цуки – 30, мавашигери-коси – 30.*

Отжимание на кулаках – 45, поднятие туловища – 55.

*Формы и методы проведения занятия: аттестация.*

## **Раздел 7. Участие в соревнованиях (8 часов)**

*Тема 7.1. «Участие в соревнованиях по ОФП»*



*Теория:* изучение правил проведения соревнований по ОФП. Дисциплины ОФП.

*Практика:* участие в клубных соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятия:* соревновательный.

*Тема 7.2. «Участие в соревнованиях по ката»*

*Теория:* изучение правил проведения соревнования по ката.

*Практика:* участие в клубных соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятия:* соревновательный.

*Тема 7.3. «Участие в соревнованиях по кумитэ»*

*Теория:* изучение правил проведения соревнования по кумитэ.

*Практика:* участие в клубных соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятия:* соревновательный.

*Тема 7.4. «Участие в соревнованиях региональных»*

*Теория:* изучение правил проведения соревнования по кумитэ.

*Практика:* участие в региональных соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятия:* соревновательный.

## **Раздел 8. Воспитательный модуль (36 часов)**

*Тема 8.1. «Учебно-тренировочные сборы по каратэ»*

*Теория:* правила поведения на сборах.

*Практика:* спортивное развитие, изучение новых методов тренировок.

*Формы и методы проведения занятия:* выезд, объяснение, практическая работа.

*Тема 8.2. «Воспитательная беседа «Спорт высших достижений»*

*Теория:* лекция на тему спорт высших достижений.

*Практика:* спортивное развитие.

*Формы и методы проведения занятия:* работа в группах, объяснение.

*Тема 8.3. «Игры на свежем воздухе «Футбол»*

*Теория:* правила проведения игры «Футбол».

*Практика:* игра на свежем воздухе, развитие скоростных качеств.

*Формы и методы проведения занятия:* работа в команде, игра.

*Тема 8.4. «Поход в исторический музей города Набережные Челны»*

*Теория:* правила поведения в музее, информация об экспонатах.

*Практика:* посещение музея, духовное развитие.

*Формы и методы проведения занятия:* поход в музей, объяснение, опрос.

*Тема 8.5. «Посещение тренажёрного зала «Fitness House» в городе Набережные Челны*

*Теория:* правила техники безопасности.

*Практика:* физическое развитие.

*Формы и методы проведения занятия:* работа в группе.

*Тема 8.6. «Проведение турнира объединения «Каратэ» по футболу»*

*Теория:* правила проведения игры «Футбол».

*Практика:* игра на свежем воздухе, развитие скоростных качеств.

*Формы и методы проведения занятия:* соревнование, работа в команде.

*Тема 8.7. «Проведение Кубка Деда Мороза по каратэ»*

*Теория:* правила проведения соревнований.

*Практика:* соревновательная практика для обучающихся, организация спортивного праздника.

*Формы и методы проведения занятия:* праздник, соревнование, командная работа.

*Тема 8.8. «Мастер-класс по созданию короткого видеоролика»*

*Теория:* правила работы с видеоредактором.

*Практика:* показ примеров видеосъемки, просмотр мастер-класса по созданию видеосъемки. Начало работы над видеосъемкой.

*Формы и методы проведения занятия:* мастер-класс, дискуссия.

*Тема 8.9. «Видеосъемка интервью про здоровый образ жизни среди обучающихся в группе»*

*Теория:* правила съемки видеосъемки.

*Практика:* съемочный процесс.

*Формы и методы проведения занятия:* практическая работа с видео.

*Тема 8.10. «Просмотр фильма «Фанат. Часть 1»*

*Теория:* освещение проблемы, поднимаемой в фильме.

*Практика:* просмотр фильма, обмен впечатлениями.

*Формы и методы проведения занятия:* просмотр фильма, дискуссия.

*Тема 8.11. «Просмотр онлайн-трансляции чемпионата России по каратэ»*

*Теория:* информация о спортсменах-участниках.

*Практика:* просмотр трансляции чемпионата, обсуждение лучших моментов, создание командного духа.

*Формы и методы проведения занятия:* работа с онлайн платформами, просмотр видео, дискуссия.

*Тема 8.12. «Участие в турнире Дворца по тхэквондо»*

*Теория:* правила проведения соревнований.

*Практика:* соревновательная практика для воспитанников.

*Формы и методы проведения занятия:* соревнования, командная работа.

*Тема 8.13. «Создание видео-интервью «Здоровый образ жизни»*

*Теория:* правила работы с видеоредактором, правила общения с интервьюером.

*Практика:* сбор материалов и создание видеоклипа.

*Формы и методы проведения занятия:* работа с видеоматериалами, практическая работа, дискуссия.

*Тема 8.14.* «Участие в муниципальном конкурсе «Я за ЗДОРОВЬе» в номинации «видео-интервью»

*Теория:* условия участия в конкурсе, критерии оценки.

*Практика:* участие в конкурсе видео, подача заявки, оформление работы.

*Формы и методы проведения занятия:* работа с видеоматериалами, практическая работа.

*Тема 8.15.* «Тренировочный семинар с приглашенным мастером по каратэ»

*Теория:* семинар от мастера по каратэ, рассказ о спортивной карьере.

*Практика:* тренировка с мастером по каратэ, отработка приёмов. Рекомендации спортсменам.

*Формы и методы проведения занятия:* семинар, мастер-класс, вопросно-ответная форма.

*Тема 8.16.* «Экскурсия по городу Альметьевск в рамках выезда на соревнование по каратэ»

*Теория:* правила техники безопасности при выезде на экскурсию, история города Альметьевск.

*Практика:* посещение культурных объектов города Альметьевска, духовное развитие детей.

*Формы и методы проведения занятия:* экскурсия, объяснение, опрос.

*Тема 8.17.* «Проведение Кубка объединения «Каратэ», посвящённого Дню Победы»

*Теория:* правила проведения соревнований.

*Практика:* соревновательная практика для обучающихся, соревнования по возрастным категориям.

*Формы и методы проведения занятия:* соревнования, командная работа.

*Тема 8.18.* «Фотосессия «Чаепитие. Заккрытие спортивного сезона»

*Теория:* правила культурного поведения за столом.

*Практика:* мероприятие по итогу года для сплочения коллектива. Подведение итогов спортивного сезона. Планы на следующий учебный год.

*Формы и методы проведения занятия:* фотосессия, подведение итогов, беседа.

## **Содержание дополнительной образовательной программы пятого года обучения**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка (6 часов)**

*Тема 1.1.* «Вводное занятие, инструктаж по ТБ, по поведению в спортивном зале и коллективе, этикет додзэ»

*Теория:* инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и на занятиях каратэ. Правила обращения со спортивным инвентарем. Рекомендации по спортивной форме (кимоно), необходимой для занятий каратэ. Рекомендации по спортивному питанию. Полезные привычки, способы закаливания и расслабления.

*Практика:* проведение стартовой диагностики. Проверка подготовленности ученика к тренировкам. Подведение к элементарным упражнениям, проведение игры «Весёлые старты» (ученики делятся на три команды и выполняют на скорость упражнения: бег, прыжки, «тараканчик», бег на коленях, колесо, кувырки и т.д.).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение игры «Весёлые старты», подведение итогов, награждение победителей сладкими призами.

*Тема 1.2. «История происхождения стилей каратэ, этикет, этапы развития спортсмена  
Правила общей и спортивной гигиены. Режим питания. Полезные привычки, способы закаливания и расслабления»*

*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). Рассказ ученикам о стиле каратэ, которым они занимаются, стойках, блоках, терминология, полезные привычки, способы закаливания и расслабления. Питание. Контроль за количественной полноценностью питания занимающегося. Суточная норма белков, жиров, углеводов. Витамины. Минеральные вещества. Распорядок приёма пищи. Правильный питьевой режим.

*Практика:* разминка: (ходьба: на носках (коши), на пятках (какато), на внутренней стороне стопы (сокуто), на внешней стороне стопы. Бег: обычный, спиной вперед, с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, приостановка шагом, с ускорениями. Сгибание и разгибание пальцев рук, вращение в кистевых суставах, вращение рук в плечевых суставах, наклон головы влево–вправо, вперед–назад, вращение головой влево вправо, наклоны туловища вперед, наклоны туловища влево-вправо, круговые движения коленей влево-вправо. Кувырки вперед, назад, со вставанием на прямые ноги, через правое и левое плечо, подъем разгибом с головы и рук, полусальто с места и с разбега, бег в тележке, «тараканчик», «лягушка», «сосиска», «крокодил», приседания с выпрыгиваниями, растяжка.)

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение разминки, подведение итогов.

*Тема 1.3. «Влияние каратэ на развитие»*

*Теория:* теоретическая подготовка учащихся рассматривает вопросы, связанные с содержанием каратэ как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности. Изучаются потенциальные возможности каратэ в подготовке к здоровому образу жизни, к учебной, трудовой деятельности и воинской службе.

*Практика:* разминка: (см. тему 1.2.).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение разминки, подведение итогов.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (20 часов)**

*Тема 2.1. «Физкультура и спорт, общая физическая подготовка. Вводный контроль»*

*Теория:* ознакомление с историей возникновения культуры спорта, инструктаж по ТБ при проведении упражнений общей физической подготовки. Упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают силовые, скоростно-силовые, скоростные качества ребенка, а также выносливость, гибкость и координацию. Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

*Практика:* изучение комплекса упражнений ОФП: бег, отжимание в упоре лёжа, сгибание корпуса, кросс, подтягивание, прыжок в длину с места, приседания, сгибание туловища лёжа, планка, упражнение со скакалкой, разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на

носках, пятках, в полуприседе; 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. Проведение комплекса ОФП. Вводный контроль.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение комплекса ОФП, подведение итогов, проведение тестов по ОФП, сдача контрольных нормативов, награждение победителей сладкими призами.

## *Тема 2.2. «Влияние упражнений на организм человека»*

*Теория:* рассказ о влиянии физических упражнений на организм человека.

*Практика:* разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприседе; 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.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение комплекса ОФП, подведение итогов.

## *Тема 2.3. «Совершенствование в изучении различных видов бега. Правильное дыхание при беге»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности беговых упражнений.

*Практика:* постановка задач беговых упражнений, бег на дистанции 100-200 метров.

Кросс на 3 километра. Челночный бег 3\*20 метров.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, пробежка, опрос, подведение итогов.

## *Тема 2.4. «Совершенствование в изучении различных видов прокачки пресса. Правильное дыхание при прокачке пресса»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений прокачки пресса. Различные прокачки пресса.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.).

Отжимания на ладонях, кулаках, пальцах. Закрепления предыдущей темы. Челночный бег 3\*12 метров.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

## *Тема 2.5. «Упражнения на скорость, силовую выносливость»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений на скорость, силовую выносливость.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Упражнения на скорость: бег с ускорением 5\*30, прыжки из полуприседа, работа на сопротивление в паре, прыжки с поворотами по сигналу, прыжки на коленях.  
*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 2.6. «Упражнения на гибкость и ловкость»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений на гибкость и ловкость.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.).

Закрепление пройденного материала. Упражнения на скорость (см. тему 2.6.).

Упражнения на гибкость: мостик, лодочка, растяжка суставов, продольный шпагат, поперечный шпагат, махи ногами. 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.

*Формы и методы проведения занятия* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 2.7. «Совершенствование в изучении в упражнения со жгутами»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений со жгутами, разновидности упражнений со жгутами.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.).

Закрепление пройденного материала. Упражнения на скорость (см. тему 2.6.).

Упражнения на гибкость (см. тему 2.7.). Упражнения на перекладине и брусьях (см. тему 2.8.). Упражнение со жгутами: бег с задержкой в паре, удары руками, прыжки вперёд, удары ногами.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 2.8. «Круговая тренировка»*

*Теория:* общее ознакомление с играми.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепления материала падения (см. тему 2.13.). Виды упражнений при круговой тренировке. Проведение круговой тренировки: отжимания 20 раз, подъём туловища 30 раз, приседания с ударом ноги 10 раз. Потом отдых минута. Далее отжимания на ладонях 20 раз, ножницы 50 раз, приседания на скорость 20 раз. Отдых две минуты. Далее отжимания на пальцах 10 раз, планка 1 минуту, бёрпи 20 раз. Работа с электронным учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 2.9. «Упражнения на прыгучесть, силовую выносливость».*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений на прыгучесть, силовую выносливость.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.).

Упражнения на скорость: бег с ускорением 5\*30, прыжки из полуприседа, работа на сопротивление в паре, прыжки с поворотами по сигналу, прыжки на коленях.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 2.10. «Упражнения на координацию»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений на координацию.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.).

Упражнения на скорость: упражнения на координацию.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (26 часов)**

*Тема 3.1. «Повторение темы «Специальная физическая подготовка», техника безопасности при проведении упражнений СФП»*

*Теория:* специальная физическая подготовка направлена на совершенствование движений, характерных для каратэ, развитие: скоростно-силовой выносливости; специальной выносливости; координации и др., а также включает в себя специальные упражнения, которые развивают качества, необходимые для подготовки воина - ответственность, смелость, решительность и др. Упражнения данного раздела также предполагают некоторую психологическую подготовку спортсмена, предусматривающую воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств. Техника безопасности.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Азы упражнений из СФП. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 3.2. «Постановка задач СФП. Совершенствование ударов ног»*

*Теория:* основные задачи при специальной подготовке ударов ногами в каратэ.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Удары ногами: прямой удар (ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ) из ХЕЙСОКУ-ДАЧИ с шагом вперёд и возврат в исходную позицию, круговой удар ногой снаружи вперед (ЧУДАН-МАВАСИ-ГЕРИ), боковой удар с подбиванием (ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ), боковой удар проникающий (ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ), задний удар (УШИРО-ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 3.3. «Постановка задач СФП. Отработка блоков».*

*Теория:* основные задачи при специальной подготовке блоков в каратэ. Изучение блоков.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по ударам ногами (см. тему 3.2.). Блоки в каратэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 3.4. «Постановка задач СФП. Отработка ударов рук»*

*Теория:* основные задачи при специальной подготовке ударов рук в каратэ.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по блокам в каратэ (см. тему 3.3.). Удары руками в каратэ, техника ударов руками:

- ЧОКУ-ЦУКИ – базовый прямой удар кулаком;
- ОЙ-ЦУКИ - прямой удар одноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге;
- ГЬЯКУ-ЦУКИ - прямой удар разноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге;
- УРАКЕН-УЧИ – прямой удар перевернутым кулаком;
- МАЭ-ЭМПИ – удар локтем вперед;
- РЭН-ЦУКИ - связка из нескольких прямых ударов руками.

Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 3.5. «Работа в парах»*

*Теория:* поединок в парах (кихон иппон кумитэ).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по ударам руками в каратэ (см. тему 3.4.), – КИХОН-ГОХОН-КУМИТЭ – базовый поединок на один шаг.

Атакующие и защитные действия:

- ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ – АГЕ-УКЭ;
- ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ – СОТО-УКЭ.

После защитных действий обязательна контратака ГЬЯКУ-ЦУКИ.

Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 3.6. «Акробатическая подготовка»*

*Теория:* «акробатическая подготовка» – позволяет значительно повысить ловкость и обеспечить высокую координацию движений, которые необходимы для ведения боя.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по работе в парах (см. тему 3.5.). Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки вперед и назад, стойки на руках и на голове. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 3.7. «Работа в парах по заданию»*

*Теория:* работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди. Работая в парах, ученики должны показать все изученные атаки руками и ногами и возможные защиты от них.



*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по связкам Рэн-цуки. Работа учеников в парах. Отработка на практике ударов и связок руками и ногами. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.8. «Отработка взрывной техники»*

*Теория:* специфические упражнения на приобретение взрывной силы.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по работе учеников в парах. Отработка на практике ударов и связок руками и ногами для приобретения взрывной силы. Работа со жгутами, с отягощением. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.9. «Изучение сложных кувырок»*

*Теория:* объяснение техники исполнения сложных кувырок: прямой кувырок со стойки (МАЕ-УКЕМИ), кувырок прямой со стойки через плечо (УШИРО-УКЕМИ), совмещённый кувырок (МАЕ-УШИРО-УКЕМИ), колесо, рандат, сложный совмещённый кувырок со сменой стойки (ГЯКУ-МАЕ-УШИРО-УКЕМИ).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по взрывной силе. Обучение и исполнение сложных кувырок. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.10. «Совершенствование свободного боя (кумитэ)»*

*Теория:* «спарринговая техника» (кумитэ) – формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Освоение новых знаний по перемещению, способам защиты и атаки. 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 технике идет рука об руку с овладением работой с партнерами.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по сложным кувырмам. Обучение и исполнение кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.11. «Продолжение изучения свободного боя (кумитэ). Бой с более легкими или тяжелыми соперниками»*

*Теория:* «спарринговая техника» (кумитэ) – формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной

техники. Работа с разноуровневыми противниками формирует у бойца дополнительные рефлексy.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по спарринговой технике. Спарринги с более лёгкими и тяжёлыми противниками. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.12. «Упражнение на скорость, отработка ударов в ускоренном темпе»*

*Теория:* «спарринговая техника» (кумитэ) – формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Работа с увеличенной скоростью прививает у бойца умение зарабатывать баллы в поединке.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по спарринговой технике. Спарринги с более лёгкими и тяжёлыми противниками. Спарринги с увеличенной скоростью, работа со жгутами для увеличения скорости. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.13. «Повторение и закрепление темы по перемещениям»*

*Теория:* «спарринговая техника» (кумитэ) – формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Работа по перемещениям на татами прививает у бойца умение зарабатывать баллы в поединке.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по спарринговой технике. Изучение техники перемещений. Основы работы с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях. Работа в парах проводится с использованием защитного оборудования. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

## **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка по ката и кихон (42 часа)**

### *Тема 4.1. «Техника ката. Повтор ката предыдущего года обучения «ХЕЯН ГОДАН»*

*Теория:* ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. 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. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката предыдущего года обучения «ХЕЯН ГОДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 4.2. «Техника ката. Повтор ката предыдущих годов обучения «КИБА», «КОКУЦУ»*

*Теория:* ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. 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. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката предыдущих лет обучения «КИБА», «КОКУЦУ». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 4.3. «Техника ката. Повтор ката предыдущих годов обучения «КИБА», «КОКУЦУ», «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН»*

*Теория:* ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. 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. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката предыдущих лет обучения «КИБА», «КОКУЦУ», «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.). Работа с электронным учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 4.4. «Техника ката. Повтор ката предыдущих лет обучения», «ХЕЯН ШОДАН»*

*Теория:* ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. 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. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», ХЕЯН ГОДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.5. «Изучение кихон иппон кумитэ»*

*Теория:* посредством практики «Кихон» изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины. КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ (дзедан, чудан, мае-гери, еко-гери) – из КАМАЭ-ДАЧИ.

*Атакующие действия:*

- ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ;
- ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ;
- ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ;
- ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ.

*Защитные действия по усмотрению с выполнением ТАИ-САБАКИ.*

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение кихон иппон кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.6. «Повторение кихон иппон кумитэ»*

*Теория:* посредством практики «Кихон» изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение кихон иппон кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.7. «Совершенствование изучения кихон иппон кумитэ. Проверка изученного материала»*

*Теория:* повтор пройденного материала в изучении кихон санбон кумитэ.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Совершенствование в изучении кихон санбон кумитэ. Повтор кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.8. «КИХОН»*

*Теория:* действия выполняются из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ

- САНБОН-ТЦУКИ с шагом вперед;
- АГЕ-УКЭ с шагом назад + ДЗЁДАН-МАЕ-ГЕРИ+ГЪЯКУ-ТЦУКИ;
- ЧУДАН-СОТО-УКЭ с шагом вперед + ЙОРИ-АШИ в КИБА-ДАЧИ ЙОКО-ЭМПИ-УЧИ + ДЗЁДАН-УРАКЕН-УЧИ с переходом в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ;
- ЧУДАН-ШУТО-УКЭ в КОКУЦУ-ДАЧИ с шагом назад + ЧУДАН-ГЯКУ-НУКИ-ТЭ с переходом в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ;
- ГЕДАН БАРАЙ, НЕКОАСИ- ДАЧИ+ЧУДАН-УЧИ-УКЭ с шагом вперед ДЗЁДАН-УРА-ТЦУКИ + ЧУДАН-ГЯКУ-ТЦУКИ после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;

- ЙОРИАСИ ГЪЯКУ-ТЦУКИ шаг вперёд ГЕДАН БАРАЙ – ЙОРИАСИ - ГЪЯКУ ТЦУКИ, ГЕДАН БАРАЙ после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЧУДАН МАЕ-ГЕРИ+ДЗЁДАН-МАВАШИ-ГЕРИ (КОШИ) с шагом вперед + ЧУДАН-ГЪЯКУ-ТЦУКИ после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЧУДАН-УШИРО-ГЕРИ с шагом вперед после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ (НЬЮМИ-АШИ) + ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ (задней ногой) с шагом вперед после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ;
- ДЗЁДАН-МАВАШИ-ШУТО-УЧИ с шагом вперед + ДЗЁДАН-ЭМПИ-УЧИ с шагом вперед и разворотом на 180 + ДЗЁДАН-ШУТО-УЧИ с шагом назад и разворотом на 180 (обратно).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение кихона. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.9. «Повторение и закрепление темы по кихон»*

*Теория:* передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), учеников владеет 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 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.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.10. «Техника 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.

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. Работа с электронным

учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.11. «Повторение ката «ТЕККИ ШОДАН»*

*Теория:* повторение ката «ТЕККИ ШОДАН».

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повторение ката «ТЕККИ ШОДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.12. «Работа в тройке ката «ХЕЙАН-ЁНДАН»*

*Теория:* работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.13. «Повторение «КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ»*

*Теория:* КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ (дзедан, чудан, мае-гери) – из КАМАЭ-ДАЧИ.

*Практика:* КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ. Разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка Кихон иппон кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.14. «Совершенствование по изучению «КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ»*

*Теория:* работа «КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ» в парах, синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). «КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ» в парах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

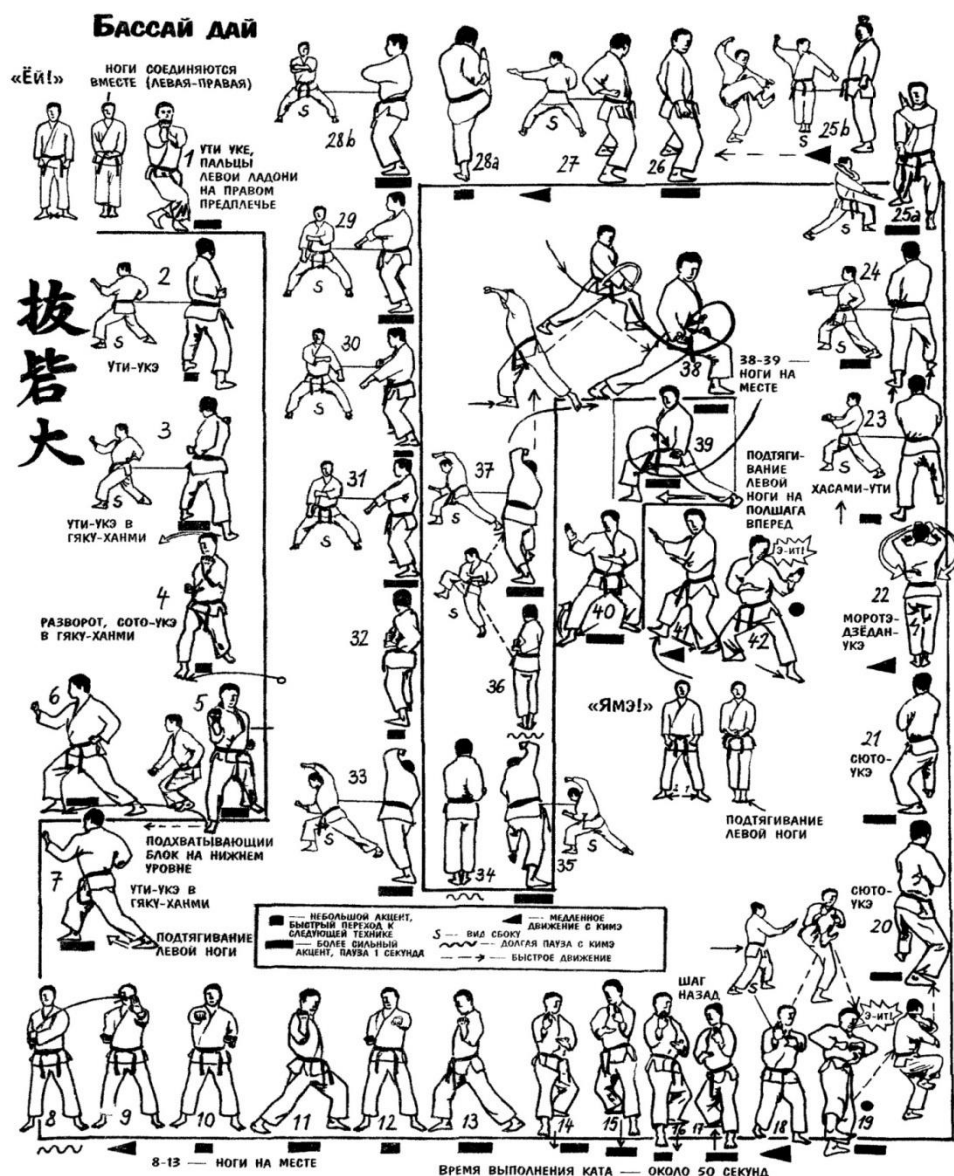
*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.15. «Изучение ката «БАСАЙ ДАЙ»*

*Теория:* ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в

конец последнего. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

## БАСАЙ ДАЙ



**Практика:** разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение ката «БАСАЙ ДАЙ». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).  
**Формы и методы проведения занятия:** построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 4.16.** «Совершенствование в изучении ката «ХЕЙАН-ЁНДАН» и «ХЕЙАН ГОДАН».

