

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА
г. ПОКРОВ»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от « 16 » 05 2025г.
Протокол № 8



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Карате-до»

Уровень программы: **базовый**

Возраст учащихся: **7 – 18 лет**

Срок реализации: **3 года**

Автор:

Неровнов Александр Викторович,
педагог дополнительного образования
первая категория

г. Псков
2025г.

Нормативно - правовые документы, регламентирующие разработку и реализацию общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 -20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года";
7. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО);
8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;
9. Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МБУДО ЦРТДиЮ г.Покров, Петушинского района.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1. 1. Пояснительная записка Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа секции «Каратэ – до» содержит следующие компоненты:

1.1.1. Направленность программы – Физкультурно-спортивной направленности.

1.1.2. Актуальность программы

Каратэ – это, прежде всего, средство для самосовершенствования личности, путь физического и духовного развития человека. С помощью каратэ успешно решаются задачи общего физического развития детей и подростков, применяемые в каратэ упражнения и отрабатываемые технические действия равномерно воздействуют на все группы мышц. Занятия в клубе дополняют занятия по физической культуре в школе, способствуют развитию двигательных навыков согласно возрасту ребенка, но с небольшим опережением. Внешкольная форма обучения помогает ученику быть лидером на уроках физкультуры. Кроме того, в каратэ через боевое искусство тренируются такие важные качества, как самодисциплина, целеустремленность. Оно проникает во все сферы жизни ученика и становится образом жизни. Это делает актуальной программу по базовой технике каратэ-до.

1.1.3. Значимость программы Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития детей и подростков, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития.

В наши дни нам предоставлена возможность учиться на факультетах восточных единоборств в различных институтах физкультуры России

1.1.4. Отличительные особенности программы. По типу программа является модифицированной. В её основе лежит специальная программа квалификационных экзаменов с 9 кю (первого ученического разряда) по 1 дан (первый мастерский разряд), которая утверждена в Японской ассоциации каратэ-до (ЖКА).

1.1.5. Новизна программы

Новизна программы заключается в переходе от традиционной системы обучения разновозрастных групп (дети от 7-18 лет) к работе с группами по возрастам. Предложена линейно-круговая система обучения. Её смысл в том, что весь огромный арсенал боевой техники разбивается на отдельные группы (этапы обучения). Таким образом, складываются длинные цепочки постоянно усложняющихся элементов, в которых каждое ранее разученное действие несет в себе позитивный отпечаток предыдущего и в то же время является, как бы, ориентиром для последующего этапа обучения. Активная популяризация восточных единоборств на рубеже 80-х и 90-х годов XX столетия сыграла свою роль. Сегодня на рубеже XXI века популярность каратэ-до просто огромна.

1.1.6. Адресат программы: Данная программа рассчитана на детей и подростков в возрасте 7-18 лет. Без ОВЗ

1.1.7. Сроки реализации программы Срок реализации программы – 3 года. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 648 часов. 1 модуль – 216 часов, 2 модуль – 216 часов, 3 модуль – 216 часов.

1.1.8. Уровень программы. Базовый

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса:
Модульная, без использования онлайн обучения.

1.1.10. Форма обучения и режим занятий

Обучение по данной программе, осуществляется в очной форме,
- количество занятий и учебных часов в неделю (на группу) 3 раза в неделю по 2 академических часа в день с перерывом 15 мин.

Количество обучающихся в группе 1 года обучения –12-15 чел, в группах 2-го и последующих годов –10-12 человек.

1.1.11 Педагогическая целесообразность программы

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 каратэ в подготовке к здоровому образу жизни, к учебной, трудовой деятельности и воинской службе.

- Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СПФ).

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

- Техническая подготовка.

Техника каратэ - 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 самообороны.

- Судейская практика.

Судейская практика предполагает освоение занимающимися некоторых навыков учебной работы и навыков судейства соревнований.

