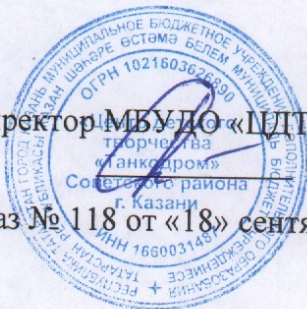


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ТАНКОДРОМ»
СОВЕТСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «11» сентября 2025 года

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦДТ «Танкодром»
Изотова Д.Т.
Приказ № 118 от «18» сентября 2025 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КАРАТЭДО СИТО РЮ»
(стартовый, базовый уровень)**

Направленность: Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации: 3 года (432 часа)

Автор-составитель:
Обидин Иван Михайлович
педагог дополнительного образования

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ И ДОПОЛНЕНИЙ К ДООП «КАРАТЭДО СИТО-РЮ »

Дата. Внесённые изменения и дополнения.	Основание. Введение в действие нормативно-правовых документов.
14.09.2023 г. Обновление содержания и технологий ДООП Дополнение в воспитательную составляющую	– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; – Письмо ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» №2749/23 от 07.03.2023 года «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию и реализации современных дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции» / сост. А.М. Зиновьев, Ю.Ю. Владимирова, Э.Г. Дёмина).
12.09.2024 г. Обновление содержания и технологий ДООП	– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»; – Стратегия государственной культурной политики на период до 2030 года (утв. Распоряжением правительства РФ от 11 сентября 2024 года № 2501-р); – Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (изм. 24.06.2024 г.) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»; – Объявление Года Семьи – 2024.
11.09.2025 г. Обновление содержания и технологий ДООП	– Указ Президента Российской Федерации от 16.01.2025 г. № 28 «О проведении в Российской Федерации Года защитника Отечества»; – Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 29 августа 2024 г. № Р-160 «Об объявлении 2025 года Годом детского отдыха в системе образования».

ДООП с изменениями и дополнениями рассмотрена на заседании педагогического совета, протокол № 1 от 11 сентября 2025 года. Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Танкодром» Советского района г. Казани.

«Согласовано»

Директор МБУДО «ЦДТ «Танкодром»



Д.Т. Изотова

Оглавление

№ п\п	Раздел	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план 1 г. обучения	7
3.	Содержание программы 1 г. обучения	8
4.	Учебно-тематический план 2 г. обучения	10
5.	Содержание программы 2 г. обучения	11
6.	Учебно- тематический план 3 г. обучения	13
7.	Содержание программы 3 г. обучения	14
8.	Методическое обеспечение программы	16
	- диагностический инструментарий	
	- уровни освоения программы	
	- методическое описание курса 1 г. обучения	
	- методическое описание курса 2 г. обучения	
	- методическое описание курса 3 г. обучения	
9.	Условия реализации программы	27
10.	Информационные ресурсы.	28

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Каратэдо Сито-рю» для детей с 6 лет включает содержание спортивно оздоровительного этапа. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по содержанию является физкультурно-спортивной направленности, по форме организации – групповой.

Актуальность и педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста, а также возникшая тенденция омолаживания детского спорта, что привело к необходимости включения спортивно оздоровительного этапа подготовки, с открытием спортивно-оздоровительных групп.

Педагогическая целесообразность программы заключается в возможности:

- сформировать у детей морально устойчивую, физически совершенную, волевою личность посредством каратэдо Сито-рю с более младшего возраста;
- подготовить детей к развитию качеств, позволяющих им во взрослой жизни стать конкурентоспособными в быстро развивающемся обществе.

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной суставной гимнастики, детского фитнеса, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки, синтеза спортивно оздоровительных упражнений с техникой и тактикой единоборств.

Отличительная особенность Программой предусматривается общефизическая подготовка со специализацией по виду спорта. Она ставит своей целью укрепление здоровья и подготовку воспитанников для перехода на этап начальной подготовки или учебно-тренировочный. Программа предназначена для привлечения к занятиям возможно большего числа детей.