**Теория:** повтор пройденного материала в изучении ката «ХЕЙАН-ЁНДАН» и «ХЕЙАН ГОДАН»

**Практика:** разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). «ХЕЙАН-ЁНДАН» и «ХЕЙАН ГОДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

**Формы и методы проведения занятия:** построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.



*Тема 4.17. «Соревновательные ката»*

*Теория:* работа ката в соревновательном темпе, чёткость выполнения ката.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в соревновательном темпе. Повтор кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 4.18. «Работа в тройке ката «ХЕЯН ГОДАН» в соревновательном режиме»*

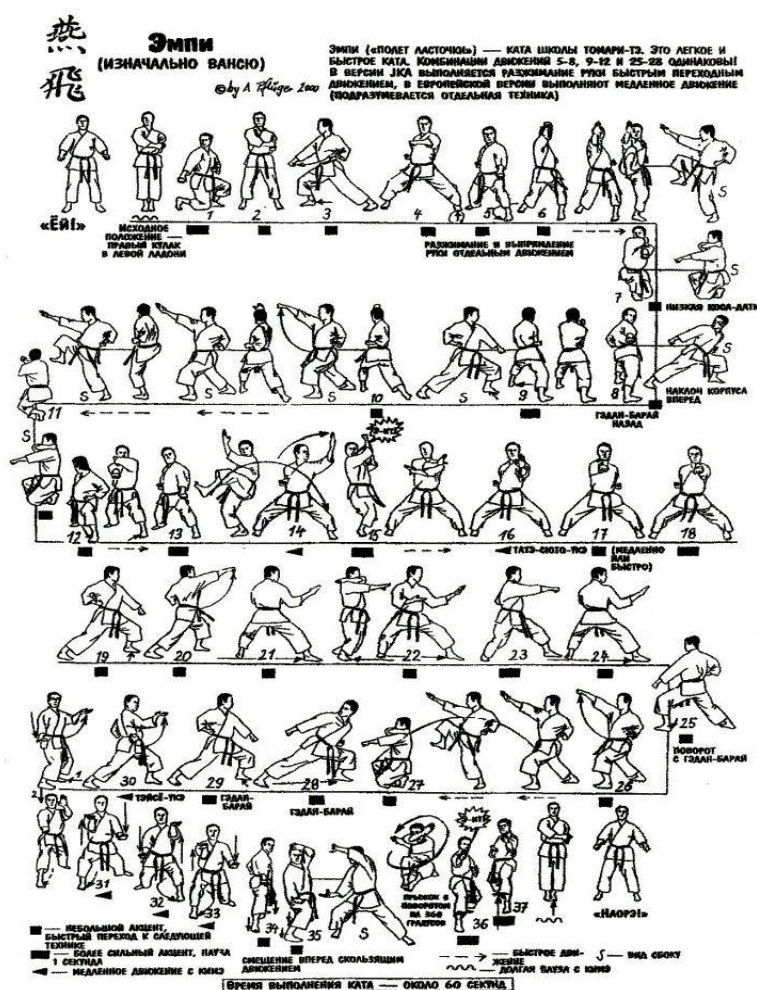
*Теория:* работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 4.19. «Изучение катa «ЭМПИ»*

*Теория:* «ЭМПИ» (полёт ласточки) - ката школы томари-тэ. Это лёгкое и быстрое ката.



«ЭМПИ»



*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката «ЭМПИ». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.20. «Совершенствование ката «ЭМПИ»*

*Теория:* «ЭМПИ» (полёт ласточки) - ката школы томари-тэ.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката «ЭМПИ». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.21. «Работа в тройке ката «БАСАЙ ДАЙ» в соревновательном режиме»*

*Теория:* работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### **Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка по кумитэ (72 часа)**

#### *Тема 5.1. «Стойки и положения в каратэ»*

*Теория:* в каратэ термин стойка (дачи) 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. 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.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Изучение и отработка стоек каратэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.2. «Совершенствование стоек и положений в каратэ»*

*Теория:* повтор пройденного материала.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Изучение и отработка стоек каратэ. Повтор кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 5.3. «Техника атак»*

*Теория:* 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. 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:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Изучение и отработка техники атак каратэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 5.4. «Совершенствование техники атак»*

*Теория:* повтор пройденного материала.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Отработка техники атак каратэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 5.5. «Техника защиты (укэ)»*

*Теория:* для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака. 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:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Отработка техники защиты. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 5.6. «Совершенствование техники защиты»*

*Теория:* повтор пройденного материала.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Отработка техники защиты. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.7. «Основные понятия кумитэ»*

*Теория:* кумитэ (поединок, схватка). 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). В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Отработка техники кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.8. «Упражнения на снарядах (грушах и лапах)»*

*Теория:* перчатки для отработки точных ударов (нанося удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь). В тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Отработка техники кумитэ на лапах и груше. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.9. «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. 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 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).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Отработка техники кумитэ в парах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.10. «Совершенствование и отработка прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ)»*

*Теория:* совершенствование прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с

выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону. Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Изучение и отработка прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.11. «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 (наноса удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь); ручные мишени.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Упражнения на снарядах, грушах и лапах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.). Работа с электронным учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.12. «Изучение и отработка прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону. Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Изучение и отработка прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.13. «Изучение и отработка бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ)»*

*Теория:* изучение бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону. Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Изучение и отработка бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.14. «Изучение и отработка бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Изучение и отработка бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.15. «Изучение и отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.16. «Отработка прямого удара в корпус ногой (ИОКА ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение бокового удара в корпус ногой (ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ) с шагом вперед, ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ с шагом вперед.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.17. «Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Отработка удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ). Спарринги, работа в парах кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.18. «Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Отработка удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ). Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.19. «Изучение и отработка удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ)»*

*Теория:* изучение удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Отработка удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ). Спарринги, работа в парах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.20. «Изучение и отработка подсечек (АШИ БАРАЙ)»*

*Теория:* изучение подсечек (АШИ БАРАЙ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка Изучение и отработка подсечек (АШИ БАРАЙ). Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.). Работа с электронным учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.21. «Изучение и отработка блоков в каратэ»*

*Теория:* техника блоков:

Гедан-барай (блок предплечьем на нижнем уровне),

- АГЕ-УКЕ (восходящий блок предплечьем на верхнем уровне);
- СОТО-УДЭ-УКЕ (блок внешней стороной предплечья снаружи-внутри);
- УЧИ-УДЭ-УКЕ (блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Отработка блоков. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.22. «Изучение и отработка чувства дистанции»*

*Теория:* изучение чувства дистанции. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Отработка в парах ударов на чувство дистанции. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.23. «Изучение тактики»*

*Теория:* тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.24. «Психологическая подготовка»*

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

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.25. «Медитация»*

*Теория:* 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 приступить 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.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.26. «Закрепление темы психологическая подготовка»*

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

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.27. «Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия»*

*Теория:* важная тема, требует изучения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Отработка в парах техники борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, вывод из равновесия. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.28. «Закрепление темы техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия»*

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

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.29. «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 учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзю кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.30. «Инструкторская и судейская практика»*

*Теория:* подготовка у спортсмена инструкторских и судейских знаний предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия. Судейская и инструкторская практика. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.31. «Развитие координационных и скоростно-силовых способностей»*

*Теория:* координация движений в каратэ определяется согласованностью ударных движений. Совершенствование специальной координации движений в каратэ начинается после закрепления, стабилизации, боевой стойки в атаке ногами в прыжке. Средствами совершенствования специальной координации движений являются стандартные серии и комбинации.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.32. «Развитие специальной выносливости»*

*Теория:* бой на ринге по интенсивности и длительности работы относится к зоне субмаксимальной мощности, психологическое напряжение и тяжёлые удары усиливают воздействие на организм бойца. Используются специально-подготовительные, имитационные упражнения с партнёром, многократное проведение поединка с одним или несколькими партнёрами, тренировочные поединки соревновательного характера в течение времени, превышающего правила соревнований, работа на снарядах с различными тактическими задачами и интервалами отдыха, упражнения с отягощением и сопротивлением.

*Практика:* для формирования гликолитической системы энергообеспечения используются упражнения: развитие общей выносливости - затяжные ускорения в гору, бег по песку, мелководу, глубокому снегу, по сильно пересеченной местности; развитие специальной выносливости - бой с тенью, удары по снарядам с удлиненными раундами; - с укороченным отдыхом; - с удлиненным раундом и укороченным отдыхом; - с увеличением количества раундов; - с отягощениями на руках и ногах; - в нагрузочном эспандере и др.; - вольный бой со сменой партнера в каждом раунде.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.33. «Совершенствование тактической подготовленности»*

*Теория:* совершенствование тактической подготовленности предполагает решение следующих задач: 1. Расширить знания о тактике соревновательной борьбы в избранном виде спорта. 2. Увеличить объем освоенных спортсменом умений и навыков ведения соревновательной борьбы. 3. Сформировать психологическую устойчивость спортсмена при решении тактических задач. 4. Развить способность к оперативной коррекции тактики в ходе соревнования. Подобно всем другим сторонам подготовки спортсмена, тактическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Специальная тактическая подготовка направлена на освоение и совершенствование тактики избранного вида спорта. Этому может способствовать перенос тактических умений и навыков, приобретаемых в результате освоения тактики смежных видов спорта, в что и состоит основной прикладной смысл общей тактической подготовки спортсмена (в хоккее, например, используются элементы тактики других спортивных игр, в борьбе — элементы тактики других видов борьбы). Одновременно общая тактическая подготовка содействует воспитанию тактического мышления, координационных и других важных в спорте способностей.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.34. «Совершенствование в изучении и отработка удара УШИРО ГЕРИ»*

*Теория:* удар «УШИРО ГЕРИ» служит для поражения противника на ближней и средней дистанции.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Отработка в парах ударов «УШИРО ГЕРИ» на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.35. «Совершенствование в изучении и отработка удара «Йокогерикеаге» (с движениями стороны в киба дачи); «Йокогерикекоми» (с движениями стороны в киба дачи)»*

*Теория:* удар «ЙОКО ГЕРИ» служит для поражения противника на средней и дальней дистанции. Он хорош тем, что на соревнованиях можно заработать сразу три бала.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.) Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Отработка в парах «ЙОКО ГЕРИ» на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.). Работа с электронным учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 5.36. «Изучение и отработка выведение партнера из равновесия использованием его собственной силы»**

*Теория:* выполнение отдельных приемов, связок из приемов для выведения партнёра из равновесия.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Отработка в парах связок и приёмов для выведения из равновесия. Спарринги, работа в парах кумитэ. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

## **Раздел 6. Контрольно-переводные испытания (6 часов)**

**Тема 6.1. «Вводный контроль»**

*Теория:* инструктаж по сдаче нормативов.

*Практика:* сдача контрольных нормативов общей физической подготовки.

*Формы и методы проведения занятия:* опрос, упражнение.

**Тема 6.2. «Промежуточный контроль»**

*Теория:* инструктаж по сдаче нормативов.

*Практика:* сдача контрольных нормативов общей физической подготовки.

*Формы и методы проведения занятия:* опрос, упражнение.

**Тема 6.3. «Итоговый контроль за год. Аттестация на 2 кю»**

*Теория:* программа аттестации на 2 кю (коричневый пояс).

**I. КИХОН, действия выполняются из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ**

- САНБОН-ТЦУКИ с шагом вперед;
- АГЕ-УКЭ с шагом назад + ДЗЁДАН-МАЕ-ГЕРИ+ГЬЯКУ-ТЦУКИ;
- ЧУДАН-СОТО-УКЭ с шагом вперед + ЙОРИ-АШИ в КИБА-ДАЧИ ЙОКО-ЭМПИ-УЧИ + ДЗЁДАН-УРАКЕН-УЧИ с переходом в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ;
- ЧУДАН-ШУТО-УКЭ в КОКУЦУ-ДАЧИ с шагом назад + ЧУДАН-ГЯКУ-НУКИ-ТЭ с переходом в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ;
- ГЕДАН БАРАЙ, НЕКОАСИ- ДАЧИ+ЧУДАН-УЧИ-УКЭ с шагом вперед ДЗЁДАН-УРА-ТЦУКИ + ЧУДАН-ГЯКУ-ТЦУКИ после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;

- ЙОРИАСИ ГЪЯКУ-ТЦУКИ шаг вперёд ГЕДАН БАРАЙ – ЙОРИАСИ - ГЪЯКУ ТЦУКИ, ГЕДАН БАРАЙ после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЧУДАН МАЕ-ГЕРИ+ДЗЁДАН-МАВАШИ-ГЕРИ (КОШИ) с шагом вперед + ЧУДАН-ГЪЯКУ-ТЦУКИ после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЧУДАН-УШИРО-ГЕРИ с шагом вперед после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ (НЬЮМИ-АШИ) + ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ (задней ногой) с шагом вперед после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ;
- ДЗЁДАН-МАВАШИ-ШУТО-УЧИ с шагом вперед + ДЗЁДАН-ЭМПИ-УЧИ с шагом вперед и разворотом на 180 + ДЗЁДАН-ШУТО-УЧИ с шагом назад и разворотом на 180 (обратно).

II. КАТА: ТОКУЙ-КАТА (по выбору экзаменуемого)): БАССАЙ-ДАЙ, ЭМПИ)

ШИТЕЙ-КАТА (по выбору экзаменатора): ХЕЙАН-ШОДАН – ТЕККИ-ШОДАН).

III. КУМИТЭ: ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ (дзедан, чудан, мае-гери, еко-гери) – из КАМАЭ-ДАЧИ.

Атакующие действия:

- ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ;
- ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ;
- МАЕ-ГЕРИ;
- ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ;
- МАВАШИ-ГЕРИ.

Защитные действия по усмотрению.

*Практика:* удары по макиваре: гьяку цуки – 30, мавашигери-коси – 30. Отжимание на кулаках – 50, поднимание туловища – 60. Кумитэ: 2х3 мин. Лайт-контакт.

Тамишивари – разбить 2 доски толщиной 15 мм.

*Формы и методы проведения занятия:* аттестация.

## **Раздел 7. Участие в соревнованиях (8 часов)**

*Тема 7.1. «Участие в соревнованиях по ОФП»*

*Теория:* изучение правил проведения соревнований по ОФП. Дисциплины ОФП.

*Практика:* участие в клубных соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятия:* соревновательный.

*Тема 7.2. «Участие в соревнованиях по ката»*

*Теория:* изучение правил проведения всероссийского уровня.

*Практика:* участие в клубных соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятия:* соревновательный.

*Тема 7.3. «Участие в соревнованиях всероссийского уровня по кумитэ»*

*Теория:* изучение правил проведения соревнования по кумитэ.

*Практика:* участие в клубных соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятия:* соревновательный.

*Тема 7.4. «Участие в соревнованиях международного уровня»*

*Теория:* изучение правил проведения соревнования по кумитэ.

*Практика:* участие в международных соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятия:* соревновательный.

## **Раздел 8. Воспитательный модуль (36 часов)**

*Тема 8.1. «Учебно-тренировочные сборы по каратэ»*

*Теория:* правила поведения на сборах.

*Практика:* спортивное развитие, изучение новых методов тренировок.

*Формы и методы проведения занятия:* выезд, объяснение, практическая работа.

*Тема 8.2. «Воспитательная беседа «Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям»*

*Теория:* лекция на тему общечеловеческие ценности.

*Практика:* социальное развитие.

*Формы и методы проведения занятия:* работа в группах, объяснение.

*Тема 8.3. «Спортивно-оздоровительное занятие в парке Прибрежный»*

*Теория:* правила техники безопасности.

*Практика:* занятие на свежем воздухе, упражнения, бег, игры.

*Формы и методы проведения занятия:* объяснение, упражнение, игра.

*Тема 8.4. «Поход в краеведческий музей города Набережные Челны»*

*Теория:* правила поведения в музее, информация об экспонатах.

*Практика:* посещение музея, духовное развитие.

*Формы и методы проведения занятия:* поход в музей, объяснение, опрос.

*Тема 8.5. «Посещение тренажёрного зала «Fitness House» в городе Набережные Челны*

*Теория:* правила техники безопасности.

*Практика:* физическое развитие.

*Формы и методы проведения занятия:* работа в группе.

*Тема 8.6. «Проведение турнира объединения «Каратэ» по футболу»*

*Теория:* правила проведения игры «Футбол».

*Практика:* игра на свежем воздухе, развитие скоростных качеств.

*Формы и методы проведения занятия:* соревнование, работа в команде.

*Тема 8.7. «Проведение Кубка Деда Мороза по каратэ»*

*Теория:* правила проведения соревнований.

*Практика:* соревновательная практика для обучающихся, организация спортивного праздника.

*Формы и методы проведения занятия:* праздник, соревнование, командная работа.

*Тема 8.8. «Практика ведения спортивного блога»*

*Теория:* практические советы по ведению спортивного блога юного спортсмена.

*Практика:* ведение блога в социальной сети, размещение материалов с тренировок и соревнований.

*Формы и методы проведения занятия:* работа с онлайн-платформами, практическая работа.

*Тема 8.9. «Мастер-класс по созданию видеорепортажа»*

*Теория:* правила работы с видеоредактором.

*Практика:* показ примеров видеорепортажа, просмотр мастер-класса по созданию видеорепортажа. Начало работы над видеорепортажем.

*Формы и методы проведения занятия:* мастер-класс, дискуссия.

*Тема 8.10. «Видеосъёмка репортажа про коллективный выезд на соревнования в другой регион»*

*Теория:* правила съёмки видеорепортажа.

*Практика:* съёмочный процесс.

*Формы и методы проведения занятия:* практическая работа с видео.

*Тема 8.11. «Просмотр фильма «Фанат. Часть 2»*

*Теория:* освещение проблемы, поднимаемой в фильме.

*Практика:* просмотр фильма, обмен впечатлениями.

*Формы и методы проведения занятия:* просмотр фильма, дискуссия.

*Тема 8.12. «Просмотр онлайн-трансляции чемпионата Европы по каратэ»*

*Теория:* информация о спортсменах-участниках.

*Практика:* просмотр трансляции чемпионата, обсуждение лучших моментов, создание командного духа.

*Формы и методы проведения занятия:* работа с онлайн платформами, просмотр видео, дискуссия.

*Тема 8.13. «Создание видеорепортажа о выезде на соревнования»*

*Теория:* правила работы с видеоредактором.

*Практика:* сбор материалов и создание видеорепортажа.

*Формы и методы проведения занятия:* работа с видеоматериалами, практическая работа, дискуссия.

*Тема 8.14. «Участие в республиканском конкурсе «Здоровое будущее» в номинации «видео»*

*Теория:* условия участия в конкурсе, критерии оценки.

*Практика:* участие в конкурсе видео, подача заявки, оформление работы.

*Формы и методы проведения занятия:* работа с видеоматериалами, практическая работа.

*Тема 8.15. «Тренировочный семинар с приглашенным мастером по каратэ»*

*Теория:* семинар от мастера по каратэ, рассказ о спортивной карьере.

*Практика:* тренировка с мастером по каратэ, отработка приёмов. Рекомендации спортсменам.

*Формы и методы проведения занятия:* семинар, мастер-класс, вопросно-ответная форма.

*Тема 8.16. «Экскурсия по городу Зеленодольск в рамках выезда на соревнование по каратэ»*

*Теория:* правила техники безопасности при выезде на экскурсию, история города Зеленодольск.

*Практика:* посещение культурных объектов города Зеленодольска, духовное развитие детей.

*Формы и методы проведения занятия:* экскурсия, объяснение, опрос.

*Тема 8.17. «Проведение Кубка объединения «Каратэ», посвящённого Дню Победы»*

*Теория:* правила проведения соревнований.

*Практика:* соревновательная практика для обучающихся, соревнования по возрастным категориям.

*Формы и методы проведения занятия:* соревнования, командная работа.

*Тема 8.18. «Фотосессия «Чаепитие. Закрытие спортивного сезона»*

*Теория:* правила культурного поведения за столом.

*Практика:* мероприятие по итогу года для сплочения коллектива. Подведение итогов спортивного сезона. Планы на следующий учебный год.

*Формы и методы проведения занятия:* фотосессия, подведение итогов, беседа.

## **Содержание дополнительной образовательной программы шестого года обучения**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка (6 часов)**

*Тема 1.1. «Вводное занятие, инструктаж по ТБ, по поведению в спортивном зале и коллективе, этикет»*

*Теория:* инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и на занятиях каратэ. Правила обращения со спортивным инвентарем. Рекомендации по спортивной форме (кимоно), необходимой для занятий каратэ. Рекомендации по спортивному питанию. Полезные привычки, способы закаливания и расслабления.

*Практика:* проведение стартовой диагностики. Проверка подготовленности ученика к тренировкам. Подведение к элементарным упражнениям, проведение игры «Весёлые старты» (ученики делятся на три команды и выполняют на скорость упражнения: бег, прыжки, «тараканчик», бег на коленях, колесо, кувырки и т.д.).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение игры «Весёлые старты», подведение итогов, награждение победителей сладкими призами.

*Тема 1.2. «Распорядок дня»*

*Теория:* обучение расписанию дня.

*Практика:* лекция по расписанию дня. Разминка:

(ходьба: на носках (коши), на пятках (какато), на внутренней стороне стопы (сокуто), на внешней стороне стопы. Бег: обычный, спиной вперед, с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, приостановка шагом, с ускорениями. Сгибание и разгибание пальцев рук, вращение в кистевых суставах, вращение рук в плечевых суставах, наклон головы влево–вправо, вперед–назад, вращение головой влево вправо, наклоны туловища вперед, наклоны туловища влево–вправо, круговые движения коленей влево–вправо. Кувырки

вперед, назад, со вставанием на прямые ноги, через правое и левое плечо, Подъем разгибом с головы и рук, полусальто с места и с разбега, бег в тележке, «тараканчик», «лягушка», «сосиска», «крокодил», приседания с выпрыгиваниями, растяжка).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение разминки, подведение итогов.

### *Тема 1.3. «Вопросы по каратэ»*

*Теория:* теоретическая подготовка учащихся рассматривает вопросы, связанные с содержанием каратэ как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности. Изучаются потенциальные возможности каратэ в подготовке к здоровому образу жизни, к учебной, трудовой деятельности и воинской службе.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение разминки, подведение итогов.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (14 часов)**

### *Тема 2.1. «Физкультура и спорт в РФ и РТ. Общая физическая подготовка.»*

*Теория:* ознакомление с историей возникновения культуры спорта, инструктаж по ТБ при проведении упражнений общей физической подготовки. Упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают силовые, скоростно-силовые, скоростные качества ребенка, а также выносливость, гибкость и координацию. Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

*Практика:* изучение комплекса упражнений ОФП: бег, отжимание в упоре лёжа, сгибание корпуса, кросс, подтягивание, прыжок в длину с места, приседания, сгибание туловища лёжа, планка, упражнение со скакалкой, разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприседе; 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. Проведение комплекса ОФП.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение комплекса ОФП, подведение итогов, проведение тестов по ОФП, сдача контрольных нормативов, награждение победителей сладкими призами.