- Соревновательная деятельность

При подготовке спортсменов по программе предусматривается участие в соревнованиях разного уровня: групповые, районные, городские, республиканские, Европейские и мировые.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: физическое, нравственное и духовное формирование личности на основе обучения каратэ-до.

Задачи:

Возраст обучающихся	Задачи программы 1го года обучения		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
7-11 лет	Сформировать способность адаптации каждого ребенка в детском коллективе.	Освоить основные двигательные качества: силу, гибкость, выносливость, скоординированность движений.	Освоить знания по истории возникновения и развития каратэ-до
12-18 лет	Сформировать у детей желание заниматься самостоятельно и в команде	Расширить функциональные возможности основных систем организма, обогатить двигательный опыт жизненно-важными двигательными навыками и умениями	Обучить навыкам самообороны на базе каратэ

Возраст обучающихся	Задачи программы 2го года обучения		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
7-11 лет	Сформировать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой.	Оптимизировать физическое развитие учащихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием	Дать представление об основах безопасного поведения на улице.
12-18 лет	Научить контролировать свое поведение.	Повысить устойчивость организма детей к инфекционным, простудным заболеваниям.	Научить использовать терминологию и ритуалы, принятые в боевых искусствах.

Возраст обучающихся	Задачи программы 3го года обучения		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
7-11 лет	Сформировать у детей и подростков негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья.	Привлекать к участию учащихся в соревнованиях различного уровня.	Сформировать понятие о стратегии и тактике боя.
12-18 лет	Создать предпосылки в выборе дальнейшей профессии (учитель, тренер, военный, органы МВД, ФСБ).	Подготовить учащихся к выполнению квалификационных нормативов.	Освоить психологическую подготовку в каратэ.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2		Входной контроль
2	Теоретическая подготовка	15	11	4	Текущий контроль, зачет
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	45	10	35	Текущий контроль, зачет
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	30	8	22	Текущий контроль, зачет

5	Технико-тактическая подготовка	108	35	73	Текущий контроль, зачет
6	Психологическая подготовка	10	2	8	Текущий контроль, зачет
7	Медицинское обследование	2		2	Врачебный контроль
8	Восстановительные мероприятия	2		2	Текущий контроль
9	Итоговое занятие	2		2	Итоговая аттестация
Общее количество часов		216	68	148	

2 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		Входной контроль
2	Теоретическая подготовка	20	12	8	Текущий контроль, зачет
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	37	10	27	Текущий контроль, зачет
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	41	10	31	Текущий контроль, зачет
5	Тактико-техническая подготовка	95	18	77	Текущий контроль, зачет
6	Психологическая подготовка	17	5	12	Текущий контроль, зачет
7	Медицинское обследование	2		2	Врачебный контроль
8	Итоговое занятие	2		2	Итоговая аттестация
Общее количество часов		216	72	169	

3 год обучения

№ п/п	Название темы	Учебные часы			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		Входной

					контроль
2	Теоретическая подготовка	8	6	2	Текущий контроль, зачет
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	37	8	29	Текущий контроль, зачет
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	45	8	37	Текущий контроль, зачет
5	Технико-тактическая подготовка	85	13	72	Текущий контроль, зачет
6	Психологическая подготовка	11	2	9	Текущий контроль, зачет
7	Соревновательная подготовка	18	3	15	Текущий контроль, судейство
8	Правила соревнований	2	1	1	Опрос, зачет
9	Правомерность приемов самозащиты на улице	2	2		Опрос
10	Восстановительные мероприятия	2		2	Текущий контроль
11	Медицинское обследование	2		2	Врачебный контроль
12	Итоговое занятие	2		2	Итоговая аттестация
Общее количество часов		216	45	171	

1.3.2. Содержание учебного плана

1 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. (2ч)

Теория (2ч) Знакомство с местом занятий, проведение инструктажа по технике безопасности

Форма контроля : Входной контроль

Раздел 2: Теоретическая подготовка учащихся (15ч)

Теория (11ч) Заповеди ученикам. Знакомство и соблюдение правил поведения учеников в спортивном зале;

Спорт в России. Знакомство с видами борьбы народов России, Знаменитые борцы России последних лет;

Гигиена, закаливание организма. Знакомство с элементами закаливания на занятиях по каратэ-до (занятия проводятся босиком). Соблюдение правил гигиены после занятий в спортивном зале – мытье рук и ног в душевой комнате.

