ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: sosh14simf.crimeaschool.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Нарушева Евгения Валентиновна
Действителен с: с 15.09.2026, 07:45
Действителен до: до 09.12.2027, 07:45
Ключ подписи: 654AB0E56E1F6E81CC3305F8A45CAE02

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА СИМФЕРОПОЛЯ РЕСПБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№14 имени Б.И.ХОХЛОВА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол №

от «__»___ 20___г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ
№ 14 имени Б.И. Хохлова»
г. Симферополя Нарушева Е.В.
_____ _____
Приказ №___от «__»___ 20___г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА кружок «ШКОЛА МУЖЕСТВА»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-15 лет
Объём часов: 306
Срок реализации: 3 года
Уровень: стартовый
Разработчик: Казак Марлен Сеитмеметович
педагог дополнительного образования.

Симферополь 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Пояснительная записка ……3-14 стр.
Раздел 2. Учебный план …… 15 стр.
Раздел 3. Календарный учебный график ……..…… 16 стр.
Раздел 4. Содержание программы ……..…… ..17стр.
Раздел 5. Воспитание…..…… …18 стр.
Раздел 6. Планируемые результаты…...…… ……20 стр.
Раздел 7. Ресурсное обеспечение...…… 21 стр.
Раздел 8. Список литературы..…… …… ……..26стр.
Раздел 9. Приложения…… .. 28стр.
9.1. Оценочные материалы…… 28стр
9.2. Методические материалы…… 29.стр.
9.3. Календарно-тематическое планирование…… 41стр.
9.4. Лист корректировки……52стр.

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Школа мужества»** ориентирована на работу с детьми в области физкультурно-спортивной деятельности.

В результате освоения программы дети будут знать:

- историю развития карате как вида спорта
- правила техники безопасности на занятиях
- спортивную этику и основы этики карате
- правила поведения в спортивном зале
- основные термины карате
- о влиянии физических упражнений на организм
- основы анатомии и физиологии человека, связанные с физическими нагрузками
- базовые правила соревнований по карате
- гигиенические знания, умения и навыки, режим дня, закаливание организма.

Дети будут уметь:

- выполнять основные упражнения общей физической подготовки (ОФП);
- принимать основные стойки;
- выполнять статические упражнения, сохраняя равновесие;
- выполнять основные виды движений руками и ногами;
- выполнять блоки;
- владеть основами гигиены и соблюдать режим дня
- выполнять тренировочный режим (разогрев, разминка, основная нагрузка, растяжка);
- демонстрировать базовые технические элементы: стойки, удары руками и ногами, блоки, перемещения;
- применять простейшие тактические приёмы в условном поединке (кумите).

Дети научатся:

- укреплять опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма;
- повышать уровень развития двигательных способностей (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости);
- планировать действия и работать по плану;
- ставить цели и достигать их, следуя принципам киокусинкай («твёрдый дух»);
- анализировать свои действия и ошибки, корректировать технику;
- регулировать эмоциональное состояние (снимать напряжение, концентрироваться);

- эффективно взаимодействовать в паре и группе при отработке техник, проведении спаррингов.

Также в результате освоения программы могут формироваться личностные качества: трудолюбие, целеустремлённость, дисциплина, инициативность, настойчивость, смелость, доброжелательность.

Программа соответствует физкультурно-спортивной направленности.

При разработке программы учтены требования следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. №309 «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу 2036 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 г. № 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России № 882 и Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-3РК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;

- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. №1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым» (в ред. от 25.08.2025 №1338-р);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. №1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями), письмо Мин-просвещения России от 31.07.2023 № 04-423 «Об исполнении протокола»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 № АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;
- Устав образовательной организации.

Устав утверждён в соответствии со статьями:

- 7,43 ФЗ от 06.10.2023 №131- ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации»
- Статьёй 4 Закона РК от 21.08.2014г №54-ЗРК «Об основах местного самоуправления в Республике Крым».

- Локальные акты образовательной организации (Положения)

Данное положение разработано в соответствии:

- с ч. 1. Ст. 75 ФЗ от Сан Пин 2.4.4.317214;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р, 24 апреля 2015 г. №729-р.
- Порядком организации и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018иг. №196) с изменениями и дополнениями (Приказ №533 от 30.09.2020г.),
- уставом МБОУ «СОШ№14 имени Б. И. Хохлова» г. Симферополя

Программа «Школа мужества» составлена с учётом программы воспитания МБОУ «СОШ№14 имени Б. И. Хохлова» г. Симферополя.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школа мужества» ориентирована на обучение детей 7 –15 лет в количестве 10 – 15 человек в группе.

Тип программы – модифицированная. Программа разработана на основе изучения программ данного направления и «Методических рекомендаций к разработке образовательных программ дополнительного образования кружков «Киокусинкай» для общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования детей и молодежи».

Цель программы – сохранение и укрепление здоровья, повышение двигательной активности детей младшего школьного возраста, развитие физических способностей, воспитание патриотизма, ориентирование на здоровый образ жизни и на занятия «Киокусинкай» для дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

Программа создается с целью привития детям младшего школьного возраста любви к спорту, культуры поведения в обществе, умения действовать в экстремальных ситуациях и сложной обстановке. Особое внимание уделяется воспитанию морально-волевых качеств, развитию физических качеств, развитию силы воли и духа.

Цель программы реализуется в процессе решения следующих задач:

Задачи образовательной программы

Образовательные:

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- обучить основным стойкам;
- обучить базовым техническим и тактическим действиям;
- обучить формальным упражнениям – ката;
- сформировать представление о спортивном поединке.

Развивающие:

- развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- развить физические способности (скорость, силу, координацию, выносливость, гибкость);
- развить пространственное мышление учащихся.

Воспитательные:

-воспитание уважения к старшим, чувства товарищества, ответственности за полученные навыки, участие в общественной жизни коллектива;

-формирование сильного характера, организованности, целеустремлённости, воли к победе, отстаивание личных и командных интересов;

-формирование установки на здоровый образ жизни, исключающие наличие вредных привычек, способных нанести вред здоровью.

Личностные:

- привить стойкий интерес к занятиям спортом;

- сформировать у учащихся потребность в самостоятельном физическом развитии;
- привить учащимся внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции каратэ Киокусинкай, соблюдать правила техники безопасности на занятиях;

Метапредметные:

- сформировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Адресат программы. Данная программа предназначена для детей 7 - 15 лет. В этом возрасте учащийся уже ощущает свою принадлежность и причастность к определенной социальной группе. Он уже не просто подражает в поведении старшим, а анализирует и оценивает историю, традиции, существующую систему ценностей и мораль того общества, которое его воспитывает. Эта сложная работа вызывает у ребенка яркий эмоциональный отклик. В этот период ярко проявляются нравственные, интеллектуальные и патриотические чувства.

В этот период следует учитывать, что именно в младшем школьном возрасте возникают глубокие, действенные, устойчивые интересы, развивается самостоятельность, исполнительность и дисциплинированность. Также в этом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности: увеличивается объем внимания, памяти, происходит развитие наблюдательности. Они отличаются неустойчивостью в психоэмоциональном состоянии, неуравновешенностью характера, поэтому предметом заботы педагога является воспитание волевых качеств личности. Индивидуальный подход предполагает учет особенностей возраста, типа нервной деятельности, темперамента, характера.

В работе с каждым участником программы педагогу следует найти ту подготовку в их обучении, которая дает им возможность преодолевать противоречия своего характера, различные трудности на их жизненном пути.

Программа разработана для разновозрастного детского объединения.

Актуальность программы обусловлена рядом факторов:

- нацеленностью на развитие чувства патриотизма;
- формированием здорового образа жизни;
- необходимостью развития духовно-нравственных ценностей учащихся.

Программа разработана с учетом задач, поставленных в Национальной доктрине образования в Российской Федерации о воспитании гражданина: «Система образования призвана обеспечить воспитание патриотов России, граждан правового, демократического, социального государства, уважающих права и свободу личности и обладающих высокой нравственностью...»

Содержание программы направлено также на формирование физической культуры обучающихся как части общей культуры, базирующейся на системе нравственных ценностей, определенных в Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Программа ориентирована на социальный заказ обучающихся и родителей к подготовке будущих защитников Отечества, у детей формируются личностные качества, знания, умения и навыки необходимые укреплению его физического здоровья, профессиональному самоопределению детей, их адаптации к жизни в обществе.

Педагогическая целесообразность. Программа предусматривает сочетание тренировочных занятий, различных соревновательных и познавательных мероприятий, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта и знания из различных областей наук. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с календарно-тематическим планом. Особое место отведено циклу мероприятий, посвященных формированию у подростков основы для их физической подготовки, выработки потребности у ребенка в здоровом образе жизни.

Содержание программы направлено на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками. Погружая ребенка в спортивную атмосферу, мы даем ему возможность открыть в себе положительные качества личности, ощутить дух коллективизма, взаимопомощи, чувство социальной ответственности; осознать себя личностью, повысить самооценку за счет приобретения новых знаний, умений, навыков и профессиональных компетенций.