### *Тема 2.2. «Влияние физических упражнений на организм человека»*

*Теория:* рассказ о влиянии физических упражнений на организм человека.

*Практика:* разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприседе; 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.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение комплекса ОФП, подведение итогов.

*Тема 2.3. «Совершенствование в изучении различных видов отжиманий. Правильное дыхание при отжиманиях»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений отжимания. Различные отжимания на ладонях, на кулаках, на пальцах, узким хватом, широким хватом, на одной руке, с хлопками.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.).

Отжимания на ладонях, кулаках, пальцах. Закрепления предыдущей темы. Челночный бег 3\*12 метров.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

*Тема 2.4. «Упражнения на скорость, силовую выносливость»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений на скорость, силовую выносливость.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.).

Упражнения на скорость: бег с ускорением 5\*30, прыжки из полуприседа, работа на сопротивление в паре, прыжки с поворотами по сигналу, прыжки на коленях.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

*Тема 2.5. «Упражнения на гибкость и ловкость»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений на гибкость и ловкость.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.).

Закрепление пройденного материала. Упражнения на скорость (см. тему 2.6.).

Упражнения на гибкость: мостик, лодочка, растяжка суставов, продольный шпагат, поперечный шпагат, махи ногами. 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.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

*Тема 2.6. «Упражнения на перекладине, брусьях»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений на перекладине и брусьях.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.).

Закрепление пройденного материала. Упражнения на скорость (см. тему 2.6.). Упражнения на гибкость (см. тему 2.7.). Упражнения на перекладине: подтягивания, подъем переворот, выход силой, подтягивания узким хватом, подтягивания ладонями к себе на бицепс. Упражнения на брусьях: отжимания, раскачка, соскок.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### **Тема 2.7. «Набивание ударных поверхностей»**

*Теория:* данный этап включает в себя изучение серий ударов, передвижений, уклонов, нырков, уходов с линии атаки, а так же совершенствование ранее изученных движений и ударов. Кроме того этот комплекс качественно меняет форму уже известных движений, точность нанесения ударов и скорость выполнения упражнений. Изучение элементов борьбы (бросковой техники), правильность разбивания предметов. Формирование кулака.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепления материала падения (см. тему 2.13.). Виды упражнений при круговой тренировке. Проведение круговой тренировки: отжимания 20 раз, подъём туловища 30 раз, приседания с ударом ноги 10 раз. Потом отдых минута. Далее отжимания на ладонях 20 раз, ножницы 50 раз, приседания на скорость 20 раз. Отдых две минуты. Далее отжимания на пальцах 10 раз, планка 1 минуту, бёрпи 20 раз.

Попытка разбивания предметов.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### **Раздел 3. «Специальная физическая подготовка» (26 часов)**

**Тема 3.1. «Повторение темы «Специальная физическая подготовка», техника безопасности при проведении упражнений СФП»**

*Теория:* специальная физическая подготовка направлена на совершенствование движений, характерных для каратэ, развитие: скоростно-силовой выносливости; специальной выносливости; координации и др., а также включает в себя специальные упражнения, которые развивают качества, необходимые для подготовки воина - ответственность, смелость, решительность и др. Упражнения данного раздела также предполагают некоторую психологическую подготовку спортсмена, предусматривающую воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств. Техника безопасности.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Азы упражнений из СФП. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### **Тема 3.2. «Постановка задач СФП. Совершенствование ударов ног»**

*Теория:* основные задачи при специальной подготовке ударов ногами в каратэ.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Удары ногами: прямой удар (ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ) из ХЕЙСОКУ-ДАЧИ с шагом вперёд и возврат в исходную позицию, круговой удар ногой снаружи вперед (ЧУДАН-МАВАСИ-ГЕРИ), боковой удар с подбиванием (ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ), боковой удар проникающий (ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ), задний удар (УШИРО-ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### Тема 3.3. «Постановка задач СФП. Отработка блоков»

*Теория:* основные задачи при специальной подготовке блоков в каратэ. Изучение блоков.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по ударам ногами (см. тему 3.2.). Блоки в каратэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### Тема 3.4. «Постановка задач СФП. Отработка ударов рук»

*Теория:* основные задачи при специальной подготовке ударов рук в каратэ.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по блокам в каратэ (см. тему 3.3.). Удары руками в каратэ, техника ударов руками:

- ЧОКУ-ЦУКИ – базовый прямой удар кулаком;
- ОЙ-ЦУКИ (прямой удар одноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге);
- ГЬЯКУ-ЦУКИ (прямой удар разноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге);
- УРАКЕН-УЧИ – (прямой удар перевернутым кулаком);
- МАЭ-ЭМПИ – (удар локтем вперед);
- РЭН-ЦУКИ (связка из нескольких прямых ударов руками).

Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### Тема 3.5. «Работа в парах»

*Теория:* поединок в парах (кихон иппон кумитэ).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по ударам руками в каратэ (см. тему 3.4.), – КИХОН-ГОХОН-КУМИТЭ – базовый поединок на один шаг.

Атакующие и защитные действия:

- ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ – АГЕ-УКЭ;
- ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ – СОТО-УКЭ.

После защитных действий обязательна контратака ГЬЯКУ-ЦУКИ.

Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### Тема 3.6. «Акробатическая подготовка»

*Теория:* «акробатическая подготовка» – позволяет значительно повысить ловкость и обеспечить высокую координацию движений, которые необходимы для ведения боя.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по работе в парах (см. тему 3.5.). Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки вперед и назад, стойки на руках и на голове. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.). Работа с электронным учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.7. «Работа в парах по заданию»*

*Теория:* работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди. Работая в парах, ученики должны показать все изученные атаки руками и ногами и возможные защиты от них.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по связкам Рэн-цуки. Работа учеников в парах. Отработка на практике ударов и связок руками и ногами. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.8. «Отработка взрывной техники»*

*Теория:* специфические упражнения на приобретение взрывной силы.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по работе учеников в парах. Отработка на практике ударов и связок руками и ногами для приобретения взрывной силы. Работа со жгутами, с отягощением. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.9. «Изучение сложных кувырок»*

*Теория:* объяснение техники исполнения сложных кувырок: прямой кувырок со стойки (МАЕ-УКЕМИ), кувырок прямой со стойки через плечо (УШИРО-УКЕМИ), совмещённый кувырок (МАЕ-УШИРО-УКЕМИ), колесо, рандат, сложный совмещённый кувырок со сменой стойки (ГЯКУ-МАЕ-УШИРО-УКЕМИ).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по взрывной силе. Обучение и исполнение сложных кувырок. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 3.10. «Совершенствование свободного боя (кумитэ)»*

*Теория:* «спарринговая техника» (кумитэ) – формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Освоение новых знаний по перемещению, способам защиты и атаки. 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 технике идет рука об руку с овладением работой с партнерами.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по сложным кувырмам. Обучение и исполнение кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 3.11.* «Продолжение изучения свободного боя (кумитэ). Бой с более легкими или тяжелыми соперниками»

*Теория:* «спарринговая техника» (кумитэ) – формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Работа с разноуровневыми противниками формирует у бойца дополнительные рефлексy.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по спарринговой технике. Спарринги с более лёгкими и тяжёлыми противниками. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 3.12.* «Упражнение на скорость, отработка ударов в ускоренном темпе»

*Теория:* «спарринговая техника» (кумитэ) – формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Работа с увеличенной скоростью прививает у бойца умение зарабатывать баллы в поединке.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по спарринговой технике. Спарринги с более лёгкими и тяжёлыми противниками. Спарринги с увеличенной скоростью, работа со жгутами для увеличения скорости. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 3.13.* «Упражнение на перемещения»

*Теория:* «спарринговая техника» (кумитэ) – формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Работа по перемещениям на татами прививает у бойца умение зарабатывать баллы в поединке.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по спарринговой технике. Изучение техники перемещений. Основы работы с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях. Работа в парах проводится с использованием защитного оборудования. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка по ката и кихон (36 часов)**

*Тема 4.1.* «Техника ката. Повтор ката предыдущего года обучения «ХЕЯН ГОДАН»

*Теория:* ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. 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. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката предыдущего года обучения «ХЕЯН ГОДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.2. «Техника ката. Повтор ката предыдущих годов обучения БАСАЙ ДАЙ»*

*Теория:* ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. 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. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката предыдущих лет обучения «БАСАЙ ДАЙ». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.3. «Техника ката. Повтор ката предыдущих лет обучения «ХЕЯН ШОДАН»*

*Теория:* ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. 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. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», ХЕЯН ГОДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.4. «Изучение кихон иппон-кумитэ»*

*Теория:* посредством практики «Кихон» изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины. КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ (дзедан, чудан, мае-гери, еко-гери, маваши-гери) – из КАМАЭ-ДАЧИ. Атакующие действия:

- ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ;
- ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ;
- ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ;
- ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ;

– МАВАШИ-ГЕРИ.

Защитные действия по усмотрению с выполнением ТАИ-САБАКИ.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение кихон иппон кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.). Работа с электронным учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 4.5. «Совершенствование изучения кихон иппон кумитэ. Проверка изученного материала»*

*Теория:* повтор пройденного материала в изучении кихонсанбон кумитэ.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Совершенствование в изучение Кихон санбон кумитэ. Повтор кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 4.6. «КИХОН»*

*Теория:* действия выполняются из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ:

- САНБОН-ТЦУКИ с шагом вперед;
- АГЕ-УКЭ с шагом назад + ДЗЁДАН-МАЕ-ГЕРИ+ГЪЯКУ-ТЦУКИ;
- ЧУДАН-СОТО-УКЭ с шагом вперед + ЙОРИ-АШИ в КИБА-ДАЧИ ЙОКО-ЭМПИ-УЧИ + ДЗЁДАН-УРАКЕН-УЧИ с переходом в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ;
- ЧУДАН-ШУТО-УКЭ в КОКУЦУ-ДАЧИ с шагом назад + ЧУДАН-ГЯКУ-НУКИ-ТЭ с переходом в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ;
- ГЕДАН БАРАЙ, НЕКОАСИ-ДАЧИ+ЧУДАН-УЧИ-УКЭ с шагом вперед ДЗЁДАН-УРА-ТЦУКИ + ЧУДАН-ГЯКУ-ТЦУКИ, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЙОРИАСИ ГЪЯКУ-ТЦУКИ шаг вперёд ГЕДАН БАРАЙ – ЙОРИАСИ- ГЪЯКУ ТЦУКИ, ГЕДАН БАРАЙ после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЧУДАН МАЕ-ГЕРИ+ДЗЁДАН-МАВАШИ-ГЕРИ (КОШИ) с шагом вперед + ЧУДАН-ГЯКУ-ТЦУКИ; после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЧУДАН-УШИРО-ГЕРИ с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ (НЬЮМИ-АШИ) + ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ (задней ногой) с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ;
- ДЗЁДАН-МАВАШИ-ШУТО-УЧИ с шагом вперед + ДЗЁДАН-ЭМПИ-УЧИ с шагом вперед и разворотом на 180 + ДЗЁДАН-ШУТО-УЧИ с шагом назад и разворотом на 180° (обратно).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение кихона. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.7. «Повторение и закрепление темы по кихон».*

*Теория:* передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), учеников владеет 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 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.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.8. «Техника 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.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.9. «Совершенствование в изучении ката «ХЕЙАН-ГОДАН»*

*Теория:* повтор пройденного материала в изучении ката «ХЕЙАН-ГОДАН».

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Совершенствование в изучении ката «ХЕЙАН-ГОДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.10. «Работа в тройке ката «БАСАЙ-ДАЙ»*

*Теория:* работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.



*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.11. «Совершенствование работы в тройке соревновательных ката»*

*Теория:* работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.12. «Повторение «КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ»*

*Теория:* КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ (дзедан, чудан, мае-гери) – из КАМАЭ-ДАЧИ.

*Практика:* КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ. Разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка Кихон иппон кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.13. «Совершенствование по изучению «КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ»*

*Теория:* работа «КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ» в парах, синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения.

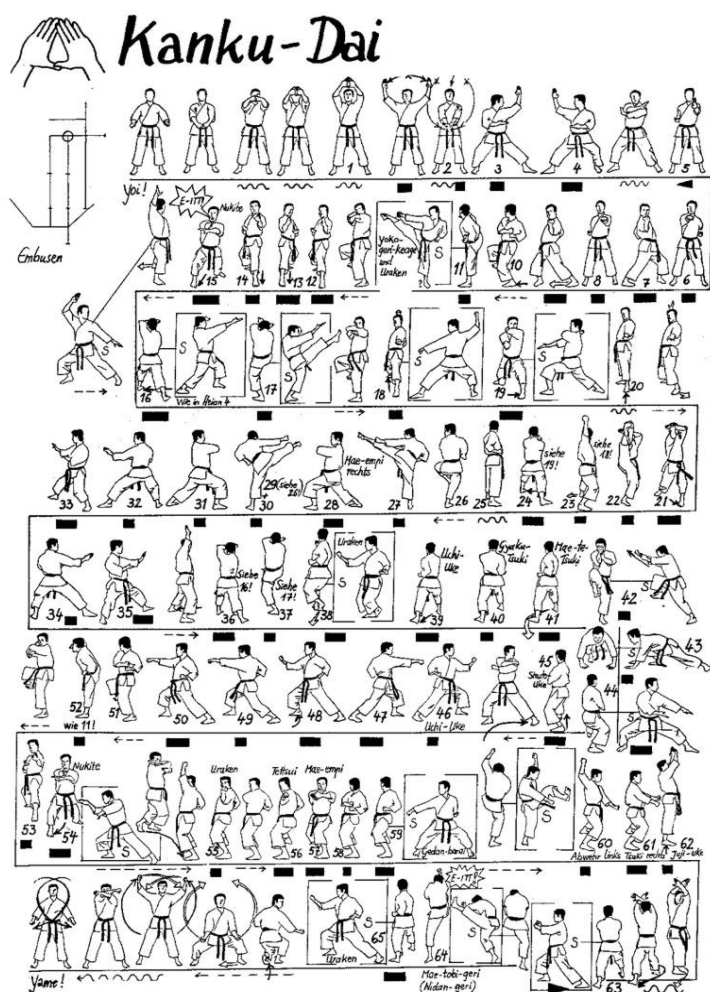
*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). «КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ» в парах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.14. «Изучение ката «КАНКУ ДАЙ»*

*Теория:* ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. 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. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

*«КАНКУ ДАЙ»*



*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение ката «КАНКУ ДАЙ». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).  
*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 4.15. «Совершенствование в изучении ката «КАНКУ ДАЙ»*

*Теория:* повтор пройденного материала в изучении ката «КАНКУ ДАЙ».

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Совершенствование в изучение ката «КАНКУ ДАЙ». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.). Работа с электронным учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 4.16. «Совершенствование в изучении ката «ХЕЙАН-ЁНДАН» и «ХЕЙАН ГОДАН»*

*Теория:* повтор пройденного материала в изучении ката «ХЕЙАН-ЁНДАН» и «ХЕЙАН ГОДАН».

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). «ХЕЙАН-ЁНДАН» и «ХЕЙАН ГОДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Теория:* «джион» звук храма» — ката китайского происхождения. Относится к ветви окинавского каратэ Томари-тэ. Выделяется две версии происхождения названия ката: по имени легендарного воина-монаха, жившего в XV веке, якобы создавшего эту форму; по названию монастыря Дзион-дзи в Китае, где предположительно создано это ката. Ката родственно с ката Дзиттэ и Дзиин. Ката относительно простое, не содержит сложных элементов. Получило некоторую популярность на соревнованиях по версии WKF.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката «ДЖИОН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

## **Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка по кумитэ (82 часа)**

### *Тема 5.1. «Стойки и положения в каратэ»*

*Теория:* в каратэ термин стойка (дачи) 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. 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.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Изучение и отработка стоек каратэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 5.2. «Совершенствование стоек и положений в каратэ»*

*Теория:* повтор пройденного материала.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Изучение и отработка стоек каратэ. Повтор кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 5.3. «Техника атак (семэ)»*

*Теория:* 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. 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:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, ката «БАСАЙ ДАЙ», ката «ЭМПИ». Изучение и отработка техники атак каратэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.4. «Совершенствование техники атак»*

*Теория:* повтор пройденного материала.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Отработка техники атак каратэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.5. «Техника защиты (укэ)»*

*Теория:* для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака. 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:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Отработка техники защиты. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.6. «Совершенствование техники защиты»*

*Теория:* повтор пройденного материала.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Отработка техники защиты. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.7. «Основные понятия кумитэ»*

*Теория:* кумитэ (поединок, схватка). Иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзю кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами). В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Отработка техники кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.8. «Упражнения на снарядах (грушах и лапах)»*

*Теория:* перчатки для отработки точных ударов (нанося удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь). В тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Отработка техники кумитэ на лапах и груше. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.9. «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 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 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).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Отработка техники кумитэ в парах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.10. «Совершенствование работы с партнерами, схватка (кумитэ)»*

*Теория:* повтор пройденного материала.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Отработка техники кумитэ в парах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.11. «Совершенствование и отработка прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ)»*

*Теория:* совершенствование прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону. Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Изучение и отработка прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.12. «Упражнения на снарядах, грушах и лапах»*

*Теория:* в тренировочной практике боевых искусств используются самые разнообразные снаряды.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Упражнения на снарядах, грушах и лапах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.13. «Изучение и отработка прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону. Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Изучение и отработка прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.14. «Изучение и отработка бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ)»*

*Теория:* изучение бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону. Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Изучение и отработка бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.15. «Изучение и отработка бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Изучение и отработка бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.16. «Изучение и отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи).



*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.17. «Отработка прямого удара в корпус ногой (ЙОКА ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение бокового удара в корпус ногой (ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ) с шагом вперед, ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ с шагом вперед.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.18. «Изучение и отработка броска с добиванием рукой»*

*Теория:* изучение броска с добиванием рукой. Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Отработка броска с добиванием рукой. Спарринги, работа в парах кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.). Работа с электронным учебным пособием [https://dzanshin.com/kata\\_shotokan\\_karate/](https://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/) (самостоятельная или групповая работа).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, работа с электронным учебным пособием, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.19. «Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Отработка удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ). Спарринги, работа в парах кумитэ (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.20. «Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Отработка удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ). Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.



*Тема 5.21. «Изучение и отработка удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ)»*

*Теория:* изучение удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Отработка удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ). Спарринги, работа в парах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.22. «Изучение и отработка подсечек (АШИ БАРАЙ)»*

*Теория:* изучение подсечек (АШИ БАРАЙ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Изучение и отработка подсечек (АШИ БАРАЙ). Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.23. «Изучение и отработка блоков в каратэ»*

*Теория:* техника блоков:

Гедан-барай (блок предплечьем на нижнем уровне),

Аге-Уке (восходящий блок предплечьем на верхнем уровне),

Сото-Удэ-Уке (блок внешней стороной предплечья снаружи-внутри),

Учи-Удэ-Уке (блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Отработка блоков.

Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.24. «Изучение и отработка чувства дистанции»*

*Теория:* изучение чувства дистанции. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Отработка в парах ударов на чувство дистанции. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.25. «Изучение тактики»*

*Теория:* тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Отработка в парах ударов на чувство

дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.26. «Психологическая подготовка»*

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

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.27. «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.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.28. «Игровая тренировка»*

*Теория:* правила проведения игры «Весёлые старты»

*Практика:* проведение игры «Весёлые старты» (ученики делятся на три команды и выполняют на скорость упражнения: бег, прыжки, «тараканчик», бег на коленях, колесо, кувырки и т.д.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, игра, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.29. «Психологическая подготовка»*

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

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.30. «Медитация»*

*Теория:* 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.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.31. «Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия»*

*Теория:* важная тема, требует изучения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Отработка в парах техники борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, вывод из равновесия. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.32. «Закрепление темы техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия»*

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

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.33. «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 учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзю кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.34. «Инструкторская и судейская практика»*

*Теория:* подготовка у спортсмена инструкторских и судейских знаний предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия. Судейская и инструкторская практика. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.35. «Развитие координационных и скоростно-силовых способностей»*

*Теория:* координация движений в каратэ определяется согласованностью ударных движений. Совершенствование специальной координации движений в каратэ начинается после закрепления, стабилизации, боевой стойки в атаке ногами в прыжке. Средствами совершенствования специальной координации движений являются стандартные серии и комбинации.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.36. «Развитие специальной выносливости»*

*Теория:* бой на ринге по интенсивности и длительности работы относится к зоне субмаксимальной мощности, психологическое напряжение и тяжёлые удары усиливают воздействие на организм бойца. Используются специально-подготовительные, имитационные упражнения с партнёром, многократное проведение поединка с одним или несколькими партнёрами, тренировочные поединки соревновательного характера в течение времени, превышающего правила соревнований, работа на снарядах с различными

тактическими задачами и интервалами отдыха, упражнения с отягощением и сопротивлением.

*Практика:* для формирования гликолитической системы энергообеспечения используются упражнения: развитие общей выносливости - затяжные ускорения в гору, бег по песку, мелководью, глубокому снегу, по сильно пересеченной местности; развитие специальной выносливости - бой с тенью, удары по снарядам с удлиненными раундами; - с укороченным отдыхом; - с удлиненным раундом и укороченным отдыхом; - с увеличением количества раундов; - с отягощениями на руках и ногах; - в нагрузочном эспандере и др.; - вольный бой со сменой партнера в каждом раунде.

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 5.37. «Совершенствование тактической подготовленности»*

*Теория:* совершенствование тактической подготовленности предполагает решение следующих задач: 1. Расширить знания о тактике соревновательной борьбы в избранном виде спорта. 2. Увеличить объем освоенных спортсменом умений и навыков ведения соревновательной борьбы. 3. Сформировать психологическую устойчивость спортсмена при решении тактических задач. 4. Развить способность к оперативной коррекции тактики в ходе соревнования. Подобно всем другим сторонам подготовки спортсмена, тактическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Специальная тактическая подготовка направлена на освоение и совершенствование тактики избранного вида спорта. Этому может способствовать перенос тактических умений и навыков, приобретаемых в результате освоения тактики смежных видов спорта, в что и состоит основной прикладной смысл общей тактической подготовки спортсмена (в хоккее, например, используются элементы тактики других спортивных игр, в борьбе — элементы тактики других видов борьбы). Одновременно общая тактическая подготовка содействует воспитанию тактического мышления, координационных и других важных в спорте способностей.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 5.38. «Совершенствование в изучении и отработка удара УШИРО ГЕРИ»*

*Теория:* удар «УШИРО ГЕРИ» служит для поражения противника на ближней и средней дистанции.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Отработка в парах ударов «УШИРО ГЕРИ» на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 5.39. «Совершенствование в изучении и отработка удара МАВАШИ ГЕРИ»*

*Теория:* удар «МАВАШИ ГЕРИ» служит для поражения противника на средней и дальней дистанции. Он хорош тем, что на соревнованиях можно заработать сразу три бала.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Отработка в парах ударов «МАВАШИ ГЕРИ» на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумитэ. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 5.40. «Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН». Отработка удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ). Спарринги, работа в парах кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### *Тема 5.41. «Изучение и отработка выведение партнера из равновесия использованием его собственной силы»*

*Теория:* выполнение отдельных приемов, связок из приемов для выведения партнёра из равновесия.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ТОКУЙ ката, ШИТЕЙ ката. Отработка в парах связок и приёмов для выведения из равновесия. Спарринги, работа в парах кумитэ. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятия:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

## **Раздел 6. Контрольно-переводные испытания (6 часов)**

### *Тема 6.1. «Вводный контроль»*

*Теория:* инструктаж по сдаче нормативов.

*Практика:* сдача контрольных нормативов общей физической подготовки.

*Формы и методы проведения занятия:* опрос, упражнение.

### *Тема 6.2. «Промежуточный контроль»*

*Теория:* инструктаж по сдаче нормативов.

*Практика:* сдача контрольных нормативов общей физической подготовки.

*Формы и методы проведения занятия:* опрос, упражнение.

### *Тема 6.3. «Итоговый контроль. Аттестация на КЮ (1 кю)»*

*Теория:* программа аттестации на 1 кю (тёмно-коричневый пояс).