Практика (4ч) Терминология. Знакомство с названиями спортивных снарядов, места занятия, умение считать на японском языке. Выполнение и соблюдение простейших команд на японском языке:

- группа становись,
- группа разойдись,
- упражнение выполняй,
- закончить выполнять.

Форма контроля : Текущий контроль, зачет.

Раздел 3: Общая физическая подготовка (ОФП) (45ч)

Теория (10ч) ОРУ. Знакомство с комплексами общих развивающих упражнений (ОРУ) – на разогрев всех групп мышц перед основной частью занятия. Выполнение ОРУ на разогрев мышц шеи, плечевого, локтевого пояса, мышц туловища, тазобедренного сустава, кистей рук, голени, стоп;

Практика (35ч) Подвижные игры. Знакомство и использование на занятиях подвижных игр. Использование игр для удовлетворения потребности в движении:

- игры с мячом,
- эстафеты.

Форма контроля: Текущий контроль, зачет.

Раздел 4: Специальная физическая подготовка (СФП) (30ч)

Теория (8ч) Гимнастика. Знакомство и использование на занятиях упражнений на развитие гибкости. Знакомство и использование упражнений на растяжку мышц;

Практика (22ч) Акробатика. Освоение и выполнение упражнений на развитие координации и равновесия; Игры, эстафеты. Использование на занятиях по СПФ игр с элементами единоборств:

- с элементами отбора мяча (развитие ловкости);
- с элементами бросков мяча, как по воздуху, так и по полу (развитие точности);
- с элементами передачи мяча и получение результата (развитие скорости).

Форма контроля : Текущий контроль, зачет

Раздел 5: Тактико-тактическая подготовка (108ч)

Теория (35ч) Стойки. Изучение названий и сущности стоек спортсмена в каратэ-до. Отработка передвижений в стойках по каратэ-до;

Практика (73ч) Техника ударов. Изучение названий и выполнение ударов руками и ногами на данном этапе обучения:

- отработка ударов руками и ногами на спортивных снарядах (лапы, макивары),
- отработка ударов руками и ногами со стулом (развитие координации и соблюдение равновесия)

Техника связок. Знакомство с элементами упражнений на несколько счетов (связки). Выполнение удара рукой с передвижением вперед в стойке на раз «ити», выполнение удара ногой на два «ни» с передвижением в стойке и выполнение защитного блока на три «сан»;

Техника блоков. Знакомство и выполнение простейших блоков (система защиты «Укэ вадза»);

Формальные упражнения КАТА. Изучение комплексов упражнений: выполнение передвижений в связках по принципу защита и контрнападение. Выполнение комплексов под счет и на время – развивают умение двигаться, защищаться и наносить удары на четыре стороны (имеется ввиду нападение противников).

Форма контроля : Текущий контроль, зачет

Раздел 6: Психологическая подготовка (10ч)

Теория (2ч) Ритуалы. Воспитание дисциплины, соблюдение ритуалов. Знакомство и использование на занятиях, семинарах ритуалов и этикета, т.е.:

- выполнение правил поведения в спортивном зале,
- правил поведения друг с другом, правил общения друг с другом,
- правил общения со старшими, правил прихода и ухода с места для занятий.

Практика (8ч) Воспитание морально-волевых качеств. Воспитание дисциплины, пунктуальности и вежливого обращения к окружающим, воспитание трудолюбия – вот основные задачи морально-психологической подготовки.