УСЛОВИЯ ПРИЁМА В ОБЪЕДИНЕНИЕ

В объединение принимаются дети в возрасте 6-17 лет, проявляющие интерес к занятиям каратэдо Сито-рю, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом.

Программа рассчитана на 3 года обучения (432 ч).

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

Количество обучающихся в объединении - 15 человек.

Цель

Развитие общей физической подготовленности ребенка наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта, укрепления здоровья, формирование в игре физиологических, технико-технических основ для занятий каратэдо Сито-рю

Задачи программы:

- оздоровительные:

- развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- снижение заболеваемости.

- образовательные:

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с *техникой* и тактикой каратэдо Сито-рю;
- развитие технико - тактического мышления;

- воспитательные

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- становление основ спортивной этики и этики каратэдо Сито-рю.

- развивающие

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости.

Образовательная деятельность в программе построена по следующим направлениям:

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка учащихся рассматривает вопросы, связанные с содержанием каратэ как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности. Изучаются потенциальные возможности этого вида спорта в подготовке к здоровому образу жизни, к учебной, трудовой деятельности и воинской службе.

Общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы, скорости, гибкости, выносливости.

Техническая подготовка.

- Техника каратэдо Сито-рю - это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемые при изучении и применении каратэ.
- Техническая подготовка включает в себя атакующие и защитные техники, блоки руками, блоки ногами, техники перемещений, удары ногами и руками, техники самостраховки, технические навыки самостраховки и работы с оружием.
- Техническая подготовка направлена на создание целостного представления о поединке и об основных тактических приемах в каратэдо Сито-рю, формирование индивидуального стиля, ведения соревновательной борьбы, а так же воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям, с учетом особенностей противника, условий внешней, среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния.

Психическая подготовка.

Психическая подготовка включает в себя освоение медитации и позволяет на первых этапах обучения освоить контроль своего дыхания, в дальнейшем чувствовать и контролировать движение внутренней энергии, направлять её в нужные части тела; оставаться спокойным и сдержанным в условиях ведения реального боя; принимать правильные решения в кратчайшие сроки, в том числе в экстремальных ситуациях. В процессе тренировок по психической подготовке занимающимся прививаются такие черты характера как: уважение к людям, честь, искренность, добросовестность, доброта, скромность, порядочность, бережное отношение ко всему окружающему, стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию.

В комплексе все виды подготовок являются мощным средством борьбы с идеологиями преступных группировок, позволяют слабым стать лидерами, способствуют укреплению здоровья, воспитанию полноценного и полезного для общества человека

Соревновательная деятельность

При подготовке спортсменов по программе предусматривается участие в соревнованиях разного уровня: город, область, край, Федеральный округа, Россия, Международный уровень

Формы проведения занятий

- рабочие тренировки для приобретения навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников;
- спортивные игры;
- контрольные тренировки;
- тесты ;
- показательные выступления;
- спортивные соревнования;
- сдача квалификационных экзаменов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.
-

Этапы обучения:

- ***Первый год обучения*** - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники каратэдо Сито-рю и других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр), воспитание интереса и приобщение учащихся к занятиям каратэдо Сито-рю начального года обучения. Первый год включает в себя изучение правил и ритуалов в каратэ, базовых стоек, различных видов передвижений, обучение выполнения ударов, блоков защиты, изучение элементов страховки припадении на пол, изучение первых ученических комплексов упражнений «ката» (бой воображаемым противником), начальная стадия подготовки к проведению поединков.

Технические приемы задействуют практически все мышечные группы и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие, формирует связочный аппарат, увеличивая подвижность суставов и гибкость позвоночника, повышает силу и эластичность мышц, вырабатывая быстроту и силу движения, развивает координацию и согласованность взаимодействий всех частей тела, реакцию и ловкость, равновесие и устойчивость перемещения.

Изучение технических элементов следует вначале проводить у зеркала, затем только в парах, под руководством педагога.

На данном этапе обучения большое внимание следует уделять воспитанию скоростных качеств.