## I. КИХОН

Действия выполняются из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ

- САНБОН-ТЦУКИ с шагом вперед;
- АГЕ-УКЭ с шагом назад + ДЗЁДАН-МАЕ-ГЕРИ+ГЪЯКУ-ТЦУКИ;
- ЧУДАН-СОТО-УКЭ с шагом вперед + ЙОРИ-АШИ в КИБА-ДАЧИ ЙОКО-ЭМПИ-УЧИ + ДЗЁДАН-УРАКЕН-УЧИ с переходом в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ;
- ЧУДАН-ШУТО-УКЭ в КОКУЦУ-ДАЧИ с шагом назад + ЧУДАН-ГЯКУ-НУКИ-ТЭ с переходом в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ;
- ГЕДАН БАРАЙ, НЕКОАСИ-ДАЧИ+ЧУДАН-УЧИ-УКЭ с шагом вперед ДЗЁДАН-УРА-ТЦУКИ + ЧУДАН-ГЯКУ-ТЦУКИ, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЙОРИАСИ ГЪЯКУ-ТЦУКИ шаг вперёд ГЕДАН БАРАЙ – ЙОРИАСИ-ГЪЯКУ ТЦУКИ, ГЕДАН БАРАЙ после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЧУДАН МАЕ-ГЕРИ+ДЗЁДАН-МАВАШИ-ГЕРИ (КОШИ) с шагом вперед + ЧУДАН-ГЯКУ-ТЦУКИ после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЧУДАН-УШИРО-ГЕРИ с шагом вперед после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ (НЬЮМИ-АШИ) + ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ (задней ногой) с шагом вперед после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ;
- ДЗЁДАН-МАВАШИ-ШУТО-УЧИ с шагом вперед + ДЗЁДАН-ЭМПИ-УЧИ с шагом вперед и разворотом на 180 + ДЗЁДАН-ШУТО-УЧИ с шагом назад и разворотом на 180 (обратно).

## II. КАТА

ТОКУ Й-КАТА (по выбору экзаменуемого): БАССАЙ-ДАЙ, КАНКУ-ДАЙ, ЭМПИ, ДЖИОН)

ШИТЕЙ-КАТА (по выбору экзаменатора): ХЕЙАН-ШОДАН – ТЕККИ-ШОДАН).

## III. КУМИТЭ

ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ – из КАМАЭ-ДАЧИ.

Атакующие действия:

- ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ;
- ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ;
- МАЕ-ГЕРИ;
- ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ;
- МАВАШИ-ГЕРИ.

Защитные действия по усмотрению.

*Практика:* удары по макиваре: гьяку цуки – 30, мавашигери-коси – 30. Отжимание на кулаках: 60, поднимание туловища: 70. Кумитэ: 2х3 мин. Фулл-контакт. Тамишивари – разбить 2 доски толщиной 30 мм.

*Формы и методы проведения занятия:* аттестация.

## **Раздел 7. Участие в соревнованиях (8 часов)**

### *Тема 7.1. «Участие в соревнованиях по ОФП»*

*Теория:* изучение правил проведения соревнований по ОФП. Дисциплины ОФП.

*Практика:* участие в клубных соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятия:* соревновательный.

### *Тема 7.2. «Участие в соревнованиях регионального уровня»*

*Теория:* изучение правил проведения соревнования по ката.

*Практика:* участие в клубных соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятия:* соревновательный.

### *Тема 7.3. «Участие в соревнованиях всероссийского уровня»*

*Теория:* изучение правил проведения соревнования по кумитэ.

*Практика:* участие во всероссийских соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятия:* соревновательный.

### *Тема 7.4. «Участие в соревнованиях международных»*

*Теория:* изучение правил проведения соревнования по кумитэ.

*Практика:* участие в международных соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятия:* соревновательный.

## **Раздел 8. Воспитательный модуль (36 часов)**

### *Тема 8.1. «Учебно-тренировочные сборы по каратэ»*

*Теория:* правила поведения на сборах.

*Практика:* спортивное развитие, изучение новых методов тренировок.

*Формы и методы проведения занятия:* выезд, объяснение, практическая работа.

### *Тема 8.2. «Воспитательная беседа «Роль спорта в моей жизни»*

*Теория:* лекция на тему роли спорта в жизни.

*Практика:* социальное развитие.

*Формы и методы проведения занятия:* работа в группах, объяснение.

### *Тема 8.3. «Спортивно-оздоровительное занятие в парке Прибрежный»*

*Теория:* правила техники безопасности.

*Практика:* занятие на свежем воздухе, упражнения, бег, игры.

*Формы и методы проведения занятия:* объяснение, упражнение, игра.

### *Тема 8.4. «Поход на мемориал города Набережные Челны «Родина-мать»*

*Теория:* правила поведения на мемориале, информация о мемориальном комплексе.

*Практика:* посещение мемориала, духовное развитие.

*Формы и методы проведения занятия:* экскурсия, объяснение, опрос.

### *Тема 8.5. «Посещение тренажёрного зала «Fitness House» в городе Набережные Челны*

*Теория:* правила техники безопасности.

*Практика:* физическое развитие.



*Формы и методы проведения занятия: работа в группе.*

*Тема 8.6. «Проведение турнира объединения «Каратэ» по футболу»*

*Теория: правила проведения игры «Футбол».*

*Практика: игра на свежем воздухе, развитие скоростных качеств.*

*Формы и методы проведения занятия: соревнование, работа в команде.*

*Тема 8.7. «Проведение Кубка Деда Мороза по каратэ»*

*Теория: правила проведения соревнований.*

*Практика: соревновательная практика для обучающихся, организация спортивного праздника.*

*Формы и методы проведения занятия: праздник, соревнование, командная работа.*

*Тема 8.8. «Практика ведения спортивного блога»*

*Теория: практические советы по ведению спортивного блога юного спортсмена.*

*Практика: ведение блога в социальной сети, размещение материалов с тренировок и соревнований.*

*Формы и методы проведения занятия: работа с онлайн-платформами, практическая работа.*

*Тема 8.9. «Мастер-класс по созданию видеоклипа»*

*Теория: правила работы с видеоредактором.*

*Практика: показ видеоклипов, просмотр мастер-класса по созданию видеоклипа. Начало работы над видеоклипом.*

*Формы и методы проведения занятия: мастер-класс, дискуссия.*

*Тема 8.10. «Съёмка видеоклипа «Мой путь в спорте»*

*Теория: правила съёмки видеоклипа.*

*Практика: съёмочный процесс.*

*Формы и методы проведения занятия: практическая работа с видео.*

*Тема 8.11. «Просмотр фильма «Русский рейд»*

*Теория: освещение проблемы, поднимаемой в фильме.*

*Практика: просмотр фильма, обмен впечатлениями.*

*Формы и методы проведения занятия: просмотр фильма, дискуссия.*

*Тема 8.12. «Просмотр онлайн-трансляции чемпионата Мира по каратэ»*

*Теория: информация о спортсменах-участниках.*

*Практика: просмотр трансляции чемпионата, обсуждение лучших моментов, создание командного духа.*

*Формы и методы проведения занятия: работа с онлайн платформами, просмотр видео, дискуссия.*

*Тема 8.13. «Создание видеоклипа «Мой путь в спорте»*

*Теория: правила работы с видеоредактором.*

*Практика: сбор материалов и создание видеоклипа.*

*Формы и методы проведения занятия:* работа с видеоматериалами, практическая работа, дискуссия.

*Тема 8.14. «Участие в республиканском конкурсе «Здоровое будущее» в номинации «видео»*

*Теория:* условия участия в конкурсе, критерии оценки.

*Практика:* участие в конкурсе видео, подача заявки, оформление работы.

*Формы и методы проведения занятия:* работа с видеоматериалами, практическая работа.

*Тема 8.15. «Тренировочный семинар с приглашенным мастером по каратэ»*

*Теория:* семинар от мастера по каратэ, рассказ о спортивной карьере.

*Практика:* тренировка с мастером по каратэ, отработка приёмов. Рекомендации спортсменам.

*Формы и методы проведения занятия:* семинар, мастер-класс, вопросно-ответная форма.

*Тема 8.16. «Экскурсия по городу Казань в рамках выезда на соревнование по каратэ»*

*Теория:* правила техники безопасности при выезде на экскурсию, история города Казань.

*Практика:* посещение культурных объектов города Казани, духовное развитие детей.

*Формы и методы проведения занятия:* экскурсия, объяснение, опрос.

*Тема 8.17. «Проведение Кубка объединения «Каратэ», посвящённого Дню Победы»*

*Теория:* правила проведения соревнований.

*Практика:* соревновательная практика для обучающихся, соревнования по возрастным категориям.

*Формы и методы проведения занятия:* соревнования, командная работа.

*Тема 8.18. «Фотосессия «Чаепитие. Заккрытие спортивного сезона»*

*Теория:* правила культурного поведения за столом.

*Практика:* мероприятие по итогу года для сплочения коллектива. Подведение итогов спортивного сезона. Подведение итогов обучения.

*Формы и методы проведения занятия:* фотосессия, подведение итогов, беседа.

## **Раздел 9. Инструкторская и судейская практика (2 часа)**

*Тема 9.1. «Инструкторская и судейская практика»*

*Теория:* правила соревнований. Инструкторская теория.

*Практика:* проведение тренировок в младшей группе. Судейство на соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятия:* выездная лекция.

### **Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения**

раздел программы или задача	результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Теоретическая подготовка»	уверенный рассказ, ориентируется в теме, может ответить на	неуверенный рассказ. плохо владеет темой. не может привести	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога	устный опрос

	дополнительные вопросы. Знает ката «Киба», «Кокуцу», «Хеяншодан», «Такьёкушодан»	примеры		
«ОФП»	уверенный рассказ теории ОФП и показ ОРУ. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне	неуверенный рассказ по теме и показ ОРУ, игр, эстафет. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. контрольные нормативы сдаются на низком уровне	устный опрос. контрольные нормативы
«СФП»	уверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне	неуверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные нормативы сдаются на низком уровне	устный опрос. Учебные тренировочные занятия. Контрольные нормативы.
«Технико-тактическая подготовка»	уверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные поединки выполняются на высоком уровне	неуверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные поединки выполняются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные поединки выполняются на низком уровне	учебный опрос. Учебные, тренировочные занятия контрольное занятие
«Воспитательный модуль»	активное участие в воспитательных мероприятиях, уверенный пользователь медиа, высокий уровень нравственного развития, проявляет интерес во время экскурсий, активное участие в конкурсах, соревнованиях	участие в воспитательных мероприятиях, умеет пользоваться медиа, хорошее нравственное развитие, посещает экскурсии, участвует в конкурсах, соревнованиях	отсутствует интерес к воспитательным мероприятиям, плохо пользуется медиа, недисциплинирован, низкое посещение экскурсий, не участвует в конкурсах, соревнованиях	наблюдение, опрос, участие в мероприятиях

«Вводный контроль»	<p>вводный показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 11</p> <p>бег 30 м (сек.) – 7,1</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 10,5</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 10</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 31</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 135</p>	<p>вводный показ программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 9</p> <p>бег 30 м (сек.) – 7,3</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 10,7</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 7</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 22</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 115</p>	<p>вводный показ программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 7</p> <p>бег 30 м (сек.) – 7,6</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 11,0</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 5</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 10</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 90</p>	результаты протоколов
«Промежуточный контроль»	<p>показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 14</p> <p>бег 30 м (сек.) – 6,6</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 10,0</p>	<p>показ программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 12</p> <p>бег 30 м (сек.) – 7,0</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 10,3</p>	<p>показ программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 8</p> <p>бег 30 м (сек.) – 7,4</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 10,8</p>	результаты протоколов

	<p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 13</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 35</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 140</p> <p>показ программы аттестации, пройденной по теме на 8 кю, выполняется на среднем уровне (раздел 5, тема 5.2., стр. 34)</p>	<p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 12</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 25</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 120</p> <p>показ программы аттестации, пройденной по теме на 9 кю, выполняется на высоком уровне (раздел 5, тема 5.1., стр. 33)</p>	<p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 8</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 12</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 100</p> <p>показ программы аттестации, пройденной по теме на 9 кю, выполняется на низком уровне (раздел 5, тема 5.1., стр. 33)</p>	
«Итоговый контроль за год»	<p>показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 15</p> <p>бег 30 м (сек.) – 6,2</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 9,8</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 15</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 40</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 145</p>	<p>показ программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 13</p> <p>бег 30 м (сек.) – 6,8</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 10,2</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 14</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 30</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 125</p>	<p>показ программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 10</p> <p>бег 30 м (сек.) – 7,2</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 10,6</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 10</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 15</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 110</p>	результаты протоколов

	показ программы аттестации, пройденной по теме на 8 кю, выполняется на высоком уровне (раздел 5, тема 5.2., стр. 34)	показ программы аттестации, пройденной по теме на 8 кю, выполняется на среднем уровне (раздел 5, тема 5.2., стр. 34)	показ программы аттестации, пройденной по теме на 9 кю, выполняется на среднем уровне (раздел 5, тема 5.1., стр. 33)	
--	--	--	--	--

### Планируемые результаты освоения 2 года обучения

раздел программы или задача	результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Теоретическая подготовка»	уверенный рассказ, ориентируется в теме, может ответить на дополнительные вопросы. Знает ката «Хеянидан», «Хеянсандан»	неуверенный рассказ; плохо владеет темой, не может привести примеры	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога	устный опрос
«ОФП»	уверенный рассказ теории ОФП и показ ОРУ. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне	неуверенный рассказ по теме и показ ОРУ, игр, эстафет. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне	Рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные нормативы сдаются на низком уровне	устный опрос. Контрольные нормативы
«СФП»	уверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне	неуверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные нормативы сдаются на низком уровне	устный опрос. Учебные тренировочные занятия. Контрольные нормативы

«Технико-тактическая подготовка по ката и кихон»	уверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные поединки по ката выполняются на высоком уровне	неуверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные поединки по ката выполняются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные поединки по ката выполняются на низком уровне	учебный опрос. Учебные, тренировочные занятия. Контрольное занятие
«Технико-тактическая подготовка по кумитэ»	уверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные поединки выполняются на высоком уровне	неуверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные поединки выполняются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные поединки выполняются на низком уровне	учебный опрос. Учебные, тренировочные занятия. Контрольное занятие.
«Воспитательный модуль»	активное участие в воспитательных мероприятиях, уверенный пользователь медиа, высокий уровень нравственного развития, проявляет интерес во время экскурсий, активное участие в конкурсах, соревнованиях	участие в воспитательных мероприятиях, умеет пользоваться медиа, хорошее нравственное развитие, посещает экскурсии, участвует в конкурсах, соревнованиях	отсутствует интерес к воспитательным мероприятиям, плохо пользуется медиа, недисциплинирован, низкое посещение экскурсий, не участвует в конкурсах, соревнованиях	наблюдение, опрос, участие в мероприятиях
«Вводный контроль»	вводный показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне  наклон туловища вперед (раз) – 15	вводный показ программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне  наклон туловища вперед (раз) – 13	вводный показ программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне  наклон туловища вперед (раз) – 10	результаты протоколов

	<p>бег 30 м (сек.) – 6,2</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 9,8</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 15</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 40</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 145</p>	<p>бег 30 м (сек.) – 6,8</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 10,2</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 14</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 30</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 125</p>	<p>бег 30 м (сек.) – 7,2</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 10,6</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 10</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 15</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 110</p>	
«Промежуточный контроль»	<p>показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 19</p> <p>бег 30 м (сек.) – 5,9</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 9,5</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 19</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 45</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 140</p> <p>показ</p>	<p>показ программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 17</p> <p>бег 30 м (сек.) – 6,3</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 10,1</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 17</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 38</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 120</p> <p>показ</p>	<p>показ программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 14</p> <p>бег 30 м (сек.) – 7,0</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 10,5</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 13</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 27</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 100</p> <p>показ</p>	результаты протоколов



	программы аттестации, пройденной по теме на 6 кю, выполняется на среднем уровне (раздел 6, тема 6.2., стр. 68)	программы аттестации, пройденной по теме на 7 кю, выполняется на высоком уровне (раздел 6, тема 6.1., стр. 67)	программы аттестации, пройденной по теме на 7 кю, выполняется на низком уровне (раздел 6, тема 6.1., стр. 67)	
«Итоговый контроль за год»	<p>показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 25</p> <p>бег 30 м (сек.) – 5,1</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 9,1</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 20</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 50</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 150</p> <p>показ программы аттестации, пройденной по теме на 6 кю, выполняется на высоком уровне (раздел 6, тема 6.2., стр. 68)</p>	<p>показ программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 20</p> <p>бег 30 м (сек.) – 6,7</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 9,8</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 18</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 40</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 130</p> <p>показ программы аттестации, пройденной по теме на 6 кю, выполняется на среднем уровне (раздел 6, тема 6.2., стр. 68)</p>	<p>показ программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 16</p> <p>бег 30 м (сек.) – 6,8</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 10,4</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 16</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 30</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 110</p> <p>показ программы аттестации, пройденной по теме на 7 кю, выполняется на среднем уровне (раздел 6, тема 6.1., стр. 67)</p>	результаты протоколов

### Планируемые результаты освоения 3 года обучения

раздел программы или задача	результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Теоретическая подготовка»	уверенный рассказ, ориентируется в теме, может ответить на дополнительные вопросы. Знает ката «ХеянЁндан», «ХеянГодан»	неуверенный рассказ. Плохо владеет темой. Не может привести примеры	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога	устный опрос
«ОФП»	уверенный рассказ теории ОФП и показ ОРУ. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне	неуверенный рассказ по теме и показ ОРУ, игр, эстафет. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные нормативы сдаются на низком уровне	устный опрос. Контрольные нормативы
«СФП»	уверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне	неуверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные нормативы сдаются на низком уровне	устный опрос. Учебные тренировочные занятия. Контрольные нормативы
«Технико-тактическая подготовка по ката и кихон»	уверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные поединки по ката выполняются на высоком уровне	неуверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные поединки по ката выполняются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные поединки по ката выполняются на низком уровне	учебный опрос. Учебные, тренировочные занятия. Контрольное занятие
«Технико-тактическая подготовка по кумитэ»	уверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные	неуверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные поединки	учебный опрос. учебные, тренировочные занятия. Контрольное занятие

	поединки выполняются на высоком уровне	поединки выполняются на среднем уровне	выполняются на низком уровне	
«Воспитатель ный модуль»	активное участие в воспитательных мероприятиях, уверенный пользователь медиа, высокий уровень нравственного развития, проявляет интерес во время экскурсий, активное участие в конкурсах, соревнованиях, победы на муниципальных и региональных конкурсах и соревнованиях	участие в воспитательных мероприятиях, умеет пользоваться медиа, хорошее нравственное развитие, посещает экскурсии, участвует в конкурсах, соревнованиях, призовые места на муниципальных и региональных конкурсах и соревнованиях	отсутствует интерес к воспитательны м мероприятиям, плохо пользуется медиа, недисциплинир ован, низкое посещение экскурсий, не занимает призовые места на муниципальны х и региональных конкурсах и соревнованиях	наблюдение, опрос, участие в мероприятиях
«Вводный контроль»	вводный показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне  наклон туловища вперед (раз) – 25  бег 30 м (сек.) – 5,1  челночный бег 3*10 м. (сек.) – 9,1  отжимания в упоре лёжа (раз) – 20  прыжки со скакалкой за 1	вводный показ программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне  наклон туловища вперед (раз) – 20  бег 30 м (сек.) – 6,7  челночный бег 3*10 м. (сек.) – 9,8  отжимания в упоре лёжа (раз) – 18  прыжки со скакалкой за 1	вводный показ программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне  наклон туловища вперед (раз) – 16  бег 30 м (сек.) – 6,8  челночный бег 3*10 м. (сек.) – 10,4  отжимания в упоре лёжа (раз) – 16  прыжки со скакалкой за 1	результаты протоколов

	мин. (раз) – 50  прыжок в длину с места (см.) – 150	мин. (раз) – 40  прыжок в длину с места (см.) – 130	мин. (раз) – 30  прыжок в длину с места (см.) – 120	
«Промежуточный контроль»	показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне  наклон туловища вперед (раз) – 31  бег 30 м (сек.) – 5,0  челночный бег 3*10 м. (сек.) – 8,9  отжимания в упоре лёжа (раз) – 27  прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 56  прыжок в длину с места (см.) – 155  показ программы аттестации, пройденной по теме на 4 кю, выполняется на среднем уровне (раздел 6, тема 6.2., стр. 100)	показ программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне  наклон туловища вперед (раз) – 26  бег 30 м (сек.) – 6,6  челночный бег 3*10 м. (сек.) – 9,2  отжимания в упоре лёжа (раз) – 24  прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 46  прыжок в длину с места (см.) – 145  показ программы аттестации, пройденной по теме на 5 кю, выполняется на высоком уровне (раздел 6, тема 6.1., стр. 99)	показ программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне  наклон туловища вперед (раз) – 22  бег 30 м (сек.) – 6,7  челночный бег 3*10 м. (сек.) – 10,3  отжимания в упоре лёжа (раз) – 21  прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 36  прыжок в длину с места (см.) – 125  показ программы аттестации, пройденной по теме на 5 кю, выполняется на низком уровне (раздел 6, тема 6.1., стр. 99)	результаты протоколов
«Итоговый контроль за год»	показ программы общей и специальной физической подготовки на	показ программы общей и специальной физической подготовки на	показ программы общей и специальной физической подготовки на	результаты протоколов

	высоком уровне	среднем уровне	низком уровне	
	наклон туловища вперед (раз) – 35	наклон туловища вперед (раз) – 30	наклон туловища вперед (раз) – 26	
	бег 30 м (сек.) – 4,9	бег 30 м (сек.) – 6,5	бег 30 м (сек.) – 6,6	
	челночный бег 3*10 м. (сек.) – 8,8	челночный бег 3*10 м. (сек.) – 9,0	челночный бег 3*10 м. (сек.) – 10,0	
	отжимания в упоре лёжа (раз) – 30	отжимания в упоре лёжа (раз) – 26	отжимания в упоре лёжа (раз) – 22	
	прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 60	прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 50	прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 40	
	прыжок в длину с места (см.) – 160	прыжок в длину с места (см.) – 140	прыжок в длину с места (см.) – 130	
	показ программы аттестации, пройденной по теме на 4 кю, выполняется на высоком уровне (раздел 6, тема 6.2., стр. 100)	показ программы аттестации, пройденной по теме на 4 кю, выполняется на среднем уровне (раздел 6, тема 6.2., стр. 100)	показ программы аттестации, пройденной по теме на 5 кю, выполняется на среднем уровне (раздел 6, тема 6.1., стр. 99)	

### Планируемые результаты освоения 4 года обучения

раздел программы или задача	результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Теоретическая подготовка»	уверенный рассказ, ориентируется в теме, может ответить на дополнительные вопросы. Знает ката «Текки Шодан»	неуверенный рассказ. Плохо владеет темой. Не может привести примеры	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога	устный опрос

«ОФП»	уверенный рассказ теории ОФП и показ ОРУ. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне	неуверенный рассказ по теме и показ ОРУ, игр, эстафет. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные нормативы сдаются на низком уровне	устный опрос. Контрольные нормативы
«СФП»	уверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне	неуверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные нормативы сдаются на низком уровне	устный опрос. Учебные тренировочные занятия. Контрольные нормативы
«Технико-тактическая подготовка по ката и кихон»	уверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Уверенное знание пройденных ката.	Неуверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Знание пройденных ката среднем уровне.	Рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Знание не всех пройденных ката.	Учебный опрос. Учебные, тренировочные занятия. Контрольное занятие
«Технико-тактическая подготовка по кумитэ»	уверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные поединки выполняются на высоком уровне	неуверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные поединки выполняются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные поединки выполняются на низком уровне	учебный опрос. Учебные, тренировочные занятия. Контрольное занятие
«Воспитательный модуль»	активное участие в воспитательных мероприятиях, уверенный пользователь медиа, высокий уровень нравственного развития, проявляет интерес во время	участие в воспитательных мероприятиях, умеет пользоваться медиа, хорошее нравственное развитие, посещает экскурсии, участвует в конкурсах,	отсутствует интерес к воспитательным мероприятиям, плохо пользуется медиа, недисциплинирован, низкое посещение экскурсий, не	наблюдение, опрос, участие в мероприятиях