Программа базируется на следующих **принципах**:

- принцип гуманизации (формирование нравственности и духовности на основе общекультурных и национальных патриотических традиций);
- принцип гуманизации (обеспечение приоритета общечеловеческих ценностей, личностного и индивидуального подхода);
- принцип демократизации (реализация педагогики сотрудничества, самоорганизации и самоопределение в выборе вариантов обучения);
- принцип осознания (осознание своего места и психического состояния, возникающего из особенностей профессиональной и военной подготовки);
- принцип экологического подхода к воспитанию (целостное видение мира, видение себя и своей человеческой функции во взаимоотношении с обществом, государством.);
- принцип добровольности (добровольное зачисление в объединение);
- принцип взаимоуважения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Программа реализуется в форме дополнительного образования с физкультурно-оздоровительным направлением.

Содержание дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ориентировано на:

- создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, а также в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку одарённых и талантливых детей и молодёжи;
- обеспечение духовно – нравственного, гражданского, патриотического, трудового и этнокультурного воспитания учащихся, культурного наследия регионов;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры; мотивации вовлечения обучающихся в массовый спорт, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов.

. **Отличительные особенности**.

Программа может быть дополнена различными видами мероприятий и дисциплин согласно возрастным особенностям юных каратистов.

Основной формой организации образовательного процесса являются теоретические и практические занятия, комплексные тренировки, соревнования. Основными методами здесь выступают показ и упражнение (тренировка).

. **Уровень программы** – стартовый.

Форма обучения – очная.

Срок освоения – 3 года.

Особенности организации образовательного процесса

- в соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения. Состав группы – постоянный. Занятия групповые. Виды занятий – практические; подготовка и участие в соревновательной деятельности.

Приём в кружок осуществляется по заявлению родителей и подачи заявки через АИС «Навигатор дополнительного образования Республики Крым».

Режим занятий - 3 часа в неделю (102 часа в год).

Формы аттестации/контроля.

Форма обучения – очная с элементами дистанционного обучения. Форма проведения учебных занятий – групповые занятия. Периодичность занятий – 3 занятия по 1 академическому часу в неделю. Во время занятий предусмотрены перерывы для снятия напряжения и отдыха, проводится динамическая пауза, отводится время на подготовку и уборку своего рабочего места, решение организационных вопросов с родителями. Во время дистанционного обучения все теоретические и практические занятия осваиваются вне учреждения с использованием дистанционных технологий, изучением видеоматериалов, а также выполнением упражнений согласно теме занятия. По итогам освоения каждого раздела обучающийся проходит теоретическое тестирование или предоставляет на проверку дневник юного

спортсмена, присылает видео отчет, на основе которого педагогом разрабатываются индивидуальные рекомендации.

Формы контроля и оценочные материалы.

Формы, приемы и методы контроля

№п/п	Раздел	Форма занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Техника безопасности	Беседа	Словесные, наглядные	анкеты	Анализ
2	Физическая культура в России	Беседа	Словесные, наглядные	Презентации, видеофильмы	Опрос
3	Развитие Киокусинкай в России	Беседа	Словесные, наглядные, практические	Презентации, видеофильмы	Опрос
4	Гигиенические требования	Беседа	Словесные, наглядные практические	Презентации, видеофильмы	Опрос
5	Профилактика заболеваний и травм.	Беседа	Словесные, наглядные практические	Презентации, видеофильмы	Опрос
6	Воспитание нравственных и волевых качеств	Беседа	Словесные, наглядные практические	Презентации, видеофильмы	Анкета
7	Общая физическая подготовка	Тренировка, игры, показ	Словесные, наглядные практические	Гимнастические скамейки, набивные мячи	Наблюдение, контроль
8	Специальная физическая подготовка	Беседа, тренинги	Словесные, наглядные	Теннисные и набивные мячи	Наблюдение, контроль

9	Техническая подготовка	Практические занятия	Словесные, наглядные практические	Лапы, макивары	Соревнования
10	Тактическая Подготовка	Практические занятия	Словесные, наглядные практические	Лапы, макивары	Соревнования
11	Контрольные спарринги и ката	Соревнования	Словесные, наглядные практические	Лапы, макивары	Экзамен
12	Итоговое занятие	Прием нормативов	Словесные, практические	Перекладина, Шведская стенка	Анализ диагностики умений и навыков

Раздел 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Первый год обучения

. № п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Аудиторные часы		Форма (аттестации) контроля
			Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		Беседа. Опрос
2	Общая физическая подготовка	30		30	Текущий контроль
3.	Технико-тактическая подготовка	30		30	Текущий контроль
4	Специальная физическая подготовка	30		30	Текущий контроль
5.	Соревновательная подготовка	6		6	Текущий контроль
ИТОГО		102	6	96	

Второй год обучения

. № п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Аудиторные часы		Форма (аттестации) контроля
			Теория	Практика	

1	Теоретическая подготовка	4	4		Беседа. Опрос
2	Общая физическая подготовка	28		28	Текущий контроль
3.	Технико-тактическая подготовка	30		30	Текущий контроль
4	Специальная физическая подготовка	32		32	Текущий контроль
5.	Соревновательная подготовка	8		8	Текущий контроль
ИТОГО		102	4	98	

Третий год обучения

.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Аудиторные часы		Форма (аттестации) контроля
			Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4		Беседа. Опрос
2	Общая физическая подготовка	24		24	Текущий контроль
3.	Технико-тактическая подготовка	32		32	Текущий контроль
4	Специальная физическая подготовка	32		32	Текущий контроль
5.	Соревновательная подготовка	10		10	Текущий контроль
ИТОГО		102	4	98	

Раздел 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Начало обучения	Окончание обучения	Всего учебных недель	Форма обучения	Всего учебных часов	Всего занятий в неделю
1-й год обучения	сентябрь	май	34	очная	102	3 раза в неделю по 1 часу
2-й год обучения	сентябрь	май	34	очная	102	3 раза в неделю по 1 часу
3-й год обучения	сентябрь	май	34	очная	102	3 раза в неделю по 1 часу

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

Теоретическая подготовка (6 часов)

Знание истории развития каратэ. Краткие сведения об истории и традициях каратэ. Терминология каратэ. Правила техники безопасности при занятиях каратэ. Требования техники безопасности во время проведения тренировочных занятий, соревнований, передвижения к местам соревнований. Терминология каратэ. Правила соревнований, их организация и проведение. Знание основных терминов каратэ. Правила соревнований. Организация соревнований. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Инвентарь. Жесты судей. Знание о гигиене, врачебном контроле, профилактике травм и заболеваний. Опорно-двигательный аппарат. Легкие и газообмен. Сердце и кровообращение. Ведущая роль Ц.Н.С. (центральной нервной системы) в деятельности всего организма. Мышцы, их строение и названия. Врачебный контроль. Причины травматизма. Необходимость соблюдения правильной организации занятий и методики обучения упражнениям. Поддержание высокой сознательной дисциплины занимающихся.

Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно–сосудистой и дыхательной систем.

Форма контроля: Проверка теоретических знаний, опрос, беседа.

1. **Общая физическая подготовка (30 часов)**

Общая физическая подготовка:

- разогревающие упражнения;
- упражнения для растяжки;
- упражнения для развития равновесия;
- упражнения для развития силы;

- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития ловкости.
- упражнения для развития быстроты, координации, силы, гибкости

Форма контроля: Регулярное наблюдение за учениками во время занятий, оценка их физической подготовленности и уровень вовлеченности, тесты.

2. Технико - тактическая подготовка (30 часов)

1.Основные движения: положение и использование основных частей тела в процессе самообороны и атаки; положение и работа рук при выполнении удара рукой в средний уровень, верхнего блока, переднего удара ногой; техника рук, техника ног, комбинирование техники рук и ног; работа ног и перемещение корпуса (вперед, назад, вправо, влево); комбинирование перемещение корпуса с выпадами, прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами, движениями по диагональным направлениям. Сохранение правильных стоек и позиций.

2.Движения атакующей техники: нанесения кругового удара ногой в верхний уровень, нанесение переднего удара ногой в средний уровень, нанесение бокового удара ногой в нижний уровень; шаг вперед расположенной сзади ноги с нанесением бокового удара; шаг назад с верхним блоком левой руки ударом правой рукой и т.д.

3.Установочные упражнения: серии атакующих и оборонительных движений следующих друг за другом в тщательно продуманном порядке и имитирующих ведение боя против воображаемого партнера (блоки, удары руками и ногами, стойки постепенно усложняются от одного упражнения к другому).

4.Спарринг: изучение особенностей спаррингов без контакта, с легким контактом, с ограниченным и полным контактом. Обусловленные и свободные спарринги. Блоки и способы контакта при проведении спаррингов. Стратегия обороны и атаки. Обманные движения.

5.Самооборона: приемы, направленные на защиту жизненно важных и наиболее уязвимых органов (глаза, горло, пах, нос, голени, колени). Проведение захватов суставов, бросков. Изучение приемов правильного падения. Психология самообороны.