Форма контроля: Текущий контроль, зачет

Раздел 7: Медицинское обследование (2ч)

Практика (2ч) Ведение дневников самоконтроля.

Форма контроля: Врачебный контроль

Раздел 8: Восстановительные мероприятия(2ч)

Практика (2ч) Учет нагрузок после ОРВИ и других заболеваний, согласно рекомендациям педиатра; Обязательное выполнение водных процедур после занятий – в целях гигиены и закаливания;

Форма контроля: Текущий контроль

Раздел 9: Итоговое занятие (2ч)

Практика (2ч) Присвоение разрядов и объявление отличников учебы.

Форма контроля : Итоговая аттестация

2 год обучения.

Раздел 1. Вводное занятие. (2ч)

Теория (2ч) Обсуждение планов и мероприятий будущего года. Проведение инструктажа по технике безопасности.

Форма контроля : Входной контроль

Раздел 2: Теоретическая подготовка учащихся. (20ч)

Теория (12ч) Теоретическое знакомство спортсменов с понятиями «Соревновательный период» и «режим дня». Практическое умение ведения дневников по режиму дня и самоподготовке юного спортсмена. Теоретическое и практическое знакомство о приемах пищи по режиму дня (ведение записей). Олимпийские игры (летние, зимние). Чемпионы России на последних Олимпийских играх; Знакомство с защитными средствами, применяемыми на занятиях по ударной технике. Практическое изготовление защитных средств на руки:

- снятие размеров,
- вырезание по шаблону из материала (поролон, полипен),
- сшивание и обшивание тканью;

Практика (8ч) Понятие и определение тактической подготовки, использование хитроумных уловок и других действий в подвижных играх, для достижения быстрой победы. Знакомство с условиями тактического плана на уроках и применение их на партнере;

Форма контроля : Текущий контроль, зачет

Раздел 3: Общая физическая подготовка (ОФП). (37ч)

Теория (10ч) Изучение комплексов упражнений на координацию осанки; выполнение ОРУ на разогрев мышц шеи, плечевого, локтевого пояса, мышц туловища, тазобедренного сустава, кистей рук, голени, стоп;

Практика (27ч) Применение на уроках спортивно-силовых упражнений – это:

- различные виды бега по спортзалу,
- использование эстафет с различными задачами;
- подвижные игры.

Форма контроля : Текущий контроль, зачет

Раздел 4: Специальная физическая подготовка (СПФ).(41ч)

Теория (10ч) Изучение комплексов упражнений по гимнастике – воспитание гибкости, координации;

Практика (31ч) Изучение акробатических элементов - кувырки, перевороты. Применение упражнений на занятиях (элементы борьбы). Знакомство и использование различных видов захватов, освобождение от них. Знакомство с техникой подсечек и подножек.

Форма контроля: Текущий контроль, зачет

Раздел 5: Тактико-тактическая подготовка. (95ч)

Теория (18ч) Знакомство с техникой ударов руками и ногами. Отработка и совершенствование ударной техники прошлого года;

Изучение новой и применение старой техники по системе защиты (блоки).

Практика (77ч) Практическое применение техники защиты в изучении приемов самообороны;

Изучение новых связок – элементов нападения и отработка связок прошлых занятий.

Ведение спортивных боев и отслеживание применения детьми выученного и отработанного материала по теме связок; Практическое применение систем передвижений в отработке связок (защита и нападение); Знакомство с видео материалами, личный пример в изучении, по частям и в целом, технических комплексов .

– практическое использование и умение показать технический комплекс (КАТА) на соревнованиях,

– изучение приемов, входящих в технический комплекс (КАТА),

– практическое применение приемов на партнере в условиях тренировок, показательных выступлений.