	экскурсий, активное участие в конкурсах, соревнованиях, победы на муниципальных и региональных конкурсах и соревнованиях	соревнованиях, призовые места на муниципальных и региональных конкурсах и соревнованиях	занимает призовые места на муниципальных и региональных конкурсах и соревнованиях	
«Вводный контроль»	<p>вводный показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 35</p> <p>бег 60м (сек.) – 10,4</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 8,8</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 30</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 60</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 160</p>	<p>вводный показ программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 30</p> <p>бег 60м (сек.) – 10,9</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 9,0</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 26</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 50</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 140</p>	<p>вводный показ программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 26</p> <p>бег 60м (сек.) – 11,5</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 10,0</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 22</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 40</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 130</p>	результаты протоколов
«Промежуточный контроль»	<p>показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне</p> <p>наклон туловища</p>	<p>показ программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне</p> <p>наклон туловища</p>	<p>показ программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне</p> <p>наклон туловища</p>	результаты протоколов

	<p>вперед (раз) – 45</p> <p>бег 60 м (сек.) – 10,2</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 8,7</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 36</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 66</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 165</p> <p>показ программы аттестации, пройденной по теме на 3 кю, выполняется на среднем уровне (раздел 6, тема 6.2., стр. 128)</p>	<p>вперед (раз) – 35</p> <p>бег 60м (сек.) – 10,8</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 8,9</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 31</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 56</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 155</p> <p>показ программы аттестации, пройденной по теме на 3 кю, выполняется на низком уровне (раздел 6, тема 6.1., стр. 128)</p>	<p>вперед (раз) – 28</p> <p>бег 60м (сек.) – 11,3</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 9,7</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 26</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 51</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 135</p> <p>показ программы аттестации, пройденной по теме на 4 кю, выполняется на высоком уровне (раздел 6, тема 6.1., стр. 99)</p>	
«Итоговый контроль за год»	<p>показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 50</p> <p>бег 60 м (сек.) – 10,0</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 8,6</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз)</p>	<p>показ программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 40</p> <p>бег 60м (сек.) – 10,6</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 8,8</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз)</p>	<p>показ программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 30</p> <p>бег 60м (сек.) – 11,2</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 9,6</p> <p>отжимания в упоре лёжа</p>	результаты протоколов



	<p>– 40</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 70</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 170</p> <p>показ программы аттестации, пройденной по теме на 3 кю, выполняется на высоком уровне (раздел 6, тема 6.1., стр. 128)</p>	<p>– 35</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 60</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 150</p> <p>показ программы аттестации, пройденной по теме на 3 кю, выполняется на среднем уровне (раздел 6, тема 6.1., стр. 128)</p>	<p>(раз) – 28</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 55</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 140</p> <p>показ программы аттестации, пройденной по теме на 4 кю, выполняется на среднем уровне (раздел 6, тема 6.1., стр. 100)</p>	
--	--	--	--	--

### Планируемые результаты освоения 5 года обучения

раздел программы или задача	результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Теоретическая подготовка»	уверенный рассказ, ориентируется в теме, может ответить на дополнительные вопросы. Знает ката «Басай Дай»	неуверенный рассказ. Плохо владеет темой. Не может привести примеры	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога	устный опрос
«ОФП»	уверенный рассказ теории ОФП и показ ОРУ. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне	неуверенный рассказ по теме и показ ОРУ, игр, эстафет. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные нормативы сдаются на низком уровне	устный опрос. Контрольные нормативы
«СФП»	уверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы	неуверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные нормативы сдаются на	устный опрос. Учебные тренировочные занятия. Контрольные нормативы

	сдаются на высоком уровне	сдаются на среднем уровне	низком уровне	
«Технико-тактическая подготовка по ката и кихон»	уверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Уверенное знание пройденных ката	неуверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Знание пройденных ката среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Знание не всех пройденных ката	учебный опрос. Учебные, тренировочные занятия. Контрольное занятие всероссийского уровня
«Технико-тактическая подготовка по кумитэ»	уверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные поединки выполняются на высоком уровне	неуверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные поединки выполняются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные поединки выполняются на низком уровне	учебный опрос. Учебные, тренировочные занятия. Контрольное занятие
«Воспитательный модуль»	активное участие в воспитательных мероприятиях, уверенный пользователь медиа, активное создание контента в социальных сетях, высокий уровень нравственного развития, проявляет интерес во время экскурсий, активное участие в конкурсах, соревнованиях, победы на муниципальных и региональных конкурсах и соревнованиях	участие в воспитательных мероприятиях, умеет пользоваться медиа, создание контента в социальных сетях, хорошее нравственное развитие, посещает экскурсии, участвует в конкурсах, соревнованиях, призовые места на муниципальных и региональных конкурсах и соревнованиях	отсутствует интерес к воспитательным мероприятиям, плохо пользуется медиа, не создает контент в социальных сетях, недисциплинирован, низкое посещение экскурсий, не занимает призовые места на муниципальных и региональных конкурсах и соревнованиях	наблюдение, опрос, участие в мероприятиях
«Вводный контроль»	вводный показ программы общей и специальной физической	вводный показ программы общей и специальной физической	вводный показ программы общей и специальной физической	результаты протоколов

	<p>подготовки на высоком уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 50</p> <p>бег 60м (сек.) – 10,0</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 8,6</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 40</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 70</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 170</p>	<p>подготовки на среднем уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 40</p> <p>бег 60м (сек.) – 10,6</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 8,8</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 35</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 60</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 150</p>	<p>подготовки на низком уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 30</p> <p>бег 60м (сек.) – 11,2</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 9,6</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 28</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 55</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 140</p>	
«Промежуточный контроль»	<p>показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 57</p> <p>бег 60 м (сек.) – 9,6</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 8,5</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 48</p> <p>прыжки со</p>	<p>показ программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 53</p> <p>бег 60м (сек.) – 10,1</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 8,7</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 43</p> <p>прыжки со</p>	<p>показ программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 43</p> <p>бег 60м (сек.) – 10,9</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 9,5</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 38</p> <p>прыжки со</p>	результаты протоколов

	скакалкой за 1 мин. (раз) – 86  прыжок в длину с места (см.) – 175  показ программы аттестации, пройденной по теме на 2 кю, выполняется на среднем уровне (раздел 6, тема 6.2., стр. 158)	скакалкой за 1 мин. (раз) – 76  прыжок в длину с места (см.) – 165  показ программы аттестации, пройденной по теме на 2 кю, выполняется на низком уровне (раздел 6, тема 6.1., стр. 158)	скакалкой за 1 мин. (раз) – 66  прыжок в длину с места (см.) – 145  показ программы аттестации, пройденной по теме на 3 кю, выполняется на высоком уровне (раздел 6, тема 6.1., стр. 128)	
«Итоговый контроль за год»	показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне  наклон туловища вперед (раз) – 60  бег 60 м (сек.) – 9,4  челночный бег 3*10 м. (сек.) – 8,4  отжимания в упоре лёжа (раз) – 50  прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 90  прыжок в длину с места (см.) – 180  показ программы аттестации, пройденной по	показ программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне  наклон туловища вперед (раз) – 55  бег 60м (сек.) – 10,0  челночный бег 3*10 м. (сек.) – 8,6  отжимания в упоре лёжа (раз) – 45  прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 80  прыжок в длину с места (см.) – 160  показ программы аттестации, пройденной по	показ программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне  наклон туловища вперед (раз) – 45  бег 60м (сек.) – 10,8  челночный бег 3*10 м. (сек.) – 9,4  отжимания в упоре лёжа (раз) – 40  прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 70  прыжок в длину с места (см.) – 150  показ программы аттестации, пройденной по	результаты протоколов

	теме на 2 кю, выполняется на высоком уровне (раздел 6, тема 6.1., стр. 158)	теме на 2 кю, выполняется на среднем уровне (раздел 6, тема 6.1., стр. 158)	теме на 3 кю, выполняется на среднем уровне (раздел 6, тема 6.1., стр. 128)	
--	---	---	---	--

### Планируемые результаты освоения 6 года обучения

раздел программы или задача	результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Теоретическая подготовка»	уверенный рассказ, ориентируется в теме, может ответить на дополнительные вопросы. Знает ката «Джион», «Эмпи»	неуверенный рассказ. Плохо владеет темой. Не может привести примеры	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога	устный опрос
«ОФП»	уверенный рассказ теории ОФП и показ ОРУ. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне	неуверенный рассказ по теме и показ ОРУ, игр, эстафет. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные нормативы сдаются на низком уровне	устный опрос. Контрольные нормативы
«СФП»	уверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне	неуверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные нормативы сдаются на низком уровне	устный опрос. Учебные тренировочные занятия. Контрольные нормативы
«Технико-тактическая подготовка по ката и кихон»	уверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Уверенное знание пройденных ката.	неуверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Знание пройденных ката среднем уровне.	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Знание не всех пройденных ката.	учебный опрос. Учебные, тренировочные занятия. Контрольное занятие всероссийского уровня
«Технико-тактическая»	уверенный рассказ теории	неуверенный рассказ теории	рассказывает с помощью	учебный опрос. Учебные,

подготовка по кумитэ»	ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные поединки выполняются на высоком уровне	ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные поединки выполняются на среднем уровне	наводящих вопросов педагога. Контрольные поединки выполняются на низком уровне	тренировочные занятия. Контрольное занятие
«Участие в соревнованиях»	участие в 3-х соревнованиях международного и всероссийского уровня с призовыми местами	участие в 3-х соревнованиях всероссийского и республиканского уровня с призовым местом	участие в 2-х соревнованиях республиканского уровня	соревнования
«Воспитательный модуль»	активное участие в воспитательных мероприятиях, уверенный пользователь медиа, активное создание контента в социальных сетях, высокий уровень нравственного развития, проявляет интерес во время экскурсий, активное участие в конкурсах, соревнованиях, победы на муниципальных и региональных конкурсах и соревнованиях	участие в воспитательных мероприятиях, умеет пользоваться медиа, создание контента в социальных сетях, хорошее нравственное развитие, посещает экскурсии, участвует в конкурсах, соревнованиях, призовые места на муниципальных и региональных конкурсах и соревнованиях	отсутствует интерес к воспитательным мероприятиям, плохо пользуется медиа, не создает контент в социальных сетях, недисциплинирован, низкое посещение экскурсий, не занимает призовые места на муниципальных и региональных конкурсах и соревнованиях	наблюдение, опрос, участие в мероприятиях
«Инструкторская и судейская практика»	уверенные знания правил. Судейство на соревнованиях рефери	неуверенные знания правил. Судейство на соревнованиях боковым судьёй	рассказывает правила плохо. Судейство в секретариате	устный опрос
«Вводный контроль»	вводный показ программы общей и специальной физической	вводный показ программы общей и специальной физической	вводный показ программы общей и специальной физической	результаты протоколов

	<p>подготовки на высоком уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 60</p> <p>бег 60м (сек.) – 9,5</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 8,4</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 50</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 90</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 180</p>	<p>подготовки на среднем уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 55</p> <p>бег 60м (сек.) – 10,1</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 8,6</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 45</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 80</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 160</p>	<p>подготовки на низком уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 45</p> <p>бег 60м (сек.) – 10,8</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 9,4</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 40</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 70</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 150</p>	
«Промежуточный контроль»	<p>показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 68</p> <p>бег 60 м (сек.) – 9,6</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 8,3</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 56</p> <p>прыжки со</p>	<p>показ программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 53</p> <p>бег 60м (сек.) – 10,1</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 8,5</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 53</p> <p>прыжки со</p>	<p>показ программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 57</p> <p>бег 60м (сек.) – 10,9</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 9,3</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 46</p> <p>прыжки со</p>	результаты протоколов

	<p>скакалкой за 1 мин. (раз) – 96</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 185</p> <p>показ программы аттестации, пройденной по теме на 1 кю, выполняется на среднем уровне (раздел 6, тема 6.2., стр. 188)</p>	<p>скакалкой за 1 мин. (раз) – 86</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 175</p> <p>показ программы аттестации, пройденной по теме на 1 кю, выполняется на низком уровне (раздел 6, тема 6.1., стр. 188)</p>	<p>скакалкой за 1 мин. (раз) – 76</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 155</p> <p>показ программы аттестации, пройденной по теме на 2 кю, выполняется на высоком уровне (раздел 6, тема 6.1., стр. 158)</p>	
«Итоговый контроль»	<p>показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 70</p> <p>бег 60 м (сек.) – 9,0</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 8,2</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 60</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 100</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 190</p> <p>показ программы аттестации,</p>	<p>показ программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 65</p> <p>бег 60м (сек.) – 9,7</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 8,4</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 55</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 95</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 170</p> <p>показ программы аттестации,</p>	<p>показ программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне</p> <p>наклон туловища вперед (раз) – 59</p> <p>бег 60м (сек.) – 10,5</p> <p>челночный бег 3*10 м. (сек.) – 9,2</p> <p>отжимания в упоре лёжа (раз) – 50</p> <p>прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) – 80</p> <p>прыжок в длину с места (см.) – 160</p> <p>показ программы аттестации,</p>	результаты протоколов



	пройденной по теме на 1 кю, выполняется на высоком уровне (раздел 6, тема 6.1., стр. 188)	пройденной по теме на 1 кю, выполняется на среднем уровне (раздел 6, тема 6.1., стр. 188)	пройденной по теме на 2 кю, выполняется на среднем уровне (раздел 6, тема 6.1., стр. 158)	
--	---	---	---	--

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

#### Условия реализации программы

- Помещение, приспособленное для занятий в СОШ №43. Зал 120 м.;
- Материально – технические условия: наглядные пособия, оборудование, необходимое для занятий (скакалки, жгуты, ростовой манекен);
- Внешние условия (участие в соревнованиях, активное участие в массовых мероприятиях отдела «Олимпиец» и Дворца).

#### Технические возможности

Материально – техническая база включает в себя:

- спортивные залы в г. Набережные Челны;
- татами 100 м<sup>2</sup>;
- футбольное поле;
- библиотека и читальный зал.
- 

#### Методическое обеспечение программы

К занятиям разработаны специальные программы быстрого развития спортсменов. тестовые задания, разработанные группой педагогов, используются информационно коммуникационные средства обучения, презентации по темам программы, используются материалы из информационной картотеки дисков, имеется картотека активных форм работы, применяются активные методы обучения направленные на развитие личностных качеств воспитанников.

Для обучающихся предлагаются дистанционные ресурсы для изучения дополнительной информации по программе «Каратэ» на следующих электронных ресурсах.

<https://vk.com/club201020332>

На этом сайте представлены новости каратэ, подборки интересных материалов по разным разделам спорта.

<http://ruswkf.ru/>

Здесь представлены все новости вида спорта «Каратэ», история возникновения, изменения в правилах, последние результаты на соревнованиях.

## 2.2. Формы контроля

- разрабатываются и обосновываются для определения результативности усвоения программы;
- отражают цели и задачи программы;
- перечисляются согласно учебно-тематическому плану (зачет, аттестация, соревнования, семинары, судейство на соревнованиях и т.д.);
- необходимо указать, как именно формы аттестации / контроля позволяют выявить соответствие результатов образования поставленным целям и задачам.

Контроль по завершении освоения программы проводится с целью установления:

- соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;
- соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Формы контроля разрабатываются и обосновываются для определения результативности усвоения программы, отражают цели и задачи программы, перечисляются согласно учебно-тематическому плану (выполненная исследовательская работа). Перечисленные формы контроля позволяют выявить соответствие результатов образования поставленным целям и задачам, через контроль освоения последовательного ряда разделов и тем, выполнения промежуточных заданий.

С целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ» заявленным целям и планируемым результатам обучения предусмотрены формы промежуточной аттестации и итогового контроля, проведение контрольных срезов и определение уровней личностного развития обучающихся.

В рамках программы проводится рейтинг двух типов:

1. Соревновательный рейтинг. Освещается в открытой форме (на сайте МАУДО «ГДТДиМ №1»); результаты побед в соревнованиях освещаются публично; свидетельствует о групповой динамике; учитывается и индивидуальный зачёт в рамках проведения соревнований разного уровня.

2. Содержательный (знаниевый / компетентностный) индивидуальный рейтинг. Проводится контроль (аттестация) каждого учащегося индивидуально и группы в целом. Эти данные доступны только педагогическому коллективу и ребёнку, в отношении которого он формируется; результаты не приносятся публичной огласке, а предоставляются лично каждому ребёнку; свидетельствует об усвоении программы.

По результатам итогового контроля выпускники объединения получают пояса по каратэ, свидетельство о дополнительном образовании с учетом освоения материала программы.

### **Диагностика уровня знаний обучающихся**

Низкий уровень – знают элементарные понятия в пределах тем программы, отвечают односложно на вопросы, при выполнении тестовых заданий, контрольных срезов количество правильных ответов составляет менее 64%.

Средний уровень – знают термины каратэ, согласно темам программы и умеют обосновать их целесообразность, при выполнении тестовых заданий, контрольных срезов количество правильных ответов составляет 65-84%.

Высокий уровень – свободно оперируют понятиями, показывают ката, проводят спарринги, при выполнении тестовых заданий, контрольных срезов количество правильных ответов составляет 85-100%.

### **Механизм отслеживания (формы)**

Тестирование, после изучения каждой темы. Данный тематический контроль проводится в виде тестирования с элементами разноуровневой контрольной работы, где учитывается умения использовать имеющиеся знания на практике.

По окончании программы обучающиеся должны иметь ряд достижений и умений, соответствующих содержанию программы, развить способности по самообороне, что в целом направлено на развитие личности, ее социализацию, профориентацию, сохранение и повышение здоровья, культуры общения, воспитание нравственных и общечеловеческих ценностей.

Знания, умения, навыки, приобретенные обучающимися в процессе учебной деятельности, отслеживаются на разных этапах реализации программы:

- текущий: закрепление и повторение изучаемого материала;
- этапный: проведение аттестаций с 9 кю до 1 кю и подготовка к экзамену на чёрный пояс (1 дан);
- итоговый: проводится традиционное занятие, где подводятся итоги работы по программе в виде итогового тестирования, включающего вопросы по пройденным темам.

Контроль эффективности образовательного процесса осуществляется в следующих формах:

- вводный – беседа, анкетирование;
- текущий – консультирование, диалог;
- промежуточный – консультирование, проверка знаний ката, кихон и кумитэ;
- итоговый – семинар, соревнования.

По результатам итогового контроля выпускники объединения получают свидетельство о дополнительном образовании с учетом освоения материала программы на стартовом, базовом и продвинутом уровнях.

Для оценки изменений качеств личности используется сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся. Показатели измеряются 2 раза в год, в начале учебного года, в сентябре, и при завершении учебного года, в мае. Измерения проводятся на каждом году обучения.

### Сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся

ФИО педагога \_\_\_\_\_ объединения \_\_\_\_\_ в 20\_\_ / 20\_\_ уч. году  
 группа \_\_\_\_\_ возраст детей \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_ особые замечания \_\_\_\_\_

№	Ф. И. обучающегося	Показатели развития личности обучающихся														Индивидуальные особенности личности ребенка	Итог	
		Активность		Развитие интеллектуальной сферы		Развитие эмоциональной сферы		Целеустремленность		Креативность		Сформированность отношений к различным сферам деятельности		Нравственное развитие				
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К			Н
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
6.																		
7.																		
8.																		
9.																		
10.																		
11.																		
12.																		
13.																		
14.																		
15.																		
	Итого:																	

## Показатели развития личности ребёнка Шкала оценки развития личности ребенка

При оценке личностного роста обучающихся используется карта личностного роста обучающихся.

Баллы по данной шкале выставляются в КЛРО следующим образом:

критический	допустимый		рациональный		оптимальный	
1	2	3	4	5	6	7

- 1 – 2,5 баллов – критический уровень
- 2,5 – 4 баллов – допустимый уровень
- 4 – 5,5 баллов – рациональный уровень
- 5,5 – 7 баллов – оптимальный уровень

1. Активность – это деятельное участие ребёнка в освоении окружающего мира.
2. Развитость эмоциональной сферы – развитость формы выражения внутренних переживаний ребёнка.
3. Целеустремлённость – сочетает в себе наличие выбранной цели и волевое управление своим поведением. Человеку важно уметь видеть цель, учитывать свои возможности, уметь планировать свои действия.
4. Креативность – творческие способности человека, которые могут проявляться в мышлении, чувствах, общении, отдельных видах деятельности.
5. Развитость интеллектуальной сферы – развитость умственных способностей ребенка. От умственных способностей зависит успешность освоения ребенком различных видов деятельности. Понятие включает в себя способность усваивать новую информацию, логично излагать собственные мысли.
6. Нравственное развитие – добровольное соблюдение ребенком принятых норм и правил поведения в обществе. Понятие включает в себя культуру поведения и общения, которая проявляется в доброжелательности, отзывчивости, тактичности, честности, уважительности.
7. Сформированность отношения к различным сферам деятельности – сформированность собственного отношения ребёнка к самому себе, другим людям, окружающему миру.
8. Индивидуальные особенности – а) особенности ВНД (тип темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик); б) ведущая репрезентативная система (визуал, аудиал, кинестетик).

### Критерии оценки показателей

1. Активность:  
Оптимальный уровень – регулярно проявляет активность в решении поставленных задач, самостоятельно организует свою деятельность, часто выступает организатором и инициатором коллективных дел.  
Рациональный уровень – ответственно относится к порученным заданиям, но не всегда проявляет инициативу и организаторские способности.

Допустимый уровень – активность в делах коллектива ситуативна, организаторские способности развиты слабо, не стремится довести дело до конца, старается не участвовать в коллективных мероприятиях.

Критический уровень – пассивен, характерная позиция- слушатель, наблюдатель; к делам коллектива безразличен.

## 2. Развитость эмоциональной сферы:

Оптимальный уровень – умеют глубоко эмоционально переживать и живо реагировать на жизненные явления; как правило, не только сочувствует и сопереживает другим людям, но и старается помочь им преодолеть жизненные трудности; хорошо владеет собой.

Рациональный уровень – может живо и эмоционально реагировать на жизненные явления, умеют сочувствовать, сопереживать другим людям, но проявляется это не регулярно.

Допустимый уровень – эмоционально реагирует на жизненные явления, но не умеют сочувствовать и сопереживать другим людям.

Критический уровень – свойственны отчуждённость, безразличность, равнодушие к происходящему вокруг, не умеют и не желают сочувствовать, сопереживать другим людям.

## 3. Целеустремлённость (для младшего школьного возраста):

Оптимальный уровень – проявляет собранность, организованность, настойчив в достижении поставленных целей, стремится добиться высоких результатов в своей деятельности.

Рациональный уровень – может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления; не проявляет упорства в обогащении знаниями, умениями, навыками.

Допустимый уровень – не считает нужным ставить перед собой конкретные цели, чаще всего полагается на рекомендации взрослых, сверстников и воспринимает это как необходимость.

Критический уровень – отсутствует собранность, организованность, не желает преодолевать трудности; равнодушно относится к результатам своей деятельности.

## Целеустремленность (для подросткового и ст.школьного возраста)

Оптимальный уровень – умеет ставить перед собой цель и добиваться ее осуществления, осознаёт, кем и каким хочет стать, стремится к знаниям в сфере выбранного жизненного становления.

Рациональный уровень – может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления, осознаёт, кем и каким хочет стать, но упорства в обогащении знаниями не проявляет.

Допустимый уровень – не всегда собран, организован, не всегда настойчив в достижении поставленных целей; не всегда стремится добиться результатов деятельности.

Критический уровень – целеустремлённость отсутствует полностью; не задумывается о дальнейшем жизненном становлении, не хочет знать кем и каким хочет стать.

## 4. Креативность.

Оптимальный уровень – предпочитает решать новые, нестандартные задачи, всегда искать различные, в том числе и собственные пути решения.

Рациональный уровень – проявляет стремление решать нестандартные задачи, находить собственные способы решения, без опоры на заданные образцы, но не всегда доводит начатое дело до конца. Добиваясь результата, может довольствоваться внешним оригинальничанием.

Допустимый уровень – предпочитает стандартные типовые задачи, действовать по образцу; редко проявляет творческую инициативу, даже добиваясь определённых результатов.

Критический уровень – предпочитает решать стандартные типовые задачи, никогда не проявляет творческую инициативу.

#### 5. Развитость интеллектуальной сферы.

Оптимальный уровень – хорошо понимает и всегда анализирует условия заданного до выполнения, может выполнить заданное несколькими способами и умеют выделить и рассказать о наиболее существенном в процессе получения результата; как правило, имеет своё мнение и умеют его представить другим; умеют делать обобщения, выводы; хорошо применяет полученные знания на практике.