Учить мысленно, представлять правильное выполнение каждой новой техники, для самостоятельной оценки собственной практической работы. Прогнозирование результатов действий в процессе проведения спаррингов. Изучение причин неудач, способов решения проблем.

Форма контроля: Регулярное наблюдение за учениками во время занятий, оценка их техники, координации и уровень вовлеченности.

3. Специальная физическая подготовка (30 часов)

- упражнения для развития быстроты, координации, силы, гибкости ответных движений используемых в технике каратэ;
- упражнения на концентрацию внимания.

Форма контроля: Регулярное наблюдение за учениками во время занятий, оценка их специальной физической подготовленности, тесты

4. Соревновательная подготовка (6 часов)

Соревновательная практика на этом этапе минимальна, но уже в официальных первенствах спортсмены начинают накапливать первый опыт.
Форма контроля: Участие в соревнованиях.

Второй год обучения

Теоретическая подготовка (4 часа)

Знание истории развития каратэ. Краткие сведения об истории и традициях каратэ. Терминология каратэ. Правила техники безопасности при занятиях каратэ. Требования техники безопасности во время проведения тренировочных занятий, соревнований, передвижения к местам соревнований. Терминология каратэ. Правила соревнований, их организация и проведение. Знание основных терминов каратэ. Правила соревнований. Организация соревнований. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Инвентарь. Жесты судей. Знание о гигиене, врачебном контроле, профилактике травм и заболеваний. Опорно-двигательный аппарат. Легкие и газообмен. Сердце и кровообращение. Ведущая роль Ц.Н.С. (центральной нервной системы) в деятельности всего организма. Мышцы, их строение и названия. Врачебный контроль. Причины травматизма. Необходимость соблюдения правильной организации занятий и методики обучения упражнениям. Поддержание высокой сознательной дисциплины занимающихся.

Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно–сосудистой и дыхательной систем.

Форма контроля: Проверка знаний терминологии и правил соревнований: опрос, беседа.

1. **Общая физическая подготовка (28 часов)**

Общая физическая подготовка:
- разогревающие упражнения;
- упражнения для растяжки;
- упражнения для развития равновесия;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития ловкости.
- упражнения для развития быстроты, координации, силы, гибкости

Форма контроля: Регулярное наблюдение за учениками во время занятий, оценка их техники, тесты.

2. Технико - тактическая подготовка (30 часов)

1.Основные движения: положение и использование основных частей тела в процессе самообороны и атаки; положение и работа рук при выполнении удара рукой в средний уровень, верхнего блока, переднего удара ногой; техника рук, техника ног, комбинирование техники рук и ног; работа ног и перемещение корпуса (вперед, назад, вправо, влево); комбинирование перемещение корпуса

с выпадами, прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами, движениями по диагональным направлениям. Сохранение правильных стоек и позиций.
2.Движения атакующей техники: нанесения кругового удара ногой в верхний уровень, нанесение переднего удара ногой в средний уровень, нанесение бокового удара ногой в нижний уровень; шаг вперед расположенной сзади ноги с нанесением бокового удара; шаг назад с верхним блоком левой руки ударом правой рукой и т.д.
3.Установочные упражнения: серии атакующих и оборонительных движений следующих друг за другом в тщательно продуманном порядке и имитирующих ведение боя против воображаемого партнера (блоки, удары руками и ногами, стойки постепенно усложняются от одного упражнения к другому).
4.Спарринг: изучение особенностей спаррингов без контакта, с легким контактом, с ограниченным и полным контактом. Обусловленные и свободные спарринги. Блоки и способы контакта при проведении спаррингов. Стратегия обороны и атаки. Обманные движения.
5.Самооборона: приемы, направленные на защиту жизненно важных и наиболее уязвимых органов (глаза, горло, пах, нос, голени, колени). Проведение захватов суставов, бросков. Изучение приемов правильного падения. Психология самообороны.

Учить мысленно, представлять правильное выполнение каждой новой техники, для самостоятельной оценки собственной практической работы. Прогнозирование результатов действий в процессе проведения спаррингов. Изучение причин неудач, способов решения проблем.

Форма контроля: Промежуточная проверка знаний и умений, итоговый показ, где учащиеся демонстрируют свои навыки, тесты.

3. Специальная физическая подготовка (32 часа)

- упражнения для развития быстроты, координации, силы, гибкости ответных движений используемых в технике каратэ;
- упражнения на концентрацию внимания.

Форма контроля: Регулярное наблюдение за учениками во время занятий, оценка их специальной физической подготовленности, тесты.

4. Соревновательная подготовка (8 часов)

Подготовка становится более индивидуализированной. Акцент смещается на совершенствование технико-тактического мастерства, развитие специальной выносливости и психологической устойчивости.

Форма контроля: Участие в соревнованиях.

Третий год обучения

Теоретическая подготовка (4 часа)

Знание истории развития каратэ. Краткие сведения об истории и традициях каратэ. Терминология каратэ. Правила техники безопасности при занятиях каратэ. Требования техники безопасности во время проведения тренировочных занятий, соревнований, передвижения к местам соревнований.

Терминология каратэ. Правила соревнований, их организация и проведение. Знание основных терминов каратэ. Правила соревнований. Организация соревнований. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Инвентарь. Жесты судей. Знание о гигиене, врачебном контроле, профилактике травм и заболеваний. Опорно-двигательный аппарат. Легкие и газообмен. Сердце и кровообращение. Ведущая роль Ц.Н.С. (центральной нервной системы) в деятельности всего организма. Мышцы, их строение и названия. Врачебный контроль. Причины травматизма. Необходимость соблюдения правильной организации занятий и методики обучения упражнениям. Поддержание высокой сознательной дисциплины занимающихся.

Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно–сосудистой и дыхательной систем.

Форма контроля: Проверка знаний терминологии, правил соревнований, профилактики травм: опрос, беседа.

2. **Общая физическая подготовка (24 часа)**

Общая физическая подготовка:

- разогревающие упражнения;
- упражнения для растяжки;
- упражнения для развития равновесия;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития ловкости.
- упражнения для развития быстроты, координации, силы, гибкости.

Форма контроля: Промежуточная проверка знаний и умений (тесты)

2. Технико - тактическая подготовка (32 часа)

1.Основные движения: положение и использование основных частей тела в процессе самообороны и атаки; положение и работа рук при выполнении удара рукой в средний уровень, верхнего блока, переднего удара ногой; техника рук, техника ног, комбинирование техники рук и ног; работа ног и перемещение корпуса (вперед, назад, вправо, влево); комбинирование перемещение корпуса с выпадами, прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами, движениями по диагональным направлениям. Сохранение правильных стоек и позиций.

2.Движения атакующей техники: нанесения кругового удара ногой в верхний уровень, нанесение переднего удара ногой в средний уровень, нанесение бокового удара ногой в нижний уровень; шаг вперед расположенной сзади ноги с нанесением бокового удара; шаг назад с верхним блоком левой руки ударом правой рукой и т.д.

3.Установочные упражнения: серии атакующих и оборонительных движений следующих друг за другом в тщательно продуманном порядке и имитирующих ведение боя против воображаемого партнера (блоки, удары руками и ногами, стойки постепенно усложняются от одного упражнения к другому).

4.Спарринг: изучение особенностей спаррингов без контакта, с легким контактом, с ограниченным и полным контактом. Обусловленные и свободные спарринги. Блоки и способы контакта при проведении спаррингов. Стратегия обороны и атаки. Обманные движения.
5.Самооборона: приемы, направленные на защиту жизненно важных и наиболее уязвимых органов (глаза, горло, пах, нос, голени, колени). Проведение захватов суставов, бросков. Изучение приемов правильного падения. Психология самообороны.

Учить мысленно, представлять правильное выполнение каждой новой техники, для самостоятельной оценки собственной практической работы. Прогнозирование результатов действий в процессе проведения спаррингов. Изучение причин неудач, способов решения проблем.

Форма контроля: Промежуточная проверка знаний и умений, итоговый показ, где учащиеся демонстрируют свои навыки (ката, кумитэ).

3. Специальная физическая подготовка (32 часа)

- упражнения для развития быстроты, координации, силы, гибкости ответных движений используемых в технике каратэ;
- упражнения на концентрацию внимания.

Форма контроля: Промежуточная проверка умений (квалификационный экзамен)

4. Соревновательная подготовка (10 часов)

Участие в разноуровневых соревнованиях. На этом этапе подготовка носит максимально индивидуализированный характер. Спортсмен работает над достижением пика формы к главным стартам сезона, используя весь накопленный опыт и ресурсы.