Специальная тренировка дыхания обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение.

Соблюдение правил поведения в зале «додзе» выполнение установленных ритуалов организует учеников, воспитывает уважение к месту, где получают навыки каратэ, уважение друг к другу, учителю.

- ***Второй год обучения*** - формирования общей базовой технической и физической подготовки, морально-волевых качеств, повышение уровня знаний в области теории и методике каратэ-до.

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)

Работа в парах позволяет отрабатывать не только удары, но и защиту. Тренировки в парах выводят на качественно новый уровень понимания каратэ, как боевого искусства, укрепляют боевой дух, делают занятия более интересными и продуктивными в плане воспитания.

Изучаются специальные техники дыхания, позволяющие более качественно выполнять различные упражнения и приёмы.

Подготовка мышечных тканей не только с точки зрения силового развития, но и снижение болевого порога, подготовки к сдерживанию ударов противника «набивы».

Соревновательная система очень важна включая ее на занятиях. Знание техники даёт преимущество на соревнованиях.

• **Третий год обучения** - дальнейшее овладение техникой каратэ-до, овладение приемами и действиями соревновательной борьбы, развитие координационных способностей, повышение уровня функциональных возможностей организма. Формирование основ судейской практики.

Подготовка учеников к проведению поединков (кумитэ) как в рамках тренировочного процесса, так и на соревнованиях различного уровня.

Следует уделять большое внимание физической подготовке, на данном этапе обучения. Изучение входовой техники и также контратак на действие противника, отработка комплексов упражнений на снарядах, в парах даёт возможность спортсменам чувствовать себя уверенно на татами.

Не следует прекращать тренировки по воспитанию скоростных качеств, поддерживая их на высоком уровне. Большое внимание уделяется контролю дистанции при нанесении ударов с целью снижения травматизма в кумитэ.

Моральная подготовка, самонастрой с элементами аутотренинга позволяет снизить психологическое напряжение.

Продолжается изучение «ката» более сложного уровня, где оттачиваются базовые стойки, удары, передвижения, развивается память учеников, ориентация в пространстве, координация движений, чувство ритма. Ката выполняются как самостоятельно так и группой, где достигается слаженность действий всей команды, концентрация энергии.

Ожидаемые результаты

Год обучения	Ожидаемый результат обучения	Какие знания, умения воспитанников контролируются в конце года	Формы контроля, подведение итогов
1 год	Участие в соревнованиях	1.Знание история каратэ-до и каратэдо Сито-рю 2.Знание особенностей приемов каратэ.	Аттестация
2 год	Участие в соревнованиях	1. Овладение техникой каратэ-до. 2. Воспитание скоростных качеств	Сдача экзамена на пояс
3 год	Участие в соревнованиях разного уровня	1. Овладение техникой каратэ-до, овладение приемами и действиями соревновательной борьбы.	Достигнутый уровень в искусстве каратэ-до обозначается цветом пояса и точно соответствует индивидуальному мастерству

Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Раздел (тема)	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	14	11	3	Групповой опрос
1.1	Вводное занятие	2	1	1	
1.2	История возникновения каратэ	6	6	-	
1.3	Отличие спортивных игр от подвижных	4	2	2	
1.4.	Личная гигиена и правила самоконтроля	2	2	-	
2	Общая физическая подготовка	62	2	60	зачет
2.1	Гимнастические упражнения				
2.2	Акробатические упражнения				
2.3	Легкотлетические упражнения				
2.4	Подвижные игры				
3	Техническая подготовка	62	3	59	наблюдение
3.1	упражнения для разминочных комплексов				
3.2	технике выполнения стойек				
3.3	техника перемещения в каратэ				
3.4	технике выполнения ударов ногами				
3.5	Удары руками в стойках				
4	Итоговый контроль Соревнования	6		6	Аттестационный экзамен
4.1	Текущая, промежуточная аттестации				
	Всего	144	16	128	

Содержание курса 1 года обучения

Введение в программу (14 часов)

Вводное занятие

Теория: Правила поведения на занятиях, инструктаж по ТБ и ПБ

Беседа об истории каратэ

Теория: Возникновение и история каратэ в России и в мире.