Форма контроля : Текущий контроль, зачет

Раздел 6: Психологическая подготовка. (17ч)

Теория (5ч) посредством маленьких побед и поражений, различные виды и группы эстафет, конкурсов, применяемых на занятиях, воспитываем характер и волю к победе,

Практика (12ч) на занятиях по практике ведения боя или соревновательных периодах использование 3-х или 4-х боев подряд с разными противниками для воспитания выдержки и трудолюбия, при практической отработке приемов на удержание воспитываем выдержку и самообладание.

Форма контроля : Текущий контроль, зачет

Раздел 7: Медицинское обследование. (2ч)

Теория (2ч) Прохождение медосмотра 2 раза в год.

Форма контроля: Врачебный контроль

Раздел 8: Итоговое занятие.(2ч)

Практика (2ч) Контрольно-переводные нормативы – годовые экзамены по технике каратэ-до

Форма контроля: Итоговая аттестация

3 год обучения.

Раздел 1. Вводное занятие. (2ч)

Теория (2ч) Обсуждение планов и мероприятий будущего года. Проведение инструктажа по технике безопасности.

Форма контроля : Входной контроль

Раздел 2: Теоретическая подготовка учащихся. (8ч)

Теория (6ч) Объяснение и рассказ о типах соревнований на высоком уровне: Чемпионаты мира и Европы. Рассказ о подготовке спортсменов на подобные соревнования; Объяснение о правильном размещении на спортивной одежде (кимоно) атрибутики (обозначение стилевого направления в каратэ). Знакомство с правилами поведения на

соревнованиях, поддержка друг друга перед выступлениями (для поднятия духа команды), с правилами обращения к судьям на соревнованиях, с правилами поведения после нарушения правил соревнования (вынесение наказания);

Практика(2ч) Применение на занятиях команд, жестов, показов на русском языке с дублированием на японском языке; Умение применять содержимое медицинской аптечки при ушибах, порезах, мозолях.

Форма контроля : Текущий контроль, зачет

Раздел 3: Общая физическая подготовка (ОФП). (37ч)

Теория (8ч) Использование на занятиях ОРУ для подготовки организма к нагрузкам (основная часть занятия);

Практика (29ч) Использование на занятиях для развития детского организма упражнений на развитие и укрепление мышц шеи, плечевого и локтевого пояса, на развитие мышц туловища, тазобедренного сустава, голени, стоп и кистей рук.

Форма контроля : Текущий контроль, зачет

Раздел 4: Специальная физическая подготовка (СПФ). (45ч)

Теория (8ч) Постепенное знакомство и применение СФУ для развития у детей таких качеств, как ловкость (через акробатические упражнения), гибкость (через упражнения по гимнастике), скоростно-силовые качества (через эстафеты и игры с элементами единоборств – ручной мяч, регби, бои петухов, перетягивание канатов, преодоление препятствий);

Практика (37ч) Изучение акробатических элементов - кувырки, перевороты. Применение упражнений на занятиях (элементы борьбы). Знакомство и использование различных видов захватов, освобождение от них. Знакомство с техникой подсечек и подножек. Изучение комплексов упражнений по гимнастике – воспитание гибкости, координации.

Форма контроля: Текущий контроль, зачет

Раздел 5: Техничко-тактическая подготовка. (85ч)

Теория (13ч) Отработка и совершенство владения техники передвижения в каратэ-до; Знакомство и изучение новой ударной техники, отработка ударной техники – выполнение на месте и в передвижениях, отработка ударной техники на снарядах;

Практика (72ч) Изучение новой техники защиты (блоков укэ вадзу), отработка техники защиты в парах – один из партнеров нарабатывает ударную технику, другой посредством блоков нарабатывает технику защиты; Разучивание различных комбинаций, т.е. сочетание ударной техники и техники защиты в целом, использование комбинационной техники (связки) в спаррингах (спортивные бои) на занятиях; Изучение новых комплектов и отработка старых комплектов (КАТА, хейсна №1, 2, 3, 4, 5), отработка комплекта КАТА – это отработка и совершенствование всех техник вместе взятых.