Форма контроля: Участие в соревнованиях. Анализ результатов

Раздел 5. ВОСПИТАНИЕ

Воспитательная работа направлена на: воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к русской и японской культуре, традициям; уважение к высоким образцам культуры других стран и народов; развитие доброжелательности, воспитание чувства ответственности при выполнении своей работы. Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в городских и республиканских соревнованиях, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к спортивным занятиям и уровня личностных достижений учащихся (победы в турнирах), привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

В результате прохождения программного материала **обучающийся должен знать**:

Правила техники безопасности при занятиях каратэ.
Основные понятия, использующиеся в боевых искусствах.
Историю развития кёкусинкай каратэ-до.
Принципы построения тренировочного процесса.
Основные понятия о гигиене, врачебном контроле, профилактике травм и заболеваний.

Основой подготовки занимающихся в секции, является универсальность в овладении технико-тактическими приемами каратэ.

В оздоровительных группах основное внимание направлено на расширение границ двигательной активности обучающихся, укрепление здоровья, содействие физическому и нравственному воспитанию и развитию детей.

Программой по каратэ-до предусматривается приобретение учащимися теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в спаррингах и в организации самостоятельных занятий, которые обязательно сочетаются с занятиями в секции.

В секцию принимаются дети, допущенные врачом. Группы формируются по возрастному физическому показателю обучающихся, не менее 10 человек.

5.5 План воспитательной работы

Воспитательная работа осуществляется по направлениям.
Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.
Цель: Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Направление	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1.Общественно-патриотическое направление	«День открытых дверей» (показательные выступления) Организация встреч с ветеранами спорта. Участие в военно-патриотических мероприятиях школы	Сентябрь В течение года В течение года	Тренер – Казак М. С.

	Участие в мероприятиях «Крымская весна»	Март	
2. Работа с родителями.	«Мониторинг оценки деятельности школы, тренера-преподавателя» (круглый стол) Создание родительского комитета. Родительское собрание по группам каратэ	Сентябрь Сентябрь Сентябрь Март	Тренер – Казак М. С.
3.Культурно-просветительное.	«День учителя» (Выпуск плаката) Дни рождения детей (оформление поздравления) Участие в различных соревнованиях школы Поздравление с Новым годом (выпуск плаката) Поздравление с 23 февраля (выпуск плаката) Поздравление с 8 марта (выпуск плаката)	Ноябрь В течение года В течение года Декабрь Февраль Март	Актив группы

4. Нравственно-правовое	«Профилактика экстремизма» (беседа) Викторина-беседа: «Что я знаю о своих правах?» «Имею право знать!» (беседа) Безопасность на дороге (лекция)	Сентябрь Сентябрь-Октябрь Декабрь	Тренер – Казак М. С.
5.Соревновательная деятельность	Участие в соревнованиях разного уровня	В течение года	Тренер – Казак М. С. Группы мальчиков и девочек

Раздел 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К ожидаемым результатам реализации программы относятся:

знать:

- основы техник и тактик карате-до;
- здоровье сберегающие технологии, применяемые в спорте;

уметь:

- применять здоровье сберегающие технологии в процессе занятий карате-до;

получить навыки :

- различных техник и тактик карате-до;
- соревновательной деятельности.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, мета-предметными и предметными результатами.

Предметные результаты - формирование знаний о каратэ Киокусинкай и его роли в укреплении здоровья; - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные результаты -

- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении в физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Раздел 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Кадровое обеспечение тренировочного и соревновательного процесса выполняет педагог дополнительного образования, учитель физической культуры.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный инвентарь для занятий единоборствами - перчатки, защитные щитки, шлемы, коги, макивары, щиты для парной работы, защитные жилеты и другой спортивный инвентарь.

Методическое обеспечение:

Методически грамотное обучение детей основам карате Киокусинкай состоит в том, что обучение должно идти на один шаг впереди развития, и свойственные детям потребности и возможности – действенное, эффективное средство их умственного и физического развития. Правильно организованный учебный процесс должен помочь тренеру-преподавателю наилучшим образом разрешать образовательные и воспитательные задачи занятий. Многолетняя подготовка в карате Киокусинкай строится на основе следующих методических требований:

- единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации образовательного процесса;
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Обучение и тренировка, как специально организованный тренером-преподавателем процесс, строятся в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения. К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности и принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны. Ведущим является принцип воспитывающего

обучения. В процессе обучения и тренировки тренер-преподаватель не только сообщает обучающимся необходимые специальные знания и прививает им нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера. Принцип сознательности и активности обучения означает оптимальное соотношение тренерского руководства и сознательной, активной, творческой деятельности обучающегося. Без сознательного отношения к учебно-тренировочным занятиям нельзя добиться положительных образовательных результатов. Активность особенно важна в соревнованиях. В процессе боя обучающийся должен действовать самостоятельно, принимать необходимые решения в условиях ограниченного контроля времени, в постоянно меняющихся условиях, полностью отвечать за свои действия и поступки, он выходит на бой один на один с противником. Для правильного формирования навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к занятиям большое значение имеет принцип наглядности. Наглядности в обучении и тренировке помогают различные способы. Тренер-преподаватель может показать прием сам или поручить это опытному спортсмену, инструктору. Можно посмотреть с обучающимися примеры из соревнований различного уровня, от городских и внутришкольных до чемпионатов мира и Европы, использовать на занятиях фото, рисунки, схемы, видеозаписи и т.д. Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения и тренировки. Принцип систематичности предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях. Принцип системности в обучении обязывает закреплять учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей. Принцип доступности означает необходимость строить процесс с учетом индивидуальных возрастных, физиологических и иных особенностей учащихся. Доступность обучения не исключает необходимости приучать каратистов к преодолению трудностей, к выполнению упражнений, требующих максимальных волевых и особенно духовных усилий, связанных с неприятными ощущениями. Принцип прочности заключается в том, что в ходе учебно-тренировочного процесса у каратиста Киокусинкай при регулярном и многократном повторении упражнений формируются прочные навыки, так называемая мышечная «память», которые он способен проявить в условиях спортивной борьбы. Основными формами организации проведения учебно-тренировочных занятий являются учебная, учебно-тренировочная и тренировочная. Дополнительно используются модельная, контрольная и соревновательная формы. Учебная форма применяется в подготовительном периоде при ознакомлении с новыми упражнениями и новой техникой, изучении ката, кихон-ката, ренраку. Цель занятия – показ и разучивание, объяснение, создание двигательных представлений. Учебно-тренировочная форма применяется при закреплении вновь изученной техники и тактики в повторном режиме, проведении учебно-тренировочных спарринговых. Цель занятия – обучение новой технике, приобретение двигательных умений,

развитие тактического мышления. Тренировочная форма применяется для закрепления и совершенствования ранее изученной техники с целью создания надежных двигательных навыков. Отрабатываются быстрота, сила и выносливость при выполнении техники и проведении ролевых спаррингов. Кроме того, при подготовке к соревнованиям по ката и кумите применяется модельная форма занятий, которая обычно имеет вид внутригрупповых или межгрупповых соревнований и частично моделирует обстановку настоящих соревнований. Зачеты по физической подготовке и квалификационные экзамены являются контрольной формой занятий, назначение которой – определение физического уровня подготовленности спортсмена. Соревновательная форма занятия –это официальные первенства, цель которых –определение реального рейтинга каждого спортсмена –участника и накопление соревновательного опыта. Одним из условий успешного воспитательного воздействия в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций: открытие и закрытие спортивного сезона, посвящение в каратисты, клятва Киокусинкай, празднование дней рождения, выпускной вечер, наставничество старших над младшими и др. Воспитание «бойцовских» качеств, воспитание спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Тренер-преподаватель имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами тренера-преподавателя станут родители ребенка. Задача тренера-преподавателя заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями воспитанников с целью обеспечения единой образовательной среды. Основными направлениями работы тренера-преподавателя являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей;
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию праздников, соревнований;
- формирование родительского комитета

При осуществлении учебно-воспитательного процесса учитывается:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов

воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- целевая направленность к достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми

изменяется из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности учащегося в процессе обучения;
- возрастание объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности учащихся; приоритет, упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различном путем их выполнения;
- поиск средств, позволяющих одновременно решать несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Практическая подготовка осуществляется на занятиях (занятия–тренировки, учебно-тренировочные сборы (УТС). Программный материал практических занятий включает в себя основные средства и методы общей, специальной физической и технико-тактической подготовки.

Информационно-телекоммуникационное обеспечение

- http://sport-men.ru/ - Обучение правилам каратэ;
- http://fizkulturnica.ru/ - Здоровый образ жизни;
- https://eor-np.ru/taxonomy/term/114 - электронные образовательные ресурсы по физкультуре;
- http://www.infosport.ru -Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.

Раздел 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для обучающихся:

1. Аксёнов Э. Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э. Аксёнов. - М.: АСТ, 2007. - 174 с.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 304 с.
3. Ояма М. Классическое карате / М. Ояма. - М.: Эксмо, 2006. - 256 с.
4. Петров М. Каратэ для самообороны / М. Петров. - М.: Книжный дом, 2007. - 324 с.
5. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 1 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2003. - 224 с.
6. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. От азов до черного пояса. Т. 1. Кн. 1. Основы / Р. Хаберзетцер. - М.: Модус, 1995. - 184 с.