Отличие спортивных игр от подвижных

Теория: Что такое спортивные игры и их отличие от подвижных игр. Подвижные игры со спортивным инвентарем. Игровые упражнения.

Практика: Разучивание и проигрывание подвижных игр.

Личная гигиена и правила самоконтроля

Личная гигиена. Правила закаливания. Элементы самомассажа. Профилактика травм на занятиях

2. Общая физическая подготовка (62 часа)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин.– мальчики, до 2 мин.– девочки. Бег или кросс от 500 м до 1000 м.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

3. Техническая подготовка (62 часа)

Изучение неформальных стоек (сидзэнтай-дати): изучение стойки мусуби-дати, изучение стойки хатидзи-дати, изучение перехода из мусуби-дати в хатидзи-дати (еко-даси-аси), изучение перехода из хатидзи-дати в мусуби-дати (еко-коми-аси).

Изучение прямого удара кулаком в средний сектор (теку-тюдан-мото-сэйкэн-дзуки): изучение исходного и конечного положения цуки-тэ, изучение первой фазы движения цуки-тэ, изучение второй фазы движения цуки-тэ,

Изучение первой фазы движения соз-тэ, изучение второй фазы движения соз-тэ, изучение первой фазы ударного движения, изучение второй фазы ударного движения, медленное выполнение ударного движения по фазам ,медленное выполнение ударного движения слева.

"Стойки в каратэдо, их характеристика и значение" (тати-ката).

Разучивание стойки мото-дати: определение формы стойки, начальное разучивание стойки, попеременное принятие стойки на месте

Разучивание комплекса упражнений для развития силы (Тайрёку-ундо)

Перемещения в каратэдо

Разучивание переходов из мото-дати в хатидзи-дати и обратно (хэнка-хо): маэ-даси-аси из хатидзи-дати в мото-дати; усиро-коми-аси из мото-дати в хатидзи-дати Тайрёку-ундо.

4. Итоговый контроль, соревнования (6 часов)

Соревнования, сдача нормативов, итоговое занятие, аттестация

Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Раздел (тема)	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	12	10	2	Групповой опрос
1.1	Вводное занятие	2	2		
1.2	История возникновения каратэ, церемониальные поклоны	4	3	1	
1.3	Отличие спортивных игр от подвижных	4	3	1	
1.4.	Личная гигиена и правила самоконтроля	2	2	-	
2	Общая физическая подготовка	52	2	50	зачет

2.1	Гимнастические упражнения				
2.2	Акробатические упражнения				
2.3	Легкотлетические упражнения				
2.4	Подвижные игры				
3	Специальная физическая подготовка	14		14	Спортивные игры Спортивные игры
3.1	Развитие физических качеств				
3.2	Специализированные игры на развитие общей выносливости				
4	Техническая подготовка	60	2	58	наблюдение
4.1	упражнения для разминочных комплексов				
4.2	технике выполнения стоек				
4.3	техника перемещения в каратэ				
4.4	технике выполнения ударов ногами				
4.5	Удары руками в стойках				
5	Итоговый контроль Соревнования	6		6	Аттестационный экзамен
5.1	Текущая, промежуточная аттестации				
	Всего	144	14	130	

Содержание курса 2 года обучения

1. Введение в программу

Вводное занятие.

Правила поведения на занятиях, инструктаж по ТБ и ПБ

Беседа о происхождении каратэдо Сито-рю

Возникновение и история каратэдо Сито-рю в России и в мире.

Церемониальные поклоны

Отличие спортивных игр от подвижных

Разучивание и проигрывание подвижных игр. Подвижные игры со спортивным инвентарем. Игровые упражнения.

Личная гигиена и правила самоконтроля

Личная гигиена. Правила закаливания. Элементы самомассажа. Профилактика травм на занятиях каратэ. Правила оказания первой помощи.

2. Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин.– мальчики, до 2 мин.– девочки. Бег или кросс от 500 м до 1000 м.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробегом за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 – 60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). Спрыгивания с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

4. Техническая подготовка (62 часа)

Изучение неформальных стоек (сидзэнтай-дати): изучение стойки мусуби-дати, изучение стойки хатидзи-дати, изучение перехода из мусуби-дати в хатидзи-дати (еко-даси-аси), изучение перехода из хатидзи-дати в мусуби-дати (еко-коми-аси).

Изучение прямого удара кулаком в средний сектор (теку-тюдан-мото-сэйкэн-дзуки): изучение исходного и конечного положения цуки-тэ, изучение первой фазы движения цуки-тэ, изучение второй фазы движения цуки-тэ,

Изучение первой фазы движения соз-тэ, изучение второй фазы движения соз-тэ, изучение первой фазы ударного движения, изучение второй фазы ударного движения, медленное выполнение ударного движения по фазам, медленное выполнение ударного движения слева.

"Стойки в каратэдо, их характеристика и значение" (тати-ката).

Разучивание стойки мото-дати: определение формы стойки, начальное разучивание стойки, попеременное принятие стойки на месте

Разучивание комплекса упражнений для развития силы (Тайрёку-ундо)

Перемещения в каратэдо

Разучивание переходов из мото-дати в хатидзи-дати и обратно (хэнка-хо): маэ-даси-аси из хатидзи-дати в мото-дати; усиро-коми-аси из мото-дати в хатидзи-дати Тайрёку-ундо.

5. Итоговый контроль, соревнования (6 часов)

Соревнования, сдача нормативов, итоговое занятие, аттестация

Учебно- тематический план Второго года обучения

	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Введение в программу Теоретическая подготовка 1.1 Вводное занятие, ТБ 1.2 Беседы о ЗОЖ 1.3 История каратэдо-Сито-рю 1.4 Церемониальные поклоны	10	8	2	опрос

2	Общая физическая подготовка 2.1 Гимнастические упражнения 2.2 Упражнения на растяжку мышц рук, спины, ног 2.3 Акробатические упражнения 2.4 Легкоатлетические упражнения 2.5 Подвижные игры	50	2	48	Сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка 3.1 Развитие физических качеств 3.2 Специализированные игры на развитие общей выносливости	16	2	14	Спортивные игры
4.	Техническая подготовка 4.1 упражнения для разминочных комплексов 4.2 технике выполнения стоек 4.3 борцовская техника 4.4 техника перемещения в каратэ 4.5 технике выполнения ударов ногами 4.6 выполнение блоков от ноги 4.7 удары руками в стойках 4.8 изучение страховочных упражнений	62	2	60	Контрольные тренировки
5.	Итоговый контроль Соревнования	6	-	6	экзамен
	Всего часов:	144	14	130	

Содержание курса 2 года обучения

1. Введение в программу

Вводное занятие.

Правила поведения на занятиях, инструктаж по ТБ и ПБ

Беседа о происхождении каратэдо Сито-рю

Возникновение и история каратэдо Сито-рю в России и в мире.

Церемониальные поклоны

Отличие спортивных игр от подвижных

Разучивание и проигрывание подвижных игр. Подвижные игры со спортивным инвентарем. Игровые упражнения.

Личная гигиена и правила самоконтроля

Личная гигиена. Правила закаливания. Элементы самомассажа. Профилактика травм на занятиях каратэ. Правила оказания первой помощи.

2. Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин.– мальчики, до 2 мин.– девочки. Бег или кросс от 500 м до 1000 м.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 – 60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). Спрыгивания с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

4. Техническая подготовка

Изучение неформальных стоек (сидзэнтай-дати): изучение стойки мусуби-дати, изучение стойки хатидзи-дати, изучение перехода из мусуби-дати в хатидзи-дати (еко-даси-аси), изучение перехода из хатидзи-дати в мусуби-дати (еко-коми-аси).