Рациональный уровень – как правило, понимает и умеет проанализировать условия задачи, умеют объяснить полученный конкретный результат и способ его получения; не всегда умеют применять знания на практике за пределами ситуации их получения.

Допустимый уровень – не всегда логично и систематизировано излагает свои мысли, новый материал усваивает частично; свойственны медленное решение задач и длительное обдумывание ответа на вопрос.

Критический уровень – не всегда понимает и часто затрудняется в анализе условий задачи; трудно осваивает новую информацию и практические действия; не может логично и систематизировано изложить свои мысли; нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

#### 6. Нравственное развитие.

Оптимальный уровень – отличается высокой степенью ответственности, добросовестностью, порядочностью, стойкими моральными принципами, развитым самоконтролем и стремлением к утверждению общечеловеческих ценностей иногда в ущерб личным целям.

Рациональный уровень – знают правила и нормы поведения, принятые в обществе, но не всегда их придерживаются; не всегда умеют регулировать своё поведение и контролировать свои эмоции.

Допустимый уровень – не всегда осознаёт правила и нормы поведения, принятые в обществе. Склонен к непостоянству, легко бросает начатое дело, часто теряется, не умеют организовать порядок выполнения своих дел.

Критический уровень – указывает на слабую волю и плохой самоконтроль (особенно над желаниями); недобросовестен, не прилагает усилий к выполнению общественных требований и культурных норм; презрительно относится к моральным ценностям.

#### 7. Сформированность отношения к различным сферам деятельности.

Оптимальный уровень – имеет внутренние отношенческие установки к разным сферам деятельности, которые осознанно определены и проявляются в поведении в различных ситуациях, умеют строить гибкие, позитивные отношения с окружающими и с самим собой. Практически сформирована структура «Я», высокая степень позитивного самовосприятия, умение самовыражаться, уважительно относиться к себе как к личности и индивидуальности.

Рациональный уровень – как правило, имеет избирательное, но достаточно устойчивое отношение к различным сферам деятельности; складываются внутренние установки, привычки и индивидуальные предпочтения в соответствии с принятыми в ближайшем

сообществе нормами; умеют строить позитивные отношения с окружающими и с самим собой. Уделяет собственному «Я» достаточно внимания, старается быть позитивным в своём самовосприятии, а также серьёзно задумывается о способах самовыражения.

Допустимый уровень – имеет недостаточно устойчивое отношение к различным сферам деятельности; не всегда умеют строить позитивные взаимоотношения с окружающими и с самим собой, не всегда отличается адекватной самооценкой; затрудняется в постановке целей и предвидении результатов своей деятельности;

Критический уровень – отличается неадекватной самооценкой; отсутствием ориентации на будущее; неспособен поддерживать длительные отношения и выстраивать позитивные, доверительные отношения как со сверстниками, так и со взрослыми. Свойственен повышенный уровень конфликтности. Не способен ставить цели и предвидеть результаты своей деятельности.

### **Конструктор воспитательного модуля**

Приоритетные воспитательные направления:

– Спорт «ДОСТИГАЙ И ПОБЕЖДАЙ!»

Цель – формирование нравственного сознания обучающихся объединения «Каратэ» для достижения высоких спортивных результатов.

Задачи:

- 1) Развивать волевые, нравственные и трудовые качества личности;
- 2) Познакомить обучающихся с новыми формами активного времяпрепровождения;
- 3) Организовать проведение спортивных соревнований, приуроченных к праздничным и значимым датам.

– Медиа и коммуникации «РАССКАЖИ О ГЛАВНОМ»

Цель – развитие у обучающихся знаний и навыков по работе с медиаматериалами.

Задачи:

- 1) Обучить правилам работы с фото- и видеоредакторами для создания собственных работ;
- 2) Организовать практику по ведению спортивного блога у старших обучающихся;
- 3) Организовать участие в конкурсах фотографий, видеороликов, сочинений.

– Туризм и путешествия «ОТКРЫВАЙ СТРАНУ!»

Цель – создание условий для посещения обучающимися достопримечательностей, культурных и спортивных объектов Республики Татарстан и формирование знаний о родном крае.

Задачи:

- 1) Познакомить с культурными и спортивными объектами своего родного города;
- 2) Познакомить с культурными и спортивными объектами городов Республики Татарстан в ходе выездов на соревнования;
- 3) Расширить общий кругозор обучающихся.



#### Конкурсы и соревнования:

№	название конкурса	дата	кол-во часов в ДООП
1	Конкурс выходного дня «Мама, папа, я – спортивная семья!»	ноябрь	6
2	Турнир объединения «Каратэ» по футболу	ноябрь	2
3	Кубок Деда Мороза по каратэ	декабрь	12
4	Соревнования по ОФП	январь	10
5	Конкурс «Я за ЗДОРОВЬе»	февраль - март	8
6	Республиканский конкурс «Здоровое будущее»	март	2
7	Соревнования по ката	март	12
8	Турнир Дворца по троеборью	март	12
9	Кубок объединения «Каратэ», посвящённого Дню Победы»	май	12
10	Участие во всероссийских соревнованиях по кумитэ	апрель-май	4
11	Участие в соревнованиях по кумитэ	май	8
12	Первенство города Набережные Челны по каратэ WKF	май	2

#### Воспитательные события:

№	название воспитательного события	дата	кол-во часов в ДООП
1	Эстафеты «Весёлые старты»	сентябрь	6
2	Воспитательная беседа «Дисциплина на занятиях»	сентябрь	2
3	Игры на свежем воздухе «Пятнашки»	сентябрь	2
4	Поход в этнографический музей ГДТДиМ №1	октябрь	2
5	Мастер-класс по созданию фотоколлажа	ноябрь	2
6	Семейная фотосессия «Мы – спортивная семья»	декабрь	2
7	Создание фотоколлажа	декабрь	2
8	Просмотр мультфильма «Шайбу, шайбу!»	декабрь	2

9	Посещение бассейна «Альбатрос»	январь	6
10	Посещение батутного центра	январь	2
11	Квиз-игра «Что ты знаешь о спорте?»	март	2
12	Экскурсия по городу Набережные Челны	май	2
13	Фотосессия «Чаепитие. Закрытие спортивного сезона	май	10
14	Воспитательная беседа «Внешний вид спортсмена	сентябрь	2
15	Игры на свежем воздухе «Футбол»	сентябрь	4
16	Поход в музей боевой славы ГДТДиМ №1	октябрь	2
17	Экскурсия по старой части города Набережные Челны	ноябрь	2
18	Чтение детско-юношеского спортивного журнала	декабрь	2
19	Дискуссия о пользе спорта	декабрь	2
20	Квиз-игра «Что ты знаешь о боевых искусствах?»	январь	2
21	Написание сочинения на спортивную тематику	январь	2
22	Просмотр фильма «Каратэ-пацан»	март	2
23	Поход в экстрим-парк «Гренада»	май	4
24	Воспитательная беседа «Спорт – залог здоровья»	сентябрь	2
25	Поход в картинную галерею города Набережные Челны	октябрь	2
26	Экскурсия по городу Нижнекамск в рамках выезда на соревнование по каратэ	декабрь	2
27	Квиз-игра «Что ты знаешь о каратэ?»	декабрь	2
28	Мастер-класс по созданию короткого видеоролика	январь	2
29	Просмотр фильма «Путь дракона»	январь	2
30	Видеосъемка разминки в группе	март	2
31	Создание видеоролика «Игровая разминка в каратэ»	март	2
32	Учебно-тренировочные сборы по каратэ	сентябрь	4
33	Воспитательная беседа «Спорт высших достижений»	сентябрь	2
34	Поход в исторический музей города Набережные Челны	октябрь	2
35	Посещение тренажёрного зала «Fitness House» в городе Набережные Челны	ноябрь	4

	Челны		
36	Видеосъёмка интервью про здоровый образ жизни среди обучающихся в группе	декабрь	2
37	Просмотр фильма «Фанат. Часть 1»	январь	2
38	Просмотр онлайн-трансляции чемпионата России по каратэ	январь	2
39	Создание видео-интервью «Здоровый образ жизни»	март	2
40	Тренировочный семинар с приглашенным мастером по каратэ	апрель	4
41	Экскурсия по городу Альметьевск в рамках выезда на соревнование по каратэ	май	2
42	Воспитательная беседа «Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям»	сентябрь	2
43	Спортивно-оздоровительное занятие в парке Прибрежный	сентябрь	2
44	Поход в краеведческий музей города Набережные Челны	октябрь	2
45	Практика ведения спортивного блога	декабрь	2
46	Мастер-класс по созданию видеорепортажа	декабрь	2
47	Видеосъёмка репортажа про коллективный выезд на соревнования в другой регион	январь	2
48	Просмотр фильма «Фанат. Часть 2»	январь	2
49	Просмотр онлайн-трансляции чемпионата Европы по каратэ	январь	2
50	Создание видеорепортажа о выезде на соревнования	март	2
51	Экскурсия по городу Зеленодольск в рамках выезда на соревнование по каратэ	апрель	2

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативно-правовые документы

1. Конвенция ООН о правах ребенка [Электронный ресурс] / Конвенция. - Режим доступа: [[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_9959/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/)] (дата обращения 15.05.2025г.);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025 г.) [Электронный ресурс] / Федеральный закон. – Режим доступа: [<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=500648>] (дата обращения 10.08.2025г.);
3. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [Электронный ресурс] / Федеральный закон. Режим доступа: [[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_357066/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_357066/)] (дата обращения 10.05.2025г.);
4. Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». [Электронный ресурс] / Федеральный закон. - Режим доступа: [<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=367326>] ] (дата обращения 15.05.2025г.);
5. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Федеральный закон. - Режим доступа: [[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_19558/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/)] ] (дата обращения 15.05.2025г.);
6. Указ президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405579061/>] ] (дата обращения 15.05.2025г.);
7. Указ президента Российской Федерации от 09.07.2021 г. №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<https://base.garant.ru/401425792/>] ] (дата обращения 15.05.2025г.);
8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<http://kremlin.ru/acts/bank/50542>] ] (дата обращения 15.05.2025г.);
9. Указ Президента Российской Федерации от 28.02.2024г. №145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<http://kremlin.ru/acts/bank/50358>] ] (дата обращения 15.05.2025г.);
10. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 No 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 No 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 No 1547-р.) [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа:

[<http://static.government.ru/media/files/3WkqE4GAwQXaIGxpAipFLmqCYZ361Kj0.pdf>] (дата обращения 10.08.2025г.);

11. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [Электронный ресурс] / Федеральный закон. Режим доступа: [[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_357066/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_357066/)] (дата обращения 15.05.2025г.);

12. Федеральный проект «Мы вместе» национального проекта «Молодежь и дети». [Электронный ресурс] / Федеральный проект. - Режим доступа: [<https://национальныепроекты.рф/new-projects/molodezh-i-deti/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

13. Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2024 г. №499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования». [Электронный ресурс] / Приказ. Режим доступа: [<http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202408160022>] (дата обращения 15.05.2025г.);

14. Приказ Министерства науки и высшего образования и науки № 465 и Министерства просвещения №345 Российской Федерации от 19.05.2022 года «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ. [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/436767209>] (дата обращения 15.05.2025г.);

15. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.). [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://sudact.ru/law/prikaz-minprosveshcheniia-rossii-ot-03092019-n-467/>] (дата обращения 25.02.2025 г.);

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [ <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/> ] (дата обращения 25.02.2025г.);

17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора (изм. 22.02.2023 г.). [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811«Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов,

экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [\[https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73807206/\]](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73807206/) (дата обращения 25.02.2025 г.);

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [\[http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202502120007\]](http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202502120007) (дата обращения 10.08.2025г.);

20. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р (в редакции от 01.07.2025г.). [Электронный ресурс] / Концепция. - Режим доступа: [\[http://government.ru/docs/all/140314/\]](http://government.ru/docs/all/140314/) (дата обращения 25.02.2025г.);

21. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685) [Электронный ресурс] / Письмо. - Режим доступа: [\[https://legalacts.ru/doc/pismo-rossporta-ot-21032008-n-iua-02-07912-metodicheskie/\]](https://legalacts.ru/doc/pismo-rossporta-ot-21032008-n-iua-02-07912-metodicheskie/) (дата обращения 10.08.2025г.);

22. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»). [Электронный ресурс] / Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации. - Режим доступа: [\[https://legalacts.ru/doc/pismo-minprosveshchenija-rossii-ot-29092023-n-ab-393506-o-metodicheskikh/\]](https://legalacts.ru/doc/pismo-minprosveshchenija-rossii-ot-29092023-n-ab-393506-o-metodicheskikh/) (дата обращения 15.05.2025г.);

23. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»). [Электронный ресурс] / Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации. -Режим доступа: [\[https://fsosh1-sr.gosuslugi.ru/netcat\\_files/30/69/Pis\\_mo\\_Minprosveshcheniya\\_Rossii\\_ot\\_31.01.2022\\_N\\_DG\\_2450\\_6.pdf\]](https://fsosh1-sr.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Pis_mo_Minprosveshcheniya_Rossii_ot_31.01.2022_N_DG_2450_6.pdf) (дата обращения 15.05.2025г.);

24. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской

Федерации от 28.09.2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». [Электронный ресурс] / Постановление. - Режим доступа: [<https://clck.ru/gkzddq>] (дата обращения 15.05.2025г.);

25. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2» [Электронный ресурс] / Постановление. - Режим доступа: [<http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202505200002>] (дата обращения 10.08.2025г.);

26. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (изм. 24.06.2024 г.). [Электронный ресурс] / Постановление. - Режим доступа: [<https://base.garant.ru/71848426/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

27. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/726730634>] (дата обращения 15.05.2025г.);

28. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72131012/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

29. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года [Электронный ресурс] / Распоряжение. - Режим доступа: [<http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDO5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf>] (дата обращения 10.08.2025г.);

30. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (с изм. 24.10.2024 г.) [Электронный ресурс] / Распоряжение. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403305437/>] (дата обращения 10.08.2025г.);

31. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции [Электронный ресурс] / Распоряжение. - Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/1313307428/titles/6500IL>] (дата обращения 10.08.2025г.);



32. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026 г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». [Электронный ресурс] / Распоряжение Правительства РФ. - Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/409217040/> ] (дата обращения 15.05.2025г.);
33. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29.05.2015г. №996-р. [Электронный ресурс] / Стратегия. - Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/420277810> ] (дата обращения 15.05.2025г.);
34. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 7.0.103-2023 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиотечно-информационное обслуживание. Термины и определения» (утв. и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 декабря 2023 г. N 1694-ст). [Электронный ресурс] / Национальный стандарт. - Режим доступа: [ [https://shkola9shhekinor71.gosweb.gosuslugi.ru/netcat\\_files/30/69/gost.pdf](https://shkola9shhekinor71.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/gost.pdf) ] (дата обращения 15.05.2025г.);
35. Закон Республики Татарстан от 08.07.1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 06.04.2023г. №24-ЗРТ). [Электронный ресурс] / Закон. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/424031955> ] (дата обращения 15.05.2025г.);
36. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦБР, 2023г. [Электронный ресурс] / Методические рекомендации. - Режим доступа: [https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07\\_03\\_23\\_2749-23%20Метод\\_реком%20по%20ДОП%20\(новые\).pdf](https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07_03_23_2749-23%20Метод_реком%20по%20ДОП%20(новые).pdf) ] (дата обращения 15.05.2025г.);
37. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729. [Электронный ресурс] / Лицензия. - Режим доступа: [https://edu.tatar.ru/n\\_chelny/gdtdim.htm/page4787763.htm](https://edu.tatar.ru/n_chelny/gdtdim.htm/page4787763.htm) ] (дата обращения 15.05.2025г.);
38. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1». [Электронный ресурс] / Устав. - Режим доступа: [https://edu.tatar.ru/n\\_chelny/gdtdim.htm/page4388728.htm](https://edu.tatar.ru/n_chelny/gdtdim.htm/page4388728.htm) ] (дата обращения 15.05.2025г.).

#### **печатные издания**

1. Андреев, В. И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития: учеб. пособие для вузов / В. И. Андреев. – Казань : Изд-во Казанского университета, 2006. – С. 293-294.
2. Вайнбаум, Я. С. Дозирование физической нагрузки школьников / Я. С. Вайнбаум. – М. : Просвещение, 2001. – 64 с.
3. Гогун, Е. Н., Мартынов Б. И. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартынов. - М. : Академия, 2000. – 288 с.
4. Головихин Н. В., Степанов С. В. Организация и методика обучения спортивным видам единоборств: учебное пособие. / Н. В. Головихин, С. В. Степанов. – УГГУ изд. – Екатеринбург : 2007. - 130 с.
5. Головихин, Н. В. Практические основы учебно-тренировочного процесса в каратэ монография / Н. В. Головихин, – Владимир : 2009. – 272 с.
6. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.



7. Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 1-9 классов / В. И. Лях – М. : Просвещение, 2001. – 120 с.
8. Накаяма, М. Лучшее каратэ. Полный обзор /М. Накаяма. – М. : ФиС, 1986. – 210 с.
9. Накаяма, М. Лучшее каратэ. Бассай, Канку /М. Накаяма. – М. : ФиС, 1987. – 120 с.
10. Накаяма, М. Лучшее каратэ. Ганку, Джион /М. Накаяма. – М. : ФиС, 1987. – 120 с.
11. Накаяма, М. Лучшее каратэ. Джиттэ, Хангецу, Эмпи / М. Накаяма. – М. : ФиС, 1987. – 120 с.
12. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
13. Рагрин, Н. Искусство ката / Н. Рагрин. – Екатеринбург : Аэлит, 2017. – 158 с.
14. Рагрин, Н. Техника проникающего удара. – Екатеринбург : Аэлит, 2017. – 168 с.
15. Санг, Х. Ким Преподавание боевых искусств / Ким С. Санг. – М. : Самиздат, 2003. – 240 с.
16. Селевко, Г. К. Современные образовательные технологии / Г. К. Селевко. – М. : Издательская корпорация «Логос», 2015. – 345 с.
17. Селуянов, В. Н., Шестаков, М. П., Космина, И. П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре / В. Н. Селуянов., М. П. Шестаков, И. П. Космина. – М. : Спорт. Академ. Пресс, 2000. – 184 с.
18. Сухарев, А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. – М. : Медицина, 2001. – 270 с.
16. Программа квалификационных экзаменов Японской Ассоциации каратэ (ЖКА) на 9кю-5 дан. – М. : ФиС, 2014. – 70 с.
20. Тетсутока, Сугавара Айкидо / С. Тетсутока. – М. : Самиздат, 1998. – 140 с.
19. Филин, В. Р., Фомин, Н.А.. Возрастные особенности физического воспитания / В. Р. Филин, Н. А. Фомин. – М. : ФиС, 1972. – 200 с.
21. Хедетака, Нишияма Руководство инструктора (методическое пособие) / Х. Нишияма. – М. : Самиздат, 1985. – 110 с.
22. Юдолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Юдолин. – М. : ФиС, 1970. – 200 с.

#### **интернет-ресурсы**

1. Дурнева, Е. Е., Крутицкая, Е. В., Цыгина, О. Д. Методологические основы разработки компетентностной модели волонтера [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rae.ru/meo/pdf/2013/10-1/4113.pdf> (Дата обращения 14.05. 2021)

Календарный учебный график программы «Каратэ», 1 год обучения

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			занятие-ознакомление, метод беседы, практическая работа	2	«Вводное занятие, инструктаж по ТБ, по поведению в спортивном зале и коллективе»		упражнение
2.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«История происхождения стилей каратэ, этикет, этапы развития спортсмена»		анкетирование
3.	сентябрь			воспитательное мероприятие, игра	2	«Эстафеты «Весёлые старты»		участие в игре
4.	сентябрь			контрольное занятие практическая работа	2	«Вводный контроль»		протокол контрольных нормативов
5.	сентябрь			воспитательное мероприятие, беседа	2	«Воспитательная беседа «Дисциплина на занятиях»		опрос
6.	сентябрь			воспитательное мероприятие, игра	2	«Игры на свежем воздухе «Пятнашки»		участие в игре
7.	сентябрь			контрольное занятие, демонстрация,	2	«Физкультура и спорт в РФ и РТ, общая		упражнение протокол

				тренировка		физическая подготовка»		контрольных нормативов
8.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Влияние физических упражнений на организм человека»		упражнение
9.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение различных видов бега. Правильное дыхание при беге. Бег на различные дистанции»		упражнение
10.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Упражнения на скорость, силовую выносливость		упражнение
11.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на гибкость и ловкость»		упражнение
12.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на перекладине, брусьях («Спортивный городок»))»		упражнение
13.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Упражнения со скакалкой»		упражнение
14.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка падений»		упражнение
15.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Игровая тренировка»		игра
16.	октябрь			воспитательное мероприятие,	2	«Поход в этнографический музей		опрос

				экскурсия		ГДТДиМ №1»		
17.	ноябрь			воспитательное мероприятие, мастер-класс	2	«Мастер-класс по созданию фотоколлажа»		участие в мероприятии
18.	ноябрь			воспитательное мероприятие, конкурс	2	«Проведение конкурса выходного дня «Мама, папа, я – спортивная семья!»		протокол конкурса
19.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Постановка задач при работе на татами»		упражнение
20.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Улучшение функционирования кардио-респираторной системы»		упражнение
21.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Прыжковые упражнения»		упражнение
22.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения с балансированием»		упражнение
23.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Силовая тренировка»		упражнение
24.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Силовая тренировка»		упражнение
25.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Игровая тренировка»		игра
26.	декабрь			учебное занятие,	2	«Введение в тему		опрос

				демонстрация, тренировка		«Специальная физическая подготовка», техника безопасности при проведении упражнений СФП»		
27.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Постановка задач СФП. Отработка ударов ног»		опрос
28.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Постановка задач СФП. Отработка блоков»		тестирование
29.	декабрь			контрольное занятие практическая работа	2	«Промежуточный контроль»		опрос
30.	декабрь			контрольное занятие практическая работа	2	«Промежуточный контроль. Сдача нормативов ОФП и СФП»		протокол контрольных нормативов
31.	декабрь			воспитательное мероприятие, соревнование	2	«Проведение Кубка Деда Мороза по каратэ»		протокол соревнования
32.	декабрь			воспитательное мероприятие, фотосессия, групповая работа	2	«Семейная фотосессия «Мы – спортивная семья»		участие в мероприятии
33.	декабрь			воспитательное мероприятие, групповая практическая работа	2	«Создание фотоколлажа»		участие в мероприятии
34.	декабрь			воспитательное мероприятие, просмотр видеофильма	2	«Просмотр мультфильма «Шайбу, шайбу!»		участие в мероприятии

35.	январь			соревнование	2	«Участие в соревнованиях по ОФП»		результат соревнований
36.	январь			воспитательное мероприятие, экскурсия	2	«Посещение бассейна «Альбатрос»		участие в мероприятии
37.	январь			воспитательное мероприятие, экскурсия	2	«Посещение батутного центра»		участие в мероприятии
38.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Постановка задач СФП. Отработка ударов рук»		тестирование
39.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Связки из ударов руками»		опрос
40.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка взрывной техники»		упражнение
41.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение сложных кувырков»		упражнение
42.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение свободного боя (кумитэ)»		упражнение
43.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение на скорость, отработка ударов в ускоренном темпе»		упражнение
44.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение на перемещения»		упражнение
45.	февраль			учебное занятие,	2	«Техника ката.		упражнение

				демонстрация, тренировка		Объяснение и показ ката «КИБА»		
46.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Объяснение и показ ката «КОКУЦУ»		наблюдение
47.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Объяснение и показ ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН»		упражнение
48.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование в изучении ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН»		упражнение
49.	февраль			воспитательное мероприятие, конкурс	2	«Участие в конкурсе «Я за ЗДОРОВЬе» в номинации «фотография»		протокол конкурса
50.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Изучение ката «ХЕЯН ШОДАН»		исследование
51.	март			соревнование	2	«Участие в соревнованиях по ката»		результат соревнований
52.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка, практическая работа	2	Изучение и отработка прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ)		упражнение
53.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ)»		упражнение
54.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ)»		упражнение
55.	март			воспитательное	2	«Участие в турнире		протокол