Форма контроля : Текущий контроль, зачет

Раздел 6: Психологическая подготовка (11ч) :

Теория (2ч) включает воспитание через обучение и продолжение воспитания через обучение. Воспитание морально-волевых качеств, имеющих место в условиях напряженной обстановки (различные виды соревнований) и спортивной борьбы.

Практика (9ч) практическое использование методов круговой тренировки, где ученик прорабатывает техники спортивных боев с разными противниками (воспитание воли к победе, настойчивости и выдержки), совместные культпоходы (катание на коньках), практическое применение совместных занятий (субботники по уборке спортзала) - воспитание через совместное ведение трудовой деятельности (дисциплина, трудолюбие, взаимовыручка)

Форма контроля: Текущий контроль, зачет

Раздел 7: Соревновательная подготовка. (18ч)

Теория (3ч) Соревновательные периоды по подготовке к соревнованиям в дни школьных каникул (осень, зима, весна),

Практика (15ч) По планам подготовки к соревнованиям:

- использование различных товарищеских встреч (соревнования) по подвижным играм, эстафетам,
- тренировки на улице,
- легкоатлетические кроссы,
- подвижные игры на улице (футбол, эстафеты)

Форма контроля: Текущий контроль, судейство

Раздел 8: Правила соревнований. (2ч)

Теория (1ч) Повторение теоретических знаний по теме «Правила соревнования», использование игровых форм (викторины). Подведение итогов по знаниям.

Практика (1ч) Практические инструкторско-судейские формы обучения, различные виды и методы (личные выступления, командные выступления). Подведение итогов по умениям и навыкам в судействе (критерии оценок).

Форма контроля: Опрос, зачет

Раздел 9: Правомерность приемов самозащиты на улице. (2ч)

Теория (2ч) Беседа о последствиях наносимых ударов и приемов на определенные части и органы человека.

Форма контроля: опрос

Раздел 10: Восстановительные мероприятия. (2ч)

Практика (2ч) применение теоретических занятий по привлечению к здоровому образу жизни.

Форма контроля: Опрос

Раздел 11: Медицинский контроль (2ч)

Практика (2ч) Медосмотр 2 раза в год. Усиление контроля над нагрузками после перенесенных заболеваний. Приобщение детей к прохождению медицинского осмотра перед каждым соревнованием (услуги спортивного диспансера предусматриваются).

Форма контроля: Врачебный контроль

Раздел 12: Итоговое занятие (2ч)

Практика (2ч) Практический показ изучаемой техники по средствам экзамена.

Форма контроля: Итоговая аттестация

1.4 Планируемые результаты

Возраст обучающихся	Планируемые результаты 1го года обучения		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
7-12 Лет	Сформировали способность адаптации каждого ребенка в детском коллективе.	Освоили основные двигательные качества: силу, гибкость, выносливость, скоординированность движений.	Освоили знания по истории возникновения и развития каратэ-до.
12-18 лет	Сформировали у детей желание заниматься самостоятельно и в команде	Расширили функциональные возможности основных систем организма, обогатить двигательный опыт жизненно-важными	Обучили навыкам самообороны на базе каратэ

		двигательными навыками и умениями	
--	--	--------------------------------------	--

Возраст обучающихся	Планируемые результаты 2го года обучения		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
7-11 лет	Сформировали потребность в самостоятельных занятиях физической культурой.	Оптимизировали физическое развитие учащихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием.	Дали представление об основах безопасного поведения на улице.
12-18 лет	Научили контролировать свое поведение, и его социализацию	Повысили устойчивость организма детей к инфекционным, простудным заболеваниям.	Научили использовать терминологию и ритуалы, принятые в боевых искусствах

Возраст обучающихся	Планируемые результаты 3го года обучения		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
7-11 лет	Сформировали у детей и подростков негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья.	Привлекли к участию учащихся в соревнованиях различного уровня.	Сформировали понятие о стратегии и тактике боя.
12-18 лет	Создали предпосылки в выборе дальнейшей профессии (учитель, тренер, военный, органы МВД, ФСБ).	Подготовили учащихся к выполнению квалификационных нормативов.	Освоили психологическую подготовку в каратэ.