Изучение прямого удара кулаком в средний сектор (теку-тюдан-мото-сэйкэн-дзуки): изучение исходного и конечного положения цуки-тэ, изучение первой фазы движения цуки-тэ, изучение второй фазы движения цуки-тэ,

Изучение первой фазы движения соз-тэ, изучение второй фазы движения соз-тэ, изучение первой фазы ударного движения, изучение второй фазы ударного движения, медленное выполнение ударного движения по фазам ,медленное выполнение ударного движения слева.

"Стойки в каратэдо, их характеристика и значение" (тати-ката).

Разучивание стойки мото-дати: определение формы стойки, начальное разучивание стойки, попеременное принятие стойки на месте

Разучивание комплекса упражнений для развития силы (Тайрёку-ундо)

Перемещения в каратэдо

Разучивание переходов из мото-дати в хатидзи-дати и обратно (хэнка-хо): маэ-даси-аси из хатидзи-дати в мото-дати; усиро-коми-аси из мото-дати в хатидзи-дати Тайрёку-ундо.

"Защита в каратэдо (боге-вадза). Укэ-вадза." (Дзюнтэ-укэ-хо).

Разучивание дзедан-бараи-удэ-укэ: разучивание движения укэ-тэ; разучивание движения соз-тэ; разучивание защитного движения по фазам; медленно, слитно, без напряжения; медленно, с напряжением (до 50%) Тайрёку-ундо

"Контроль ударов (сун-домэ)".

Упражнения на развитие контроля ударов:

-соноба-тюдан-гяку-дзуки в мото-дати по неподвижно стоящему партнеру

-ои-тюдан-дзуки в мото-дати по неподвижно стоящему партнеру.

5. Итоговый контроль, соревнования

Соревнования, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке, выполнение квалификационных требований системы поясов.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Методы контроля

Педагог должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам.

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а так же сдачи квалификационных экзаменов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.

1. **Предварительный контроль** осуществляется в начале учебного года, для определения исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей и динамики общей физической подготовленности учащихся.

2. **Промежуточный контроль** осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической и технико-тактической подготовленности (пояса), с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности.

3. **Итоговая аттестация** учащихся осуществляется в конце учебного года для оценки приобретенных навыков, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке для всех групп, а так же выполнение квалификационных требований системы поясов.

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал - 1
2. Пенополиуретановый спортивный ковёр (татами), 12*12 метров - 1 шт.
3. Шведская стенка - 6 шт.
4. Турник - 5 шт.
5. Спортивная скамейка - 3 шт.
6. Ручная макивара мягкая - 6 шт.
7. Ручная макивара жёсткая - 1 шт.
8. Боксёрские лапы - 2 шт.
9. Теннисный мяч - 6 шт.
10. Маленький шар из губки - 6 шт.
11. Скакалки
12. Секундомер - 2 шт.

Список информационных ресурсов

1. «Karatedo kata model for teaching», Japan karatedo Federation, vol.1, Япония, 1982г., видеокассета-VHS, 46 мин.
2. «Karatedo kata model for teaching», Japan karatedo Federation, vol.2, Япония, 1982г., видеокассета-VHS, 50 мин.
3. Okinawa karate «The ultimate martial arts series», vol.1, Япония, 2000г., видеокассета-VHS, 60 мин.
4. Семинар Нисиды Минору (8-ой Дан каратэдо Сито-рю), г.Москва, 2001г., видеокассета-VHS, 180 мин.
5. Семинар Нисиды Минору (8-ой Дан каратэдо Сито-рю), часть 2, г.Москва, 2003г., видеокассета-VHS, 86 мин.
6. Семинар Нисиды Минору (8-ой Дан каратэдо Сито-рю), часть 3, г.Москва, 2003г., видеокассета-VHS, 80 мин.
7. Семинар Нисиды Минору (8-ой Дан каратэдо Сито-рю), Япония, Токио, 2005г., видеокассета-VHS, 180 мин., личный архив Обидина И.М.
8. DVD - записи семинара Нисиды Минору (8-ой Дан каратэдо Сито-рю), Япония, Токио, 2007г., личный архив Обидина И.М. и другие.