Список литературы для педагога:

1. Берулава Г.А. Стили индивидуальности / Г.А. Берулава. - М.: МАГО, 1996. - 44 с.
2. Каштанов Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до / Н. Каштанов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. - 240 с.
3. Международные правила по соревновательному каратэ (WUKO, JKF). - Йошкар-Ола, 1992. - 80 с.

4. Пилоян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: автореф. дис. … д-ра пед. наук / Р.А. Пилоян. - М., 1985. - 48 с.
5. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе / Б.А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №2. - С. 55 - 58.
6. Учение о тренировке: Ведение в общую методику тренировки / Под общ. ред. Д. Харре. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 328 с.
7. Эбернетти Я. Каратэ: тайные коды боевого применения / Я. Эбернетти. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 184 с.

Список литературы для родителей :

1. Накаяма М. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 2001.
2. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 2000.
3. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.
4. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.
5. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.
6. Эбернетти Я. Каратэ: тайные коды боевого применения / Я. Эбернетти. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 184 с.

Раздел 9. ПРИЛОЖЕНИЯ

9.1 Оценочные материалы

Техническая подготовка оценивается в соответствии со стилем, координацией, темпом и ритмом при выполнении движений в соответствии с критериями Минимальных квалификационных требований.

Система КЮ квалификаций в каратэ

Показателем уровня и квалификации спортсмена Киокусинкай каратэ используется система КЮ тестов, являющаяся аналогом квалификационно-разрядной системы других видов спорта. Чем выше пояс по иерархической лестнице, тем с большим уважением и почтением относится к нему меньший пояс. КЮ тест – это испытание физических, психологических и специальных способностей спортсменов на разных уровнях его подготовки. КЮ тесты позволяют:

1. Оценить реальные способности спортсменов.
2. Выявить недостатки подготовки.
3. Расширить спектр методов влияния на занимающихся.
4. Стимулирование роста его профессиональной подготовки.
5. Возможность общения с инструкторами разной квалификации.

Для аттестации необходимо: - Заявка на участие в аттестационных сборах от спортсмена. - Рекомендация тренера-преподавателя.

Сборы проходят в два дня. В 1-ый день: а) ознакомление с программой сборов; б) тренировка со спортсменами более высокого разряда.

Во 2-ой день: экзамен на подтверждение заявленной КЮ-квалификаций. Присуждённые ученические и мастерские степени сохраняются за каратеистом пожизненно. Пояс означает непрерывную работу по развитию индивидуума не только в искусстве каратэ-до, но и целом комплексе других качеств - он демонстрирует необходимую психологическую зрелость, внутреннюю стабильность, уверенность в себе и позитивное мышление по отношению к результату экзамена.

9.2 Методические материалы

Описание методов обучения: при проведении занятий используются различные методические принципы обучения: принцип развивающей деятельности, наглядный, принцип активной включенности; принцип доступности, последовательности и системности изложения программного материал.

План-конспект занятия по теме «Прямые удары руками в защите по «лапам»»

Тема занятия: «Прямые удары руками в защите по «лапам»»

Вид физкультурно-спортивной деятельности: восточные единоборства (каратэ).

Цель занятия состоит в том, чтобы, работая над ударами руками, стараться научиться соблюдать устойчивость, скорость и силу движения, а также обратить внимание на ошибки, допускаемые учениками и по возможности исправить их; отработка и совершенствование скоростно-технических качеств ударов руками.

Задачи:

- совершенствование выполнения ранее изученных ударов, комбинаций, комплекса упражнений;
- формирование умения выполнять правильную технику ударов руками;
- совершенствование силовых, скоростных качества ударов руками;
- укрепление морально - волевых качеств обучающихся.

Оборудование и инвентарь: татами, лапы, макивары, эспандеры, гантели.

Методы обучения: наглядный, словесный, практический.

Форма проведения: групповая, индивидуальная, в парах.

Основные термины, понятия.

Кумитэ– спарринг, поединок.

Санчин дачи – стойка с пальцами ног, обращёнными внутрь.

Кумитэ дачи – боевая стойка.

Уровни атаки и защиты: джодан – верхний (голова, шея), чудан – средний (корпус), гедан – нижний (ниже пояса).

Сэйкен чудан цуки (джодан, чудан, гедан)– прямой удар кулаком.

Сэйкен аго учи – секущий удар в подбородок.
Шита цуки – удар крюком снизу вперед (в корпус).
Агэ Цуки – удар крюком снизу вверх (в подбородок).
Нихон Цуки – два прямых удара кулаком подряд (двойка).
Маваши учи – круговой удар.
Дзадзэн – принять позу для сидячей медитации (опуститься на колени).
Ёой – прнготовиться.
Хаджимэ – начать.
Ямэ – закончить.
Маваттэ – повернуться.
Хантай – сменить положение левое на правое или наоборот.
Наотэ – вернуться в исходное положение.
Ясумэ – расслабиться.
Камаэтэ – принять боевую стойку.
Ваката – вы меня поняли?

План занятия.

Этапы учебно-тренировочного занятия	**Содержание занятия**	**Дозировка нагрузки**	**Организационно-методические указания**
Вводная часть – 5мин. *Задачи:* - создать положительный эмоциональный настрой, - организовать обучающихся к проведению занятия, - нацелить их внимание на решение поставленных задач.	Построение и ознакомление с темой занятия. Этикет додзе. Сидячая медитация.	3 мин 1 мин 1 мин	Приветствие. Проверка внешнего вида. Проведение сидячей медитации для создания психологического и эмоционального настроя на тренировку.
Подготовительная часть - 10 мин. *Задачи:* - подготовить организм обучающихся к предстоящей физической нагрузке; - развивать координацию движений, - способствовать повышению подвижности в суставах,	Задание № 1. *Разминка:* бег по кругу, челночный бег, прыжковая разминка на устойчивость и координацию движений,	10 мин. 5 мин. 5 мин. По 10 раз левой и правой ногой.	Следить за правильным выполнением упражнений всеми обучающимися. Выполнять упражнения фронтальным методом по три. Страховка. *Кувырки.* Подбородок плотно прижат к груди, зубы сжаты, спина округлена. Опрокидываясь на спину, не откидывать голову назад. Обхватить

- содействовать развитию вестибулярного аппарата, гибкости, умения группироваться	кувырок вперед, кувырок назад, кувырок вперед через правое (левое) плечо, кувырок назад через правое (левое) плечо. Восстановления дыхания. Статическая разминка для всего тела: комплекс общеразвивающих упражнений на месте. Комплекс упражнений для развития гибкости: наклоны туловища к левой и правой ноге, выпады к левой и правой ноге «бабочка», шпагаты к левой и правой ноге, махи левой и правой ногой вперёд (выполняются прямой ногой).		голени руками, не размыкать рук. Наклонить голову в сторону, подбородок прижать к груди. Кувырки выполнять поточно, следить за группировкой. Восстанавливаем дыхание. Во время *растяжки* следить за правильность выполнения упражнений, выполнять движения с большой амплитудой не перенапрягая мышцы ног.

Основная часть – 30 мин. *Задачи:* - организовать работу и учить умению выполнять борцовскую и ударную технику, - формировать умения правильного выполнения приема, - совершенствовать скоростно-силовые качества, выносливость - поддерживать интерес к выполнению поставленной задачи, воспитывать трудолюбие, формировать здоровое чувство конкуренции.	Задание №2 Техника ударов руками на месте в левосторонней и правосторонней стойке. 1 Левый прямой в голову. 2 Левый прямой в корпус. 3 Правый прямой в голову. 4 Правый прямой в корпус. 5 Левый боковой в голову. 6 Левый боковой в корпус. 7 Правый боковой в голову. 8 Правый боковой в корпус. 9 Левый снизу в голову. 10 Левый снизу в корпус. 11 Правый снизу в голову.	15 мин.- Каждый удар выполняется по 10 раз под счет на месте 15 мин.- Каждый удар выполняется в перемещении по 10 раз под счет.	Отработка ударов на верхнем и нижнем уровнях. Следить за правильностью стойки, расположением ног и положением корпуса во время ударов. Обратить внимание на движение корпуса. Правильное выполнение перемещения – перенос веса тела во время удара, концентрация внимания в конечной точке удара. В конечной точке производим выдох и обозначаем его голосом (выкриком). Следить за правильной ударной техникой рук в движении. Проследить за состоянием обучающихся, провести восстановление дыхания: глубокий вдох-выдох до нормализации дыхания всеми обучающимися.