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

1 год обучения

	Название раздела	Сроки реализации					Форма аттестации (контроля) по разделам
		Дата	Теория	Практика	Всего	Тема занятия	
С Е Н Т Я Б Р Ь	Вводное занятие	1 занятие	2		2	Беседа о технике безопасности и правилах поведения в спортивном зале.	Входной контроль
	Теоретическая подготовка	2 занятие	2		2	Рассказы о воинах ниндзя и самураях. Заповеди ученикам.	Текущий контроль
		3 занятие	2		2	Демонстрация видеоматериала «История зарождения каратэ». ОФП	Текущий контроль
		4 занятие	2		2	Рассказы о видах спорта в России	Текущий контроль
	Общая физическая подготовка (ОФП)	5 занятие	2		2	Гигиена, закаливание организма	Текущий контроль
		6 занятие	2		2	Терминология. Основные команды, приветствия, названия действий и предметов на японском языке.	Текущий контроль, зачет
		7 занятие		2	2	Рассказ, демонстрация собственного примера, практическое применение группой	Текущий контроль
	Специальная физическая подготовка (СФП)	8 занятие	1	1	2	Подвижные игры. Объяснения правил игры, демонстрация, игровая деятельность детей.	Текущий контроль, зачет
		9 занятие		2	2	Игры, эстафеты.	Текущий контроль

	Тактико-техническая подготовка	10 занятие	1	1	2	Рассказ, объяснение, демонстрация упражнений. Практическая отработка упражнений	Текущий контроль
		11 занятие		2	2	Гимнастика. Акробатика. Силовые виды.	Текущий контроль
	Психологическая подготовка	12 занятие	1	1	2	Объяснение, демонстрация. Практическая деятельность учеников. Работа в парах.	Текущий контроль
	Итого :	12 занятий (4 недели)	15 часов	9 часов	24 часа		
О К Т Я Б Р Ь	Теоретическая подготовка	1 занятие	2		2	Дискуссия о подготовках спортсменов. Видеофильмы с участием великих спортсменов.	Текущий контроль
		2 занятие		2	2	Силовые упражнения, растяжка, акробатика.	Текущий контроль
	Общая физическая подготовка (ОФП)	3 занятие		2	2	Силовые упражнения, растяжка, акробатика.	Текущий контроль
		4 занятие		2	2	Подвижные игры.	Текущий контроль
	Тактико-техническая подготовка	5 занятие	2		2	Лекция. «Техника защиты, передвижений и ударная техника. Объяснения, демонстрация.»	Текущий контроль
	Специально	6 занятие		2	2	Выполнение комплексов упражнений в защите передвижений.	Текущий контроль

	физическая подготовка (СФП) Тактико-техническая подготовка Психологическая подготовка	7 занятие		2	2	Формальные упражнения ката.	Текущий контроль
		8 занятие	1	1	2	Изучение и демонстрация техники ударов руками.	Текущий контроль
		9 занятие	1	1	2	Рассказ, объяснения, демонстрация упражнений.	Текущий контроль
		10 занятие		2	2	Практическая отработка упражнений по гимнастике и акробатике.	Текущий контроль
		11 занятие	1	1	2	Изучение и демонстрация стойек.	Текущий контроль
	Итого :	11 занятий (4 недели)	7 часов	15 часов	22 часа		
Н О Я Б Р Ь	Восстановительные мероприятия	1 занятие	1	1	2	Знакомство с комплексами общих развивающих упражнений (ОРУ)	Текущий контроль
		2 занятие		2	2	Выполнение ОРУ на разогрев мышц.	Текущий контроль
	Общая физическая подготовка (ОФП)	3 занятие		2	2	Стойки. Изучение названий и сущности стойек спортсмена в каратэ-до	Текущий контроль
		4 занятие		2	2	Отработка передвижений в стойках по каратэ-до	Текущий контроль