				мероприятие, соревнование		Дворца по троеборью»		соревнований
56.	март			воспитательное мероприятие, игра, квиз	2	«Квиз-игра «Что ты знаешь о спорте?»»		участие в мероприятии
57.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ)»		упражнение
58.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ)»		упражнение
59.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Отработка прямого удара в корпус ногой (ИОКА ГЕРИ)»		упражнение
60.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка броска с добиванием рукой»		упражнение
61.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ)»		упражнение
62.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ)»		упражнение
63.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ)»		упражнение
64.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка подсечек (АШИ БАРАЙ)»		упражнение



				практическая работа				
65.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка блоков в каратэ»		наблюдение
66.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка чувства дистанции»		наблюдение
67.	май			воспитательное мероприятие, соревнование	2	«Проведение Кубка объединения «Каратэ», посвящённого Дню Победы»		протокол соревнования
68.	май			соревнование	2	«Участие в соревнованиях по кумитэ»		результат соревнований
69.	май			контрольное занятие практическая работа	2	«Итоговый контроль за год. Аттестация на 9 кю»		протокол контрольных нормативов
70.	май			контрольное занятие практическая работа	2	«Итоговый контроль за год. Аттестация на 8 кю»		протокол контрольных нормативов
71.	май			воспитательное мероприятие, экскурсия	2	«Экскурсия по городу Набережные Челны»		опрос
72.	май			воспитательное мероприятие, праздник, фотосессия	2	«Фотосессия «Чаепитие. Закрытие спортивного сезона»		участие в мероприятии
					144			

### Календарный учебный график программы «Каратэ», 2 год обучения

№	месяц	число	время	форма занятия	количес	тема занятия	место	форма контроля
---	-------	-------	-------	---------------	---------	--------------	-------	----------------

п/п			проведе ния занятия		тво часов		проведения	
1.	сентябрь			занятие-ознакомление, метод беседы, практическая работа	2	«Вводное занятие, инструктаж по ТБ, по поведению в спортивном зале и коллективе, этикет додзе, учитель и ученик»		тестирование
2.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«История происхождения стиля каратэ «СЁТОКАН», этикет, этапы развития спортсмена. Правила общей и спортивной гигиены. Распорядок дня. Режим питания. Полезные привычки, способы закаливания и расслабления»		анкетирование
3.	сентябрь			воспитательное мероприятие, игра	2	«Эстафеты «Весёлые старты»		участие в игре
4.	сентябрь			контрольное занятие практическая работа	2	«Вводный контроль»		протокол контрольных нормативов
5.	сентябрь			воспитательное мероприятие, беседа	2	«Воспитательная беседа «Внешний вид спортсмена»		опрос
6.	сентябрь			воспитательное мероприятие, игра	2	«Игры на свежем воздухе «Футбол»		участие в игре
7.	сентябрь			учебное занятие,	2	«Физкультура и спорт		опрос

				лекция		в РФ. Общая физическая подготовка.		
8.	сентябрь			учебное занятие, лекция, практическая работа	2	«Влияние физических упражнений на организм человека»		упражнение, опрос
9.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение различных видов бега. Правильное дыхание при беге. Бег на различные дистанции»		тестирование
10.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на скорость, силовую выносливость»		упражнение
11.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Упражнения на гибкость и ловкость»		упражнение
12.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на перекладине, брусьях («Спортивные гонки»))»		упражнение
13.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение темы «Специальная физическая подготовка», техника безопасности при проведении упражнений СФП»		тестирование
14.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	Постановка задач СФП. Совершенствование ударов ног»		упражнение
15.	октябрь			учебное занятие, демонстрация,	2	«Постановка задач СФП. Отработка		упражнение

				тренировка		блоков»		
16.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Постановка задач СФП. Отработка ударов рук»		упражнение
17.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа в парах»		упражнение
18.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Акробатическая подготовка»		упражнение
19.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Связки из ударов руками»		упражнение
20.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка взрывной техники»		упражнение
21.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение сложных кувырков»		упражнение
22.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение свободного боя (кумитэ)»		упражнение
23.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение на скорость, отработка ударов в ускоренном темпе»		упражнение
24.	октябрь			воспитательное мероприятие, экскурсия	2	«Поход в музей боевой славы ГДТДиМ №1»		опрос
25.	ноябрь			воспитательное мероприятие, экскурсия	2	«Экскурсия по старой части города Набережные Челны»		опрос
26.	ноябрь			воспитательное	2	«Проведение конкурса		протокол конкурса

				мероприятие, конкурс		выходного дня «Мама, папа, я – спортивная семья!»		
27.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение на перемещения»		упражнение
28.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника ката. Повтор ката предыдущего года обучения «КИБА»		опрос
29.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка, практическая работа	2	Техника ката. Повтор ката предыдущего года обучения «КИБА», «КОКУЦУ»		опрос
30.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника ката. Повтор ката предыдущего года обучения «КИБА», «КОКУЦУ», «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН»		тестирование
31.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника ката. Повтор ката предыдущего года обучения «КИБА», «КОКУЦУ», «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», «ХЕЯН ШОДАН»		опрос
32.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение кихон гошон кумитэ «ДЗЕДАН»		упражнение
33.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение кихон гошон кумитэ «ЧУДАН»		упражнение
34.	ноябрь			учебное занятие,	2	«КИХОН»		упражнение

				демонстрация, тренировка				
35.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника ката»		упражнение
36.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение ката «ХЕЙАН-НИДАН»		упражнение
37.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа в тройке ката «ХЕЙАН-НИДАН»		упражнение
38.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение «КИХОН- САНБОН-КУМИТЭ»		упражнение
39.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Совершенствование по изучению «КИХОН- САНБОН-КУМИТЭ»		упражнение
40.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение ката «ХЕЯН САНДАН»		упражнение
41.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование в изучении ката «ХЕЙАН-НИДАН» и «ХЕЙАН САНДАН»		упражнение
42.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Соревновательные ката»		упражнение
43.	декабрь			контрольное занятие практическая работа	2	«Промежуточный контроль»		протокол контрольных нормативов
44.	декабрь			учебное занятие, демонстрация,	2	«Работа в тройке ката «ХЕЯН ШОДАН» в		упражнение

				тренировка практическая работа		соревновательном режиме»		
45.	декабрь			воспитательное мероприятие, практическая работа	2	«Чтение детско- юношеского спортивного журнала»		участие в мероприятии, опрос
46.	декабрь			воспитательное мероприятие, дискуссия	2	«Дискуссия о пользе спорта»		участие в мероприятии, опрос
47.	январь			соревнование	2	«Участие в соревнованиях по ОФП»		результат соревнований
48.	январь			воспитательное мероприятие, игра, квиз	2	«Квиз-игра «Что ты знаешь о боевых искусствах?»		участие в мероприятии
49.	январь			воспитательное мероприятие, экскурсия	2	«Посещение бассейна «Альбатрос»		участие в мероприятии
50.	январь			воспитательное мероприятие, практическая работа	2	«Написание сочинения на спортивную тематику»		участие в мероприятии
51.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа в тройке ката «ХЕЯН НИДАН» в соревновательном режиме»		упражнение
52.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	Работа в тройке ката «ХЕЯН САНДАН» в соревновательном режиме»		упражнение
53.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Стойки и положения в каратэ»		упражнение
54.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника атак (семэ)»		упражнение

55.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование техники атак»		упражнение
56.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника защиты (укэ)»		упражнение
57.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Основные понятия кумитэ»		опрос
58.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на снарядах (грушах и лапах)»		упражнение
59.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа с партнерами, схватка (кумитэ)»		упражнение
60.	февраль			воспитательное мероприятие, конкурс	2	«Участие в конкурсе «Я за ЗДОРОВЬе» в номинации «мини- сочинение»		протокол конкурса
61.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Совершенствование и отработка прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ)»		упражнение
62.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на снарядах, грушах и лапах»		наблюдение
63.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ)»		упражнение
64.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ)»		упражнение
65.	февраль			учебное занятие,	2	«Изучение и отработка		упражнение



				демонстрация, тренировка		бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ)»		
66.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Изучение и отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ)»		упражнение
67.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка прямого удара в корпус ногой (ИОКА ГЕРИ)»		упражнение
68.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка броска с добиванием рукой»		упражнение
69.	февраль			воспитательное мероприятие, соревнование	2	Проведение Кубка Дворца по каратэ, посвящённого 400- летию города Набережные Челны		результат соревнований
70.	февраль			соревнование	2	«Участие в соревнованиях по ката»		результат соревнований
71.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ)»		упражнение
72.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ)»		упражнение
73.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ)»		упражнение
74.	март			учебное занятие, демонстрация,	2	«Изучение и отработка подсечек		упражнение

				тренировка		(АШИ БАРАЙ)»		
75.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка блоков в каратэ»		упражнение
76.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Изучение и отработка чувства дистанции»		упражнение
77.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение тактики»		тестирование
78.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Психологическая подготовка»		тестирование
79.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подготовка к соревнованиям»		упражнение
80.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Игровая тренировка»		игра
81.	март			воспитательное мероприятие, соревнование	2	«Участие в турнире Дворца по троеборью»		протокол соревнований
82.	март			воспитательное мероприятие, просмотр видеофильма	2	«Просмотр фильма «Каратэ-пацан»		участие в мероприятии
83.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Психологическая подготовка»		тестирование
84.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Медитация»		упражнение

85.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия»		упражнение
86.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Закрепление темы техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия»		упражнение
87.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа с партнерами, схватка (кумитэ)»		упражнение
88.	апрель			соревнование	2	«Участие в соревнованиях по кумитэ»		результат соревнований
89.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Инструкторская и судейская практика»		опрос, тестирование
90.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Инструкторская и судейская практика»		опрос, тестирование
91.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	Развитие координационных и скоростно-силовых способностей»		упражнение
92.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Развитие специальной выносливости»		упражнение
93.	апрель			учебное занятие, демонстрация,	2	«Совершенствование тактической		зачет

				тренировка		подготовленности»		
94.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Изучение и отработка удара УШИРО ГЕРИ»		упражнение
95.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка удара УШИРО МАВАШИ ГЕРИ»		упражнение
96.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка удара МАВАШИ ГЕРИ»		упражнение
97.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка удара «Йокогерикеаге» (с движениями стороны в кибя дачи); «Йокогерикекоми» (с движениями стороны в кибя дачи)»		упражнение
98.	май			воспитательное мероприятие, экскурсия, тренировка	2	«Поход в экстрим-парк «Гренада»		участие в мероприятии
99.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Изучение и отработка выведение партнера из равновесия использованием его собственной силы»		упражнение
100.	май			воспитательное мероприятие, соревнование	2	«Проведение Кубка объединения «Каратэ», посвящённого Дню Победы»		протокол соревнования
101.	май			экзамен	2	«Итоговый контроль за год. Аттестация на 7 кю»		опрос, выступление

102.	май			экзамен	2	«Итоговый контроль за год. Аттестация на 6 кю»		опрос, тестирование
103.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа с дзё»		наблюдение
104.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Защита от ножа»		упражнение
105.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование защиты от ножа»		упражнение
106.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Упражнения на снарядах (грушах и лапах)»		упражнение
107.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование работы на снарядах (грушах и лапах)»		упражнение
108.	май			воспитательное мероприятие, праздник, фотосессия	2	«Фотосессия «Чаепитие. Закрытие спортивного сезона»		участие в мероприятии
					216			

### Календарный учебный график программы «Каратэ», 3 год обучения

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количес тво часов	тема занятия	место проведения	форма контроля

1.	сентябрь			занятие-ознакомление, метод беседы, практическая работа	2	«Вводное занятие, инструктаж по ТБ, по поведению в спортивном зале и коллективе, этикет зала додзе»		тестирование
2.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Правильность выполнения упражнений, этикет, этапы развития спортсмена. Правила общей и спортивной гигиены. Распорядок дня. Режим питания. Полезные привычки, способы закаливания и расслабления»		анкетирование
3.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Влияние каратэ на развитие ребёнка»		опрос
4.	сентябрь			воспитательное мероприятие, игра	2	«Эстафеты «Весёлые старты»		участие в игре
5.	сентябрь			контрольное занятие практическая работа	2	«Вводный контроль»		протокол контрольных нормативов
6.	сентябрь			воспитательное мероприятие, беседа	2	«Воспитательная беседа «Спорт – залог здоровья»		опрос
7.	сентябрь			воспитательное мероприятие, игра	2	«Игры на свежем воздухе «Футбол»		участие в игре
8.	сентябрь			контрольное занятие,	2	«Физкультура и спорт		анкетирование

				демонстрация, тренировка		в РФ и РТ. Общая физическая подготовка.		протокол контрольных нормативов
9.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Лекция на тему гигиена, закаливание, режим питания»		опрос
10.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Совершенствование в изучении различных видов бега. Правильное дыхание при беге. Бег на различные дистанции»		упражнение
11.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование в изучении различных видов отжиманий. Правильное дыхание при отжиманиях»		упражнение
12.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на скорость, силовую выносливость»		упражнение
13.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на гибкость и ловкость»		упражнение
14.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на перекладине, брусьях»		упражнение
15.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Совершенствование в изучении в упражнения со жгутами»		упражнение
16.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Круговая тренировка»		упражнение

17.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Проверка полученных навыков, силы ударов, концентрации энергии на «тамэсивари» (разбивание предметов руками и ногами)»		упражнение
18.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на прыгучесть, силовую выносливость»		упражнение
19.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на координацию»		игра
20.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Повторение темы «Специальная физическая подготовка», техника безопасности при проведении упражнений СФП»		упражнение
21.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Постановка задач СФП. Совершенствование ударов ног»		упражнение
22.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Постановка задач СФП. Отработка блоков»		упражнение
23.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Постановка задач СФП. Отработка ударов рук»		упражнение
24.	октябрь			воспитательное мероприятие, экскурсия	2	«Поход в картинную галерею города Набережные Челны»		опрос
25.	ноябрь			воспитательное мероприятие, экскурсия,	2	«Поход в экстрим-парк «Гренада»		участие в мероприятии



				тренировка				
26.	ноябрь			воспитательное мероприятие, конкурс	2	«Проведение конкурса выходного дня «Мама, папа, я – спортивная семья!»		протокол конкурса
27.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа в парах»		упражнение
28.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Акробатическая подготовка»		упражнение
29.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Связки из ударов руками»		упражнение
30.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа в парах по заданию»		упражнение
31.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка взрывной техники»		упражнение
32.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение сложных кувырков»		опрос
33.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Продолжение изучения свободного боя (кумитэ). Бой с более легкими или тяжелыми соперниками»		упражнение
34.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение на скорость, отработка ударов в ускоренном темпе»		упражнение

35.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение на перемещения»		упражнение
36.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение и закрепление темы по перемещениям»		опрос
37.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Техника ката. Повтор ката предыдущего года обучения «ХЕЯН НИДАН»		опрос
38.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника ката. Повтор ката предыдущих годов обучения «КИБА», «КОКУЦУ»		упражнение
39.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника ката. Повтор ката предыдущих годов обучения «КИБА», «КОКУЦУ», «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН»		упражнение
40.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника ката. Повтор ката предыдущего года обучения «КИБА», «КОКУЦУ», «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», «ХЕЯН ШОДАН»		упражнение
41.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение кихон САНБОН кумитэ»		упражнение
42.	декабрь			учебное занятие, демонстрация,	2	«Повторение кихон САНБОН кумитэ»		упражнение

				тренировка практическая работа				
43.	декабрь			контрольное занятие практическая работа	2	«Промежуточный контроль»		протокол контрольных нормативов
44.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«КИХОН»		упражнение
45.	декабрь			воспитательное мероприятие, соревнование	2	«Проведение Кубка Деда Мороза по каратэ»		протокол соревнования
46.	декабрь			воспитательное мероприятие, экскурсия	2	«Экскурсия по городу Нижнекамск в рамках выезда на соревнование по каратэ»		опрос
47.	декабрь			воспитательное мероприятие, игра, квиз	2	«Квиз-игра «Что ты знаешь о каратэ?»		участие в мероприятии
48.	январь			соревнование	2	«Участие в соревнованиях по ОФП»		результат соревнований
49.	январь			воспитательное мероприятие, мастер-класс	2	«Мастер-класс по созданию короткого видеоролика»		участие в мероприятии
50.	январь			воспитательное мероприятие, просмотр видеофильма	2	«Просмотр фильма «Путь дракона»		участие в мероприятии
51.	январь			воспитательное мероприятие, экскурсия	2	«Посещение бассейна «Альбатрос»		участие в мероприятии
52.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение и закрепление темы по кихон»		опрос
53.	январь			учебное занятие,	2	«Техника ката»		упражнение

				демонстрация, тренировка				
54.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Изучение ката «ХЕЙАН-ЁНДАН»		упражнение
55.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование в изучении ката «ХЕЙАН-ЁНДАН»		упражнение
56.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа в тройке ката «ХЕЙАН-ЁНДАН»		упражнение
57.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование работы в тройке ката «ХЕЙАН-ЁНДАН»		упражнение
58.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование работы в тройке ката «ХЕЙАН-ГОДАН»		упражнение
59.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Изучение «КИХОН- ИППОН-КУМИТЭ»		упражнение
60.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование по изучению «КИХОН- ИППОН-КУМИТЭ»		упражнение
61.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение ката «ХЕЯН ГОДАН»		упражнение
62.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование в изучении ката «ХЕЙАН-НИДАН» и «ХЕЙАН САНДАН»		упражнение
63.	февраль			учебное занятие,	2	«Соревновательные		упражнение

				демонстрация, тренировка практическая работа		ката»		
64.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа в тройке ката «ХЕЯН ШОДАН» в соревновательном режиме»		упражнение
65.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа в тройке ката «ХЕЯН НИДАН» в соревновательном режиме»		упражнение
66.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа в тройке ката «ХЕЯН САНДАН» в соревновательном режиме»		упражнение
67.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Стойки и положения в каратэ»		опрос
68.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника атак (семэ)»		упражнение
69.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование техники атак»		упражнение
70.	февраль			соревнование	2	«Участие в соревнованиях по ката»		результат соревнований
71.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника защиты (укэ)»		упражнение
72.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование техники защиты»		упражнение

				практическая работа				
73.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Основные понятия кумитэ»		опрос
74.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на снарядах (грушах и лапах)»		упражнение
75.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа с партнерами, схватка (кумитэ)»		упражнение
76.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Совершенствование и отработка прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ)»		упражнение
77.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на лапах и грушах»		упражнение
78.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ)»		упражнение
79.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ)»		упражнение
80.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Изучение и отработка бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ)»		упражнение
81.	март			воспитательное мероприятие, соревнование	2	«Участие в турнире Дворца по троеборью»		протокол соревнований
82.	март			воспитательное мероприятие, групповая практическая работа	2	«Видеосъемка разминки в группе»		участие в мероприятии

83.	март			воспитательное мероприятие, практическая работа		«Создание видеоролика «Игровая разминка в каратэ»»		участие в мероприятии, опрос
84.	март			воспитательное мероприятие, конкурс	2	«Участие в конкурсе «Я за ЗДОРОВЬе» в номинации «видео»»		протокол конкурса
85.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ)»		упражнение
86.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка прямого удара в корпус ногой (ЙОКО ГЕРИ)»		упражнение
87.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка броска с добиванием рукой»		упражнение
88.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ)»		упражнение
89.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ)»		тестирование
90.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ)»		упражнение тестирование
91.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Изучение и отработка блоков в каратэ»		упражнение
92.	апрель			учебное занятие, демонстрация,	2	«Изучение и отработка чувства дистанции»		упражнение

				тренировка				
93.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение тактики»		тестирование
94.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Подготовка к соревнованиям»		упражнение
95.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Игровая тренировка»		игра
96.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Психологическая подготовка»		тестирование
97.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Закрепление темы психологическая подготовка»		опрос, тестирование
98.	май			соревнование	2	«Участие в соревнованиях по кумитэ»		результат соревнований
99.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия»		упражнение
100.	май			воспитательное мероприятие, соревнование	2	«Проведение Кубка объединения «Каратэ», посвящённого Дню Победы»		протокол соревнования
101.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа с партнерами, схватка (кумитэ)»		упражнение



102.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Инструкторская практика»		опрос
103.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Судейская практика»		опрос
104.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Итоговый контроль за год. Аттестация на 5 кю»		опрос, тестирование
105.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Итоговый контроль за год. Аттестация на 4 кю»		опрос, тестирование
106.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Развитие координационных и скоростно-силовых способностей»		упражнение
107.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Развитие специальной выносливости»		упражнение
108.	май			воспитательное мероприятие, праздник, фотосессия	2	«Фотосессия «Чашепитие. Заккрытие спортивного сезона»		участие в мероприятии
					216			

### Календарный учебный график программы «Каратэ», 4 год обучения

№ п/п	месяц	число	время провед ения заняти я	форма занятия	количес тво часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
----------	-------	-------	--	---------------	-------------------------	--------------	---------------------	----------------

1.	сентябрь			занятие-ознакомление, метод беседы, практическая работа	2	«Вводное занятие»		тестирование
2.	сентябрь			воспитательное мероприятие, практическая работа	2	«Учебно- тренировочные сборы по каратэ»		наблюдение
3.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Принципы каратэ. Правила общей и спортивной гигиены. Распорядок дня. Режим питания. Полезные привычки, способы закаливания и расслабления»		анкетирование
4.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Влияние спорта на развитие ребёнка»		опрос
5.	сентябрь			контрольное занятие практическая работа	2	«Вводный контроль»		протокол контрольных нормативов
6.	сентябрь			воспитательное мероприятие, беседа	2	«Воспитательная беседа «Спорт высших достижений»		опрос
7.	сентябрь			воспитательное мероприятие, игра	2	«Игры на свежем воздухе «Футбол»		участие в игре
8.	сентябрь			контрольное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Физкультура и спорт в РТ. Общая спортивная подготовка»		анкетирование
9.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация,	2	«Влияние физических упражнений на		тестирование

				тренировка		организм индивидуума»		
10.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Лекция на тему гигиена, закаливание, режим питания»		упражнение
11.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование в изучении различных видов бега. Правильное дыхание при беге. Бег на различные дистанции»		опрос
12.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Совершенствование в изучении различных видов приседаний. Правильное дыхание при приседаниях»		упражнение
13.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на скорость, силовую выносливость»		упражнение
14.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на гибкость и ловкость»		упражнение
15.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на перекладине, брусьях»		упражнение
16.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Круговая тренировка»		упражнение
17.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Проверка полученных навыков, силы ударов, концентрации энергии на «тамэсивари»		упражнение

						(разбивание предметов руками и ногами)»		
18.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на прыгучесть, силовую выносливость»		упражнение
19.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение темы «Специальная физическая подготовка», техника безопасности при проведении упражнений СФП»		упражнение
20.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Постановка задач СФП. Совершенствование ударов ног»		упражнение
21.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Постановка задач СФП. Отработка блоков»		упражнение
22.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Постановка задач СФП. Отработка ударов рук»		упражнение
23.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа в парах»		упражнение
24.	октябрь			воспитательное мероприятие, экскурсия	2	«Поход в исторический музей города Набережные Челны»		опрос
25.	ноябрь			воспитательное мероприятие, экскурсия, тренировка	2	«Посещение тренажёрного зала «Fitness House» в городе Набережные Челны»		участие в мероприятии

26.	ноябрь			воспитательное мероприятие, соревнование	2	«Проведение турнира объединения «Каратэ» по футболу»		протокол соревнования
27.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Акробатическая подготовка»		упражнение
28.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Связки из ударов руками»		упражнение
29.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа в парах по заданию»		упражнение
30.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка взрывной техники»		упражнение
31.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение сложных кувырков»		упражнение
32.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение на скорость, отработка ударов в ускоренном темпе»		упражнение
33.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение на перемещения»		упражнение
34.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение и закрепление темы по перемещениям»		упражнение
35.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника ката. Повтор ката предыдущего года обучения «ХЕЯН ГОДАН»		опрос

36.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Техника ката. Повтор ката предыдущих годов обучения «КИБА», «КОКУЦУ»		опрос
37.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Техника ката. Повтор ката предыдущих годов обучения «КИБА», «КОКУЦУ», «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН»		опрос
38.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника ката. Повтор ката предыдущих лет обучения «ХЕЯН ШОДАН»		упражнение
39.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение кихон иппон кумитэ»		упражнение
40.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение кихон иппон кумитэ»		упражнение
41.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка, практическая работа	2	«КИХОН»		упражнение
42.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение и закрепление темы по кихон»		упражнение
43.	декабрь			контрольное занятие практическая работа	2	«Промежуточный контроль»		протокол контрольных нормативов
44.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника ката»		тестирование