	12 Правый снизу в корпус. 13 Удары локтями в голову поочерёдно		
Заключительная часть – 5 мин. *Задачи:* - проверка уровня кондиции, - способствовать восстановлению сил и расслаблению мышц, - анализ усвоения преподаваемого материала, - определение степени заинтересованности обучающихся предметом, - подведение итогов тренировки.	*Задание №3* Комплекс упражнений для оценки уровня ОФП и кондиции. Кондиция: выполнение разных ударов руками в «макивару» на время без остановки в перемещении ОФП: - наклоны туловища к ногам «пресс», отжимание от пола, выпрыгивание вверх из положения сидя. *Задание №4* Упражнение на расслабление. Сидячая медитация.	1 мин.- выполнение скоростных ударов руками 1 мин- «пресс» 30 раз 1 мин.- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 1мин.- выпрыгивание вверх 1 мин.- Упражнение на расслабление. Сидячая медитация.	Выполняется в парах, начало и конец упражнения по команде. Обучающиеся выполняют задание по очереди, смена производится по команде тренера - преподавателя. Упражнения по ОФП выполняются в группе самостоятельно под контролем тренера-преподавателя, следить за правильностью исполнения упражнений.

Критерии допуска на квалификационные экзамены (пояса)

11 кю

Спортсмены, сдающие на 11 кю, должны являться членами федерации Киокусинкай не менее 3-х месяцев.

10 кю

(должно пройти не менее 3 месяцев с момента последнего экзамена)
Претендент должен быть участником турнира любого уровня по кумитэ или по ката с даты экзамена на 11 кю, (в зачет не идут турниры, проведенные более чем за 12 месяцев до даты экзамена на 11 кю).

9 кю

(должно пройти не менее 3 месяцев с момента последнего экзамена)
Претендент должен быть участником турнира любого уровня и по кумитэ и по ката с даты экзамена на 10 кю, (в зачет не идут турниры, проведенные более чем за 12 месяцев до даты экзамена на 10 кю).

8 кю

(должно пройти не менее 3 месяцев с момента последнего экзамена)
Претендент должен быть участником турнира любого уровня и по кумитэ и по ката с даты экзамена на 9 кю, (в зачет не идут турниры, проведенные более чем за 12 месяцев до даты экзамена на 9 кю).

7 кю

(должно пройти не менее 3 месяцев с момента последнего экзамена)
претендент должен соответствовать одному из указанных критериев

• Иметь 3 юношеский разряд по Киокусинкай или быть участником турнира любого уровня по кумитэ или ката не менее 3 раз (минимум 1 турнир в кумитэ) с даты экзамена на 8 кю, (в зачет не идут турниры, проведенные более чем за 12 месяцев до даты экзамена на 7 кю).
• Не менее 4 раз в течении 12 месяцев до даты экзамена принять участие в организации мероприятий в качестве волонтера, получив каждый раз оценку не ниже удовлетворительной.

6 кю

(должно пройти не менее 0,5 года с момента последнего экзамена)
претендент должен соответствовать одному из указанных критериев

• Иметь 2 юношеский разряд по Киокусинкай, быть призером турнира любого уровня по кумитэ или чемпионом турнира любого уровня по ката в течении 1 календарного года до даты экзамена.

5 кю

(должно пройти не менее 0,5 года с момента последнего экзамена) претендент должен соответствовать одному из указанных критериев

• Спортсмен должен иметь 3 разряд или 1 юношеский разряд или быть чемпионом турнира любого уровня в течении 1 календарного года до даты

экзамена, или призером первенства субъекта РФ в ката (в любой категории).
• Иметь звание "Юный судья по киокусинкай", регулярно принимать участие в судействе турниров, включая судейство турниров уровня субъекта РФ в качестве секундометриста или судьи при участниках.
• Не менее 6 раз в течении 1 календарного года до даты экзамена принять участие в организации мероприятий в качестве волонтера, получив каждый раз оценку не ниже удовлетворительной.

Сценарий открытого учебно-тренировочного мероприятия по моделированию соревнований по Киокусинкай в разделе «ката/кумитэ» среди детей в возрастных категориях 7-9, 10-12,13-15 лет

Общие положения.

1.1.Цели и задачи проведения учебно-тренировочных сборов.

- выявление сильнейших спортсменов по виду спорта Киокусинкай;
- повышение спортивного мастерства участников;
- пропаганда здорового образа жизни и привлечение подрастающего поколения к занятиям физической культурой и спортом.

2. Место и сроки проведения соревнований.

3. Организаторы соревнований.

3.1.Для непосредственного проведения соревнований формируется судейская коллегия, в составе 6-ти судей.

4. Требования к участникам соревнований и условия их допуска.

1. В соревнованиях участвуют учащиеся спортсмены общеобразовательных школ г. Симферополя

Состав участников и численный состав команды от клуба:

- Официальный представитель команды.
- Спортсмены. Количество заявленных спортсменов в виде программы не ограничено. Права и обязанности участников регламентируются правилами соревнований по Киокусинкай
- Врач команды
- Судьи (по вызову Оргкомитета). Каждый судья должен иметь судейскую форму стандарта ФКР: белая рубашка с коротким рукавом без отличительных знаков; черные брюки; индивидуальный свисток.
- Тренеры (секунданты). Требования к секундантам регламентируются Правилами соревнований по Киокусинкай (пункт 5.7.4. приложения №1 П 1.4.).

2. К участию в спортивных сборах по моделированию соревнований, допускаются спортсмены 6-7,8-9, 10-11 лет

Для участия в спортивных соревнованиях указанное количество лет спортсмену должно исполниться до дня начала соревнований

3. На Комиссии по допуску представитель команды предоставляет оригинал заявки и следующие документы на каждого участника:
   - документ, подтверждающий личность свидетельство о рождении;
   - документ, подтверждающий стилевую квалификацию (сертификат, будо-паспорт);
   - страховой полис обязательного медицинского страхования;
   - договор о страховании (оригинал) несчастных случаев, жизни и здоровья на дни проведения турнира;
   - заявление родителей спортсмена на имя Главного судьи о добровольном участии в учебно-тренировочных мероприятиях.
   - белое доги, соответствующее стандартам и пояс, соответствующий квалификации спортсмена-участника.
   - индивидуальную раковину на пах для мальчиков, для девочек по желанию;
   - нагрудник установленного образца – для девочек;
   - протекторы на голень и подъем стопы – обязательны для всех категорий;
   - накладки на руки – обязательны для всех категорий;
   - шлем – обязателен для всех категорий с защитой лица;
   - наколенники, налокотники – по желанию
   - **При нарушении любого из вышеперечисленных пунктов спортсмен не будет допущен к соревнованиям.**

5. Программа соревнований.

Соревнования проводятся в следующих видах программ:
КАТА:

спортсмены до 10 лет – тайкиоку соно ичи, тайкиоку соно ни, тайкиоку соно сан.
спортсмены после 10 лет – пинан соно ичи, ката на выбор.

КУМИТЭ:

Возрастные и весовые категории участников УТС:

№ п/п	Возраст	Весовые категории (кг)	Регламент	Примечание

1	**6 – 7 лет**	до 20, до 25 кг; до 30 кг; свыше 30 кг;	Отборочные поединки: 1 мин. Бои в ¼, ½ и финале: 1.5 мин./весы/+1 мин.	Шлем, перчатки, паховая раковина, голеностопная защита, жилет
2	**8 – 9 лет**	до 25, до 30 кг; до 35 кг; свыше 35 кг	Отборочные поединки:1.5 мин. Бои в ¼, ½ и финале: 1.5 мин./весы/+1 мин.	Шлем, перчатки, паховая раковина, голеностопная защита, жилет
3	**10-11 лет**	до 30 кг; до 35 кг; до 40 кг; до 45 кг; до 50 кг; свыше 50 кг	Отборочные поединки:1.5 мин. Бои в ¼, ½ и финале: 1.5 мин./весы/+1 мин.	Шлем, перчатки, паховая раковина, голеностопная защита, жилет

Участницам разрешается использовать протектор на грудь следующего образца: верхняя граница протектора – на уровне вторых ребер, нижняя граница протектора – не ниже края реберных дуг, боковые границы протектора – по передним подмышечным линиям; жесткий протектор должен защищать как минимум груди; протектор не должен иметь открытых пластиковых элементов.

Разрешается использовать наколенники и налокотники с использованием уплотнителя толщиной не более 1 см. Использование пластиковых щитков, вставок запрещено.

Разрешается использовать накладки в виде чулка с обрезанными пальцами с использованием уплотнителя толщиной не более 1 см или шингарды. Использование пластиковых щитков, вставок запрещено.

5.2.**Внимание! Если спортсмен по результатам взвешивания на комиссии по допуску не войдет в заявленную весовую категорию, спортсмен к участию не будет допущен!**

6.Условия подведения итогов.

Спортивные соревнования по весовым категориям проводятся по системе с выбыванием после одного поражения, согласно правилам по Киокусинкай.

7.Награждение победителей и призеров.