45.	декабрь			воспитательное мероприятие, соревнование	2	«Проведение Кубка Деда Мороза по каратэ»		протокол соревнования
46.	декабрь			воспитательное мероприятие, мастер-класс	2	«Мастер-класс по созданию короткого видеоролика»		участие в мероприятии
47.	декабрь			воспитательное мероприятие, групповая практическая работа	2	«Видеосъёмка интервью про здоровый образ жизни среди обучающихся в группе»		участие в мероприятии
48.	январь			соревнование	2	«Участие в соревнованиях по ОФП»		результат соревнований
49.	январь			воспитательное мероприятие, просмотр видеофильма	2	«Просмотр фильма «Фанат. Часть 1»		участие в мероприятии
50.	январь			воспитательное мероприятие, просмотр видеоматериалов	2	«Просмотр онлайн-трансляции чемпионата России по каратэ»		участие в мероприятии, опрос
51.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение ката «ХЕЙАН-ЁНДАН»		опрос
52.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Работа в тройке ката «ХЕЙАН-ЁНДАН»		упражнение
53.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	Совершенствование работы в тройке ката «ХЕЙАН-ГОДАН»		упражнение
54.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение «КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ»		упражнение
55.	январь			учебное занятие,	2	«Совершенствование по		упражнение

				демонстрация, тренировка		изучению «КИХОН- ИППОН-КУМИТЭ»		
56.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Изучение ката «ТЕККИ ШОДАН»		опрос
57.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование в изучении ката «ТЕККИ ШОДАН»		упражнение
58.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Соревновательные ката»		упражнение
59.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа в тройке ката «ХЕЯН ЁНДАН» в соревновательном режиме»		упражнение
60.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Работа в тройке ката «ХЕЯН ГОДАН» в соревновательном режиме»		упражнение
61.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа в тройке ката «ХЕЯН САНДАН» в соревновательном режиме»		упражнение
62.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Стойки и положения в каратэ»		опрос
63.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Техника атак (семэ)»		опрос
64.	февраль			учебное занятие, демонстрация,	2	«Совершенствование техники атак»		опрос



				тренировка				
65.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника защиты (укэ)»		упражнение
66.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Основные понятия кумитэ»		опрос
67.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Упражнения на снарядах (грушах и лапах)»		упражнение
68.	февраль			соревнование	2	«Участие в соревнованиях по ката»		результат соревнований
69.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа с партнерами, схватка (кумитэ)»		наблюдение
70.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование и отработка прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ)»		упражнение
71.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на снарядах, грушах и лапах»		упражнение
72.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Изучение и отработка прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ)»		упражнение
73.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ)»		упражнение
74.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка бокового удара в спину ногой (МАВАШИ		упражнение

						ГЕРИ)»		
75.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ)»		упражнение
76.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Отработка прямого удара в корпус ногой (ИОКА ГЕРИ)»		упражнение
77.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка броска с добиванием рукой»		упражнение
78.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ)»		упражнение
79.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ)»		упражнение
80.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Изучение и отработка удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ)»		упражнение
81.	март			воспитательное мероприятие, соревнование	2	«Участие в турнире Дворца по троеборью»		протокол соревнований
82.	март			воспитательное мероприятие, практическая работа	2	«Создание видео- интервью «Здоровый образ жизни»		участие в мероприятии, опрос
83.	март			воспитательное мероприятие, конкурс	2	«Участие в конкурсе «Я за ЗДОРОВЬе» в номинации «видео- интервью»		протокол конкурса

84.	апрель			воспитательное мероприятие, семинар, мастер-класс	2	«Тренировочный семинар с приглашенным мастером по каратэ»		наблюдение
85.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка подсечек (АШИ БАРАЙ)»		тестирование
86.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка блоков в каратэ»		упражнение тестирование
87.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка чувства дистанции»		упражнение
88.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Изучение тактики»		опрос
89.	апрель			соревнование	2	«Участие в соревнованиях по кумитэ»		результат соревнований
90.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Игровая тренировка»		игра
91.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Психологическая подготовка перед соревнованиями»		упражнение
92.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Основы медитации»		наблюдение
93.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Закрепление темы психологическая подготовка»		тестирование

94.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия»		упражнение
95.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Закрепление темы техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия»		опрос, тестирование
96.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа с партнерами, схватка (кумитэ)»		упражнение
97.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Соревновательная практика»		упражнение
98.	май			соревнования	2	«Участие в соревнованиях региональных»		выступление
99.	май			воспитательное мероприятие, экскурсия	2	«Экскурсия по городу Альметьевск в рамках выезда на соревнование по каратэ»		опрос
100.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Инструкторская и судейская практика»		упражнение
101.	май			воспитательное мероприятие, соревнование	2	«Проведение Кубка объединения «Каратэ», посвящённого Дню Победы»		протокол соревнования
102.	май			учебное занятие, демонстрация,	2	«Развитие координационных и		упражнение

				тренировка практическая работа		скоростно-силовых способностей		
103.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Развитие резкой выносливости»		опрос
104.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование в изучении и отработка удара УШИРО ГЕРИ»		упражнение
105.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Совершенствование в изучение и отработка удара УШИРО МАВАШИ ГЕРИ»		опрос
106.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка выведение партнера из равновесия использованием его собственной силы»		упражнение
107.	май			экзамен	2	«Итоговый контроль за год. Аттестация на 3 кю»		тестирование
108.	май			воспитательное мероприятие, праздник, фотосессия	2	«Фотосессия «Чашепитие. Закрытие спортивного сезона»		участие в мероприятии
					216			

### Календарный учебный график программы «Каратэ», 5 год обучения

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
----------	-------	-------	--------------------------------	---------------	---------------------	--------------	---------------------	----------------

1.	сентябрь			занятие-ознакомление, метод беседы, практическая работа	2	«Вводное занятие, инструктаж по ТБ, по поведению в спортивном зале и коллективе, этикет додзе»		тестирование
2.	сентябрь			воспитательное мероприятие, практическая работа	2	«Учебно- тренировочные сборы по каратэ»		наблюдение
3.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«История происхождения стилей каратэ, этикет, этапы развития спортсмена Правила общей и спортивной гигиены. Распорядок дня. Режим питания. Полезные привычки, способы закаливания и расслабления»		анкетирование
4.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Влияние каратэ на развитие»		опрос
5.	сентябрь			контрольное занятие практическая работа	2	«Вводный контроль»		протокол контрольных нормативов
6.	сентябрь			воспитательное мероприятие, беседа	2	«Воспитательная беседа «Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям»		опрос

7.	сентябрь			воспитательное мероприятие, тренировка	2	«Спортивно-оздоровительное занятие в парке Прибрежный»		участие в мероприятии
8.	сентябрь			контрольное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Физкультура и спорт в РТ. Общая спортивная подготовка.		анкетирование
9.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Влияние физических упражнений на организм человека»		тестирование
10.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование в изучении различных видов бега. Правильное дыхание при беге. Бег на различные дистанции»		опрос
11.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Совершенствование в изучении различных видов прокачки пресса. Правильное дыхание при прокачки пресса»		упражнение
12.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на скорость, силовую выносливость»		упражнение
13.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на гибкость и ловкость»		упражнение
14.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование в изучении в упражнения со жгутами»		упражнение
15.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая	2	«Круговая тренировка»		упражнение

				работа				
16.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на прыгучесть, силовую выносливость»		упражнение
17.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на координацию»		упражнение
18.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение темы «Специальная физическая подготовка», техника безопасности при проведении упражнений СФП»		упражнение
19.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Постановка задач СФП. Совершенствование ударов ног»		упражнение
20.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Постановка задач СФП. Отработка блоков»		упражнение
21.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Постановка задач СФП. Отработка ударов рук»		упражнение
22.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа в парах»		упражнение
23.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Акробатическая подготовка»		упражнение
24.	октябрь			воспитательное мероприятие, экскурсия	2	«Поход в краеведческий музей города Набережные		опрос



						Челны»		
25.	ноябрь			воспитательное мероприятие, экскурсия, тренировка	2	«Посещение тренажёрного зала «Fitness House» в городе Набережные Челны»		участие в мероприятии
26.	ноябрь			воспитательное мероприятие, соревнование	2	«Проведение турнира объединения «Каратэ» по футболу»		протокол соревнования
27.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа в парах по заданию»		упражнение
28.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка взрывной техники»		упражнение
29.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение сложных кувырков»		упражнение
30.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование свободного боя (кумитэ)»		опрос
31.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Продолжение изучения свободного боя (кумитэ). Бой с более легкими или тяжелыми соперниками»		упражнение
32.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение на скорость, отработка ударов в ускоренном темпе»		упражнение
33.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение и закрепление темы по перемещениям»		упражнение

34.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника ката. Повтор ката предыдущего года обучения «ХЕЯН ГОДАН»		опрос
35.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника ката. Повтор ката предыдущих годов обучения «КИБА», «КОКУЦУ»		опрос
36.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника ката. Повтор ката предыдущих годов обучения «КИБА», «КОКУЦУ», «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН»		опрос
37.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника ката. Повтор ката предыдущих лет обучения «ХЕЯН ШОДАН»		упражнение
38.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение кихон иппон кумитэ»		упражнение
39.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение кихон иппон кумитэ»		упражнение
40.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование изучения кихон иппон кумитэ. Проверка изученного материала»		упражнение
41.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«КИХОН»		упражнение
42.	декабрь			учебное занятие,	2	«Повторение и		упражнение

				демонстрация, тренировка		закрепление темы по кихон»		
43.	декабрь			контрольное занятие практическая работа	2	«Промежуточный контроль»		протокол контрольных нормативов
44.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника ката»		тестирование
45.	декабрь			воспитательное мероприятие, соревнование	2	«Проведение Кубка Деда Мороза по каратэ»		протокол соревнования
46.	декабрь			воспитательное мероприятие, практическая работа	2	«Практика ведения спортивного блога»		наблюдение
47.	декабрь			воспитательное мероприятие, мастер-класс	2	«Мастер-класс по созданию видеорепортажа»		участие в мероприятии
48.	январь			соревнование	2	«Участие в соревнованиях по ОФП»		результат соревнований
49.	январь			воспитательное мероприятие, групповая практическая работа	2	«Видеосъёмка репортажа про коллективный выезд на соревнования в другой регион»		опрос
50.	январь			воспитательное мероприятие, просмотр видеофильма	2	«Просмотр фильма «Фанат. Часть 1»		участие в мероприятии
51.	январь			воспитательное мероприятие, просмотр видеоматериалов	2	«Просмотр онлайн- трансляции чемпионата Европы по каратэ»		участие в мероприятии, опрос
52.	январь			учебное занятие, демонстрация,	2	«Повторение ката «ТЕККИ ШОДАН»		опрос

				тренировка				
53.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Работа в тройке ката «ХЕЙАН-ЁНДАН»		упражнение
54.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение «КИХОН- ИППОН-КУМИТЭ»		упражнение
55.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование по изучению «КИХОН- ИППОН-КУМИТЭ»		упражнение
56.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение ката «БАСАЙ ДАЙ»		упражнение
57.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование в изучении ката «ХЕЙАН-ЁНДАН» и «ХЕЙАН ГОДАН»		упражнение
58.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Соревновательные ката»		упражнение
59.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Работа в тройке ката «ХЕЯН ГОДАН» в соревновательном режиме»		упражнение
60.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение ката «ЭМПИ»		упражнение
61.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа в тройке ката «БАСАЙ ДАЙ» в соревновательном режиме»		упражнение
62.	февраль			учебное занятие,	2	«Стойки и положения		опрос

				демонстрация, тренировка		в каратэ»		
63.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование стоек и положений в каратэ»		упражнение
64.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка, практическая работа	2	«Техника атак (семэ)»		опрос
65.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование техники атак»		опрос
66.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника защиты (укэ)»		упражнение
67.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование техники защиты»		упражнение
68.	февраль			соревнование	2	«Участие в соревнованиях по ката»		результат соревнований
69.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Основные понятия кумитэ»		опрос
70.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Упражнения на снарядах (грушах и лапах)»		упражнение
71.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа с партнерами, схватка (кумитэ)»		наблюдение
72.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование и отработка прямого удара в голову рукой		упражнение

						(КИДЗАМИ ТЦУКИ)»		
73.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на снарядах, грушах и лапах»		упражнение
74.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Изучение и отработка прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ)»		упражнение
75.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ)»		упражнение
76.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ)»		упражнение
77.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ)»		упражнение
78.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Отработка прямого удара в корпус ногой (ИОКА ГЕРИ)»		упражнение
79.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ)»		упражнение
80.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ)»		упражнение
81.	март			воспитательное мероприятие, практическая работа	2	«Создание видеорепортажа о выезде на		участие в мероприятии, опрос

						соревнования»		
82.	март			воспитательное мероприятие, конкурс	2	«Участие в республиканском конкурсе «Здоровое будущее» в номинации «видео»		протокол конкурса
83.	март			воспитательное мероприятие, семинар, мастер-класс	2	«Тренировочный семинар с приглашенным мастером по каратэ»		наблюдение
84.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ)»		упражнение
85.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка подсечек (АШИ БАРАЙ)»		упражнение
86.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка блоков в каратэ»		упражнение тестирование
87.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка чувства дистанции»		упражнение
88.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Изучение тактики»		опрос
89.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Психологическая подготовка»		опрос
90.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Психологическая подготовка»		опрос
91.	апрель			учебное занятие,	2	«Медитация»		наблюдение

				демонстрация, тренировка				
92.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Закрепление темы психологическая подготовка»		тестирование
93.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия»		упражнение
94.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Закрепление темы техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия»		опрос, тестирование
95.	апрель			соревнования	2	«Участие в соревнованиях всероссийского уровня по кумитэ»		выступление
96.	апрель			воспитательное мероприятие, экскурсия	2	«Экскурсия по городу Зеленодольск в рамках выезда на соревнование по каратэ»		опрос
97.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа с партнерами, схватка (кумитэ)»		упражнение
98.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Инструкторская и судейская практика»		упражнение
99.	май			воспитательное мероприятие, соревнование	2	«Проведение Кубка объединения «Каратэ», посвящённого Дню		протокол соревнования



						Победы»		
100.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Развитие координационных и скоростно-силовых способностей»		упражнение
101.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Развитие специальной выносливости»		опрос
102.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование тактической подготовленности»		упражнение
103.	май			соревнования	2	Участие в соревнованиях международного уровня»		тестирование
104.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование в изучении и отработка удара УШИРО ГЕРИ»		упражнение
105.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование в изучении и отработка удара «Йокогерикеаге» (с движениями стороны в кибэ дачи); «Йокогерикекоми» (с движениями стороны в кибэ дачи)		упражнение
106.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка выведение партнера из равновесия использованием его собственной силы»		упражнение
107.	май			экзамен	2	«Итоговый контроль за год.		тестирование, аттестация

						Аттестация на 2 кю»		
108.	май			воспитательное мероприятие, праздник, фотосессия	2	«Фотосессия «Чаепитие. Закрытие спортивного сезона»		участие в мероприятии
					216			

**Календарный учебный график программы «Каратэ», 6 год обучения**

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			занятие-ознакомление, метод беседы, практическая работа	2	«Вводное занятие, инструктаж по ТБ, по поведению в спортивном зале и коллективе, этикет»		тестирование
2.	сентябрь			воспитательное мероприятие, практическая работа	2	«Учебно-тренировочные сборы по каратэ»		наблюдение
3.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Распорядок дня»		анкетирование
4.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка, практическая работа	2	«Вопросы по каратэ»		опрос
5.	сентябрь			контрольное занятие практическая работа	2	«Вводный контроль»		протокол контрольных

								нормативов
6.	сентябрь			воспитательное мероприятие, беседа	2	«Воспитательная беседа «Роль спорта в моей жизни»		опрос
7.	сентябрь			воспитательное мероприятие, тренировка	2	«Спортивно-оздоровительное занятие в парке Прибрежный»		участие в мероприятии
8.	сентябрь			контрольное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Физкультура и спорт в РФ и РТ. Общая спортивная подготовка.		анкетирование
9.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Влияние физических упражнений на организм человека»		тестирование
10.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Совершенствование в изучении различных видов отжиманий. Правильное дыхание при отжиманиях»		упражнение
11.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на скорость, силовую выносливость»		упражнение
12.	сентябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на гибкость и ловкость»		упражнение
13.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на перекладине, брусьях»		упражнение
14.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Набивание ударных поверхностей»		упражнение
15.	октябрь			учебное занятие, демонстрация,	2	«Упражнения на прыгучесть, силовую		упражнение

				тренировка		выносливость»		
16.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение темы «Специальная физическая подготовка», техника безопасности при проведении упражнений СФП»		упражнение
17.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Постановка задач СФП. Совершенствование ударов ног»		упражнение
18.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Постановка задач СФП. Отработка блоков»		упражнение
19.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Постановка задач СФП. Отработка ударов рук»		упражнение
20.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа в парах»		упражнение
21.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Акробатическая подготовка»		упражнение
22.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Связки из ударов руками»		упражнение
23.	октябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа в парах по заданию»		упражнение
24.	октябрь			воспитательное мероприятие, экскурсия	2	«Поход на мемориал города Набережные		опрос

						Челны «Родина-мать»		
25.	ноябрь			воспитательное мероприятие, экскурсия, тренировка	2	«Посещение тренажёрного зала «Fitness House» в городе Набережные Челны»		участие в мероприятии
26.	ноябрь			воспитательное мероприятие, соревнование	2	«Проведение турнира объединения «Каратэ» по футболу»		протокол соревнования
27.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка взрывной техники»		упражнение
28.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение сложных кувыркков»		упражнение
29.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование свободного боя (кумитэ)»		опрос
30.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Продолжение изучения свободного боя (кумитэ). Бой с более легкими или тяжелыми соперниками»		упражнение
31.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение на скорость, отработка ударов в ускоренном темпе»		упражнение
32.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение на перемещения»		упражнение
33.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника ката. Повтор ката предыдущего года обучения «ХЕЯН		упражнение

						ГОДАН»		
34.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника ката. Повтор ката предыдущих годов обучения «БАСАЙ ДАЙ»		упражнение
35.	ноябрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника ката. Повтор ката предыдущих лет обучения «ХЕЯН ШОДАН»		упражнение
36.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение кихон иппон кумитэ»		упражнение
37.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование изучения кихон иппон кумитэ. Проверка изученного материала»		упражнение
38.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«КИХОН»		упражнение
39.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение и закрепление темы по кихон»		упражнение
40.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника ката»		тестирование
41.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование в изучении ката «ХЕЙАН-ГОДАН»		упражнение
42.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа в тройке ката «БАСАЙ-ДАЙ»		упражнение

43.	декабрь			контрольное занятие практическая работа	2	«Промежуточный контроль»		протокол контрольных нормативов
44.	декабрь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование работы в тройке соревновательных ката»		упражнение
45.	декабрь			воспитательное мероприятие, соревнование	2	«Проведение Кубка Деда Мороза по каратэ»		протокол соревнования
46.	декабрь			воспитательное мероприятие, практическая работа	2	«Практика ведения спортивного блога»		наблюдение
47.	декабрь			воспитательное мероприятие, мастер-класс	2	«Мастер-класс по созданию видеоклипа»		участие в мероприятии
48.	январь			воспитательное мероприятие, практическая работа	2	«Съёмка видеоклипа «Мой путь в спорте»		опрос
49.	январь			воспитательное мероприятие, просмотр видеофильма	2	«Просмотр фильма «Русский рейд»		участие в мероприятии
50.	январь			воспитательное мероприятие, просмотр видеоматериалов	2	«Просмотр онлайн- трансляции чемпионата Мира по каратэ»		участие в мероприятии, опрос
51.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Повторение «КИХОН- ИППОН-КУМИТЭ»		опрос
52.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование по изучению «КИХОН- ИППОН-КУМИТЭ»		упражнение
53.	январь			учебное занятие,	2	«Изучение ката		упражнение

				демонстрация, тренировка		«КАНКУ ДАЙ»		
54.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование в изучении ката «КАНКУ ДАЙ»		упражнение
55.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Соревновательные ката»		упражнение
56.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа в тройке ката «КАНКУ ДАЙ»		упражнение
57.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение ката «ДЖИОН»		опрос
58.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Стойки и положения в каратэ»		упражнение
59.	январь			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование стоек и положений в каратэ»		упражнение
60.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Техника атак (семэ)»		опрос
61.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование техники атак»		опрос
62.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника защиты (укэ)»		упражнение
63.	февраль			учебное занятие, демонстрация,	2	«Совершенствование техники защиты»		упражнение



				тренировка				
64.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Основные понятия кумитэ»		опрос
65.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка, практическая работа	2	«Упражнения на снарядах (грушах и лапах)»		упражнение
66.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа с партнерами, схватка (кумитэ)»		наблюдение
67.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование работы с партнерами, схватка (кумитэ)»		наблюдение
68.	февраль			соревнование	2	«Участие в соревнованиях регионального уровня»		выступление
69.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование и отработка прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ)»		упражнение
70.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на снарядах, грушах и лапах»		упражнение
71.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Изучение и отработка прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ)»		упражнение
72.	февраль			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ)»		упражнение
73.	март			учебное занятие, демонстрация,	2	«Изучение и отработка бокового удара в спину		упражнение

				тренировка		ногой (МАВАШИ ГЕРИ)»		
74.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ)»		упражнение
75.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Отработка прямого удара в корпус ногой (ИОКА ГЕРИ)»		упражнение
76.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка броска с добиванием рукой»		упражнение
77.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ)»		упражнение
78.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ)»		упражнение
79.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ)»		упражнение
80.	март			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка подсечек (АШИ БАРАЙ)»		тестирование
81.	март			воспитательное мероприятие, практическая работа	2	«Создание видеоклипа «Мой путь в спорте»		участие в мероприятии, опрос
82.	март			воспитательное мероприятие, конкурс	2	«Участие в республиканском конкурсе «Здоровое будущее» в номинации		протокол конкурса

						«видео»		
83.	март			воспитательное мероприятие, семинар, мастер-класс	2	«Тренировочный семинар с приглашенным мастером по каратэ»		наблюдение
84.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка блоков в каратэ»		упражнение тестирование
85.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка чувства дистанции»		упражнение
86.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Изучение тактики»		опрос
87.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Психологическая подготовка»		опрос
88.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подготовка к соревнованиям»		тестирование
89.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Игровая тренировка»		игра
90.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Психологическая подготовка»		упражнение
91.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Медитация»		наблюдение
92.	апрель			учебное занятие, демонстрация,	2	«Техника борьбы на площадке, выталкивание		упражнение

				тренировка		противника за площадку, броски, вывод из равновесия»		
93.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Закрепление темы техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия»		опрос, тестирование
94.	апрель			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа с партнерами, схватка (кумитэ)»		упражнение
95.	апрель			соревнование	2	«Участие в соревнованиях всероссийского уровня по кумитэ»		выступление
96.	апрель			воспитательное мероприятие, экскурсия	2	«Экскурсия по городу Казань в рамках выезда на соревнование по каратэ»		опрос
97.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Инструкторская и судейская практика»		упражнение
98.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Развитие координационных и скоростно-силовых способностей»		упражнение
99.	май			воспитательное мероприятие, соревнование	2	«Проведение Кубка объединения «Каратэ», посвящённого Дню Победы»		протокол соревнования
100.	май			учебное занятие, демонстрация,	2	«Развитие специальной выносливости»		опрос

				тренировка				
101.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование тактической подготовленности»		упражнение
102.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование в изучении и отработка удара «УШИРО ГЕРИ»		упражнение
103.	май			соревнование	2	«Участие в соревнованиях международного уровня»		выступление
104.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование в изучении и отработка удара «МАВАШИ ГЕРИ»		упражнение
105.	май			учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка выведение партнера из равновесия использованием его собственной силы»		упражнение
106.	май			сдача нормативов	2	«Итоговый контроль. Аттестация на КЮ»		тестирование, аттестация
107.	май			беседа, демонстрация	2	«Инструкторская и судейская практика»		наблюдение
108.	май			воспитательное мероприятие, праздник, фотосессия	2	«Фотосессия «Чаепитие. Закрытие спортивного сезона»		участие в мероприятии
					216			