Победители и призеры соревнований (1-3 место) награждаются медалями, памятными дипломами соответствующих степеней и кубками

9.3 Календарно-тематическое планирование

Первый год обучения

№	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	**По факту**		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ .	1			Беседа.	
2	Инструктаж по ТБ. Квалификации восточных стилей.	1			Беседа. Опрос	
3	Знание истории как вида спорта	1			Беседа. Опрос	
Терминология карате-до (3ч.)						
4	Терминология. Название стоек, ударов, блоков на японском языке	1			Беседа	
5	Знание о гигиене, врачебном контроле.	1				
6	Влияние физических упражнений на организм ребёнка	1			Беседа	
Общая физическая подготовка. (30 ч.)						
7	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа различными способами	1			Практические занятия	
8	Упражнения для развития выносливости	1				
9	Упражнения для развития скоростной выносливости Упражнения для мышц брюшного пресса.	1				

10	Упражнения для гибкости связок и суставов. Упражнения для мышц брюшного пресса.	1				
11	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1				
12	Акробатические упражнения	1				
13	Спортивные игры	1				
14	Приседания и выпрыгивания	1				
15	Упражнения для мышц спины и пресса	1				
16	Подтягивания на перекладине	1				
17	Челночный бег 10*10	1				
18	Прыжки в высоту и в длину	1				
19	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа различными способами	1				
20	Упражнения для мышц спины и пресса	1				
21	Упражнения для растягивания мышц и сухожилий.	1				
22	Упражнения для гибкости связок и суставов	1				
23	Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры	1				
24	Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры	1				

25	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1				
26	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1				
27	Упражнения для гибкости связок и суставов	1				
28	Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры	1				
29	Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры	1				
30	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1				
31	Упражнения для гибкости связок и суставов	1				
32	Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры	1				
33	Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры	1				
34	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1				
35	Упражнения для мышц спины и пресса	1				
36	Подтягивания на перекладине	1				
Специальная физическая подготовка. (30 ч.)						
37	Упражнения для развития быстроты, координации	1			Практические занятия	
38	Маваши-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				

39	Маваши-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
40	Маваши-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
41	Маваши-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
42	Мае-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
43	Мае-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
44	Мае-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
45	Мае-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
46	Ёко-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
47	Ёко-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
48	Ёко-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
49	Ёко-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
50	Уширо-маваши-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
51	Уширо-маваши-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
52	Уширо-маваши-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
53	Уширо-маваши-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
54	Уширо-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				

55	Уширо-гери на месте, в перемещениях и в парах	1			Практические занятия	
56	Уширо-гери на месте, в перемещениях и в парах	1			Практические занятия	
57	Техника на месте. Понятие «боевой коридор»	1				
58	Техника на месте. Понятие «боевая линия»	1				
59	Санчин-дачи на месте и в передвижении	1				
60	Санчин-дачи развороты и движения назад	1				
61	Санчин-дачи с блоками и ударами	1				
62	Дзенкуцу-дачи на месте и в передвижении	1				
63	Дзенкуцу-дачи с ударами передней рукой в движении	1				
64	Дзенкуцу-дачи с блоками на месте и в движении	1				
65	Удары ногами на месте без партнёра в санчин-дачи	1				
66	Удары ногами в дзенкуцу- дачи	1				
Технико-тактическая подготовка. (30ч.)						
67	Ознакомить с простыми передвижениями в «ката» Упражнения для мышц брюшного пресса.	1			Учебно-тренировочный процесс	

68	Ката «Тайкиоку-соно ичи, ни» Беговые упражнения.	1				
69	«Идо-кихон» в дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи	1				
70	«Идо-кихон» в дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи	1				
71	«Идо-кихон» в дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи	1				
72	«Идо-кихон» в дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи	1				
73	Отработка прямых ударов руками на «лапах», «макиварах»	1				
74	Отработка прямых ударов руками на «лапах», «макиварах»	1				
75	Отработка прямых ударов ногами на «лапах», «макиварах»	1				
76	Отработка прямых ударов ногами на «лапах», «макиварах»	1				
77	Отработка боковых ударов руками на «лапах», «макиварах»	1				
78	Отработка боковых ударов руками на «лапах», «макиварах»	1				
79	Отработка боковых ударов ногами на «лапах», «макиварах»	1				
80	Отработка боковых ударов ногами на «лапах», «макиварах»	1			Учебно-тренировочный процесс	
81	Ката «Тайкиоку соно ичи, ни, сан»	1			Учебно-тренировочный процесс	

82	Ката «Тайкиоку соно ичи, ни, сан»	1				
83	Ката «Сокуги-Тайкиоку соно ичи, ни, сан»	1				
84	Ката «Сокуги-Тайкиоку соно ичи, ни, сан»	1				
85	Ката «Сокуги-Тайкиоку соно ичи, ни, сан»	1				
86	Ката «Сокуги-Тайкиоку соно ичи, ни, сан»	1				
87	Ката «Сокуги-Тайкиоку соно ичи, ни, сан»	1				
88	Три вида ударов руками: эмпи, учи, цуки.	1				
89	Три вида ударов руками: эмпи, учи, цуки.	1				
90	Три вида ударов руками: эмпи, учи, цуки.	1				
91	Три вида ударов руками: эмпи, учи, цуки.	1				
92	Основные блоки «Дзёдан агэ-уке» «Гедан-барай-уке»	1				
93	Основные блоки «Дзёдан агэ-уке» «Гедан-барай-уке»	1				
94	Основные блоки «Дзёдан агэ-уке» «Гедан-барай-уке»	1				
95	Основные блоки «Дзёдан агэ-уке» «Гедан-барай-уке»	1				

96	Основные блоки «Дзёдан агэ-уке» «Гедан-барай-уке	1				
Соревновательная подготовка.(6 ч.)						
97	Скоростно-силовые упражнения.	1			Учебно-тренировочны	
98	Отработка прямых ударов ногами на «лапах», «макиварах»	1				
99	Отработка прямых ударов ногами на	1				
100	Отработка прямых ударов руками на «лапах», «макиварах»	1				
101	Отработка прямых ударов руками на	1				
102	Бег по пересечённой местности	1				

Календарно-тематическое планирование

Второй год обучения

№	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	**По факту**		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ .	1			Беседа. Опрос	
Терминология карате-до (3ч.)						
2	Терминология. Название стоек, ударов, блоков на японском языке	1			Беседа	
3	Знание о гигиене, врачебном контроле.	1				
4	Влияние физических упражнений на организм ребёнка	1			Беседа	

Общая физическая подготовка. (28 ч.)						
7	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа различными способами	1			Практические занятия	
8	Упражнения для развития выносливости	1				
9	Упражнения для развития скоростной выносливости Упражнения для мышц брюшного пресса.	1				
10	Упражнения для гибкости связок и суставов. Упражнения для мышц брюшного пресса.	1				
11	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1				
12	Акробатические упражнения	1				
13	Спортивные игры	1				
14	Приседания и выпрыгивания	1				
15	Упражнения для мышц спины и пресса	1				
16	Подтягивания на перекладине	1				
17	Челночный бег 10*10	1				
18	Прыжки в высоту и в длину	1				
19	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа различными способами	1				

20	Упражнения для мышц спины и пресса	1				
21	Упражнения для растягивания мышц и сухожилий.	1				
22	Упражнения для гибкости связок и суставов	1				
23	Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры	1				
24	Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры	1				
25	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1				
26	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1				
27	Упражнения для гибкости связок и суставов	1				
28	Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры	1				
29	Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры	1				
30	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1				
31	Упражнения для гибкости связок и суставов	1				
32	Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры	1				
33	Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры	1				

34	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1				
Специальная физическая подготовка. (30 ч.)						
35	Упражнения для развития быстроты, координации	1			Практические занятия	
36	Маваши-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
37	Маваши-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
38	Маваши-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
39	Маваши-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
40	Мае-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
41	Мае-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
42	Мае-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
43	Мае-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
44	Ёко-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
45	Ёко-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
46	Ёко-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
47	Ёко-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
48	Уширо-маваши-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				

49	Уширо-маваши-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
50	Уширо-маваши-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
51	Уширо-маваши-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
52	Уширо-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
53	Уширо-гери на месте, в перемещениях и в парах	1			Практические занятия	
54	Уширо-гери на месте, в перемещениях и в парах	1			Практические занятия	
55	Техника на месте. Понятие «боевой коридор»	1				
56	Техника на месте. Понятие «боевая линия»	1				
57	Санчин-дачи на месте и в передвижении	1				
58	Санчин-дачи развороты и движения назад	1				
59	Санчин-дачи с блоками и ударами	1				
60	Дзенкуцу-дачи на месте и в передвижении	1				
61	Дзенкуцу-дачи с ударами передней рукой в движении	1				
62	Дзенкуцу-дачи с блоками на месте и в движении	1				

63	Удары ногами на месте без партнёра в санчин-дачи	1				
64	Удары ногами в дзенкуцу- дачи	1				
Технико-тактическая подготовка. (32ч.)						
65	Ознакомить с простыми передвижениями в «ката» Упражнения для мышц брюшного пресса.	1			Учебно-тренировочный процесс	
66	Ката «Тайкиоку-соно ичи, ни» Беговые упражнения.	1				
67	«Идо-кихон» в дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи	1				
68	«Идо-кихон» в дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи	1				
69	«Идо-кихон» в дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи	1				
70	«Идо-кихон» в дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи	1				
71	Отработка прямых ударов руками на «лапах», «макиварах»	1				
72	Отработка прямых ударов руками на «лапах», «макиварах»	1				
73	Отработка прямых ударов ногами на «лапах», «макиварах»	1				
74	Отработка прямых ударов ногами на «лапах», «макиварах»	1				
75	Отработка боковых ударов руками на «лапах», «макиварах»	1				

76	Отработка боковых ударов руками на «лапах», «макиварах»	1				
77	Отработка боковых ударов ногами на «лапах», «макиварах»	1				
78	Отработка боковых ударов ногами на «лапах», «макиварах»	1			Учебно-тренировочный процесс	
79	Ката «Тайкиоку соно ичи, ни, сан»	1			Учебно-тренировочны	
80	Ката «Тайкиоку соно ичи, ни, сан»	1				
81	Ката «Сокуги-Тайкиоку соно ичи, ни, сан»	1				
82	Ката «Сокуги-Тайкиоку соно ичи, ни, сан»	1				
83	Ката «Сокуги-Тайкиоку соно ичи, ни, сан»	1				
84	Ката «Сокуги-Тайкиоку соно ичи, ни, сан»	1				
85	Ката «Сокуги-Тайкиоку соно ичи, ни, сан»	1				
86	Три вида ударов руками: эмпи, учи, цуки.	1				
87	Три вида ударов руками: эмпи, учи, цуки.	1				
88	Три вида ударов руками: эмпи, учи, цуки.	1				
89	Три вида ударов руками: эмпи, учи, цуки.	1				

90	Основные блоки «Дзёдан агэ-уке» «Гедан-барай-уке»	1				
91	Основные блоки «Дзёдан агэ-уке» «Гедан-барай-уке»	1				
92	Основные блоки «Дзёдан агэ-уке» «Гедан-барай-уке»	1				
93	Основные блоки «Дзёдан агэ-уке» «Гедан-барай-уке»	1				
94	Основные блоки «Дзёдан агэ-уке» «Гедан-барай-уке	1				
Соревновательная подготовка.(8 ч.)						
95	Скоростно-силовые упражнения.	1			Учебно-тренировочный процесс	
96	Скоростно-силовые упражнения.	1				
97	Скоростно-силовые упражнения.	1				
98	Отработка прямых ударов ногами на «лапах», «макиварах»	1				
99	Отработка прямых ударов ногами на «лапах», «макиварах»	1				
100	Отработка прямых ударов руками на «лапах», «макиварах»	1				
101	Отработка прямых ударов руками на «лапах», «макиварах»	1				
102	Бег по пересечённой местности	1				

Календарно-тематическое планирование

Третий год обучения

№	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	**По факту**		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ .	1			Беседа.	
Терминология карате-до (3ч.)						
2	Терминология. Название стоек, ударов, блоков на японском языке	1			Беседа	
3	Знание о гигиене, врачебном контроле.	1				
4	Влияние физических упражнений на организм ребёнка	1			Беседа	
Общая физическая подготовка. (24 ч.)						
5	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа различными способами	1			Практические занятия	
6	Упражнения для развития выносливости	1				
7	Упражнения для развития скоростной выносливости Упражнения для мышц брюшного пресса.	1				
8	Упражнения для гибкости связок и суставов. Упражнения для мышц брюшного пресса.	1				
9	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1				

10	Акробатические упражнения	1				
11	Спортивные игры	1				
12	Приседания и выпрыгивания	1				
13	Упражнения для мышц спины и пресса	1				
14	Подтягивания на перекладине	1				
15	Челночный бег 10*10	1				
16	Прыжки в высоту и в длину	1				
17	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа различными способами	1				
18	Упражнения для мышц спины и пресса	1				
19	Упражнения для растягивания мышц и сухожилий.	1				
20	Упражнения для гибкости связок и суставов	1				
21	Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры	1				
22	Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры	1				
23	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1				
24	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1				

25	Упражнения для гибкости связок и суставов	1				
26	Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры	1				
27	Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры	1				
28	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1				
Специальная физическая подготовка. (32 ч.)						
29	Упражнения для развития быстроты, координации,	1			Практические занятия	
30	Маваши-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
31	Маваши-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
32	Маваши-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
33	Маваши-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
34	Мае-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
35	Мае-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
36	Мае-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
37	Мае-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				

38	Ёко-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
39	Ёко-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
40	Ёко-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
41	Ёко-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
42	Уширо-маваши-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
43	Уширо-маваши-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
44	Уширо-маваши-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
45	Уширо-маваши-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
46	Уширо-гери на месте, в перемещениях и в парах	1				
47	Уширо-гери на месте, в перемещениях и в парах	1			Практические занятия	
48	Уширо-гери на месте, в перемещениях и в парах	1			Практические занятия	
49	Техника на месте. Понятие «боевой коридор»	1				
50	Техника на месте. Понятие «боевая линия»	1				
51	Санчин-дачи на месте и в передвижении	1				
52	Санчин-дачи развороты и движения назад	1				

53	Санчин-дачи с блоками и ударами	1				
54	Дзенкуцу-дачи на месте и в передвижении	1				
55	Дзенкуцу-дачи с ударами передней рукой в движении	1				
56	Дзенкуцу-дачи с блоками на месте и в движении	1				
57	Удары ногами на месте без партнёра в санчин-дачи	1				
58	Удары ногами в дзенкуцу- дачи	1				
59	Удары ногами в дзенкуцу- дачи	1				
60	Удары ногами в дзенкуцу- дачи	1				
Технико-тактическая подготовка. (32ч.)						
61	Ознакомить с простыми передвижениями в «ката» Упражнения для мышц брюшного пресса.	1			Учебно-тренировочный процесс	
62	Ката «Тайкиоку-соно ичи, ни» Беговые упражнения.	1				
63	«Идо-кихон» в дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи	1				
64	«Идо-кихон» в дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи	1				
65	«Идо-кихон» в дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи	1				
66	«Идо-кихон» в дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи	1				

67	Отработка прямых ударов руками на «лапах», «макиварах»	1				
68	Отработка прямых ударов руками на «лапах», «макиварах»	1				
69	Отработка прямых ударов ногами на «лапах», «макиварах»	1				
70	Отработка прямых ударов ногами на «лапах», «макиварах»	1				
71	Отработка боковых ударов руками на «лапах», «макиварах»	1				
72	Отработка боковых ударов руками на «лапах», «макиварах»	1				
73	Отработка боковых ударов ногами на «лапах», «макиварах»	1				
74	Отработка боковых ударов ногами на «лапах», «макиварах»	1			Учебно-тренировочный процесс	
75	Ката «Тайкиоку соно ичи, ни, сан»	1			Учебно-тренировочный процесс	
76	Ката «Тайкиоку соно ичи, ни, сан»	1				
77	Ката «Сокуги-Тайкиоку соно ичи, ни, сан»	1				
78	Ката «Сокуги-Тайкиоку соно ичи, ни, сан»	1				
79	Ката «Сокуги-Тайкиоку соно ичи, ни, сан»	1				

80	Ката «Сокуги-Тайкиоку соно ичи, ни, сан»	1				
81	Ката «Сокуги-Тайкиоку соно ичи, ни, сан»	1				
82	Три вида ударов руками: эмпи, учи, цуки.	1				
83	Три вида ударов руками: эмпи, учи, цуки.	1				
84	Три вида ударов руками: эмпи, учи, цуки.	1				
85	Три вида ударов руками: эмпи, учи, цуки.	1				
86	Основные блоки «Дзёдан агэ-уке» «Гедан-барай-уке»	1				
87	Основные блоки «Дзёдан агэ-уке» «Гедан-барай-уке»	1				
88	Основные блоки «Дзёдан агэ-уке» «Гедан-барай-уке»	1				
89	Ката «Пинан соно ичи,ни,сан»	1				
90	Ката «Пинан соно ичи,ни,сан»	1				
91	Ката «Пинан соно ичи,ни,сан»	1				
92	Ката «Пинан соно ичи,ни,сан»	1				
Соревновательная подготовка. (10 ч.)						

93	Основные блоки «Дзёдан агэ-уке» «Гедан-барай-уке»	1				
94	Основные блоки «Дзёдан агэ-уке» «Гедан-барай-уке»	1				
95	Основные блоки «Дзёдан агэ-уке» «Гедан-барай-уке»	1				
96	Основные блоки «Дзёдан агэ-уке» «Гедан-барай-уке»	1				
97	Скоростно-силовые упражнения.	1			Учебно-тренировочный процесс	
98	Отработка прямых ударов ногами на «лапах», «макиварах»	1				
99	Отработка прямых ударов ногами на «лапах», «макиварах»	1				
100	Отработка прямых ударов руками на «лапах», «макиварах»	1				
101	Отработка прямых ударов руками на «лапах», «макиварах»	1				
102	Бег по пересечённой местности	1				

9.4 Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№ занятия в КТП	Тема занятия	Дата проведения		Причины изменений (курсы, болезнь, чрезвычайная ситуация, праздничные внеплановые дни и т.п.)	Согласование с курирующим зам. директора
		планируемая	фактическая		