	Тактик о- технич еская подгот овка	5 занятие		2	2	Техника ударов. Изучение названий и выполнение ударов руками и ногами.	Текущий контроль
		6 занятие	1	1	2	Гимнастика. Знакомство и использование на занятиях упражнений на развитие гибкости и на растяжку мышц.	Текущий контроль
		7 занятие	1	1	2	Практическая отработка упражнений по гимнастике и акробатике.	Текущий контроль
	Специально-физическая подготовка (СФП)	8 занятие	1	1	2	Отработка ударов руками и ногами на спортивных снарядах.	Текущий контроль
		9 занятие	1	1	2	Техника блоков. знакомство и выполнение простейших блоков, система защиты.	Текущий контроль
		10 занятие	1	1	2	Техника связок. Знакомство с элементами упражнений на несколько счётов.	Текущий контроль
	Общая физическая подготовка (ОФП)	11 занятие	1	1	2	Стойки. Изучение названий и сущности стоек спортсмена в каратэ-до	Текущий контроль
	Итого :	11 занятий (4 недели)	7 часов	15 часов	22 часа		
Д	Тактик о-технич	1 занятие	1	1	2	Выполнение комплексов упражнений в защите передвижений.	Текущий контроль

Е К А Б Р Ь	еская подгот овка	2 занятие	1	1	2	Формальные упражнения ката.	Текущий контроль
		3 занятие	1	1	2	Изучение и демонстрация техники ударов руками.	Текущий контроль
		4 занятие		2	2	Практическая отработка упражнений по гимнастике и акробатике.	Текущий контроль
		5 занятие	1	1	2	Рассказ, объяснения, демонстрация упражнений.	Текущий контроль
		6 занятие	1	1	2	Изучение и демонстрация стойек.	Текущий контроль
		7 занятие		2	2	Изучение и демонстрация стойек.	Текущий контроль
		8 занятие		2	2	Изучение и демонстрация блоков.	Текущий контроль
		9 занятие		2	2	Изучение и демонстрация блоков.	Текущий контроль
		10 занятие		2	2	Изучение и демонстрация техники ударов ногами.	Текущий контроль, зачет
	Общая физическая подготовка (ОФП)	11 занятие		2	2	Изучение и демонстрация техники ударов ногами и руками.	Текущий контроль, зачет
	Итого :	11 занятий (4 недели)	5 часов	17 часов	22 часа		
		1 занятие	1	1	2	Рассказы, демонстрация,	Текущий

Я Н В А Р Ь	Тактико-техническая подготовка					ведение дневников по режиму дня и самоконтролю.(	контроль
		2 занятие	1	1	2	Практическая деятельность детей, показ комплексов упражнений.	Текущий контроль
		3 занятие	1	1	2	Практическая деятельность детей, показ комплексов упражнений.	Текущий контроль
		4 занятие		2	2	Практическая отработка упражнений по гимнастике и акробатике.	Текущий контроль
	Медицинское обследование	5 занятие		2	2	Специальные упражнения на растяжку мышц.	Текущий контроль
		6 занятие	2		2	Прохождение медосмотра	Врачебный контроль
	Специально-физическая подготовка (СФП)	7 занятие		2	2	Выполнение комплексов упражнений в защите передвижений.	Текущий контроль
		8 занятие		2	2	Формальные упражнения КАТА	Текущий контроль
		9 занятие		2	2	Обучение работы в паре, поединков КУМИТЭ.	Текущий контроль, зачет
		9 занятий (3 недели)	5 часов	13 часов	18 часов		
Ф	Специально-физическая подготовка	1 занятие	1	1	2	Гимнастика. Знакомство и использование на занятиях упражнений на развитие гибкости и на растяжку мышц.	Текущий контроль
		2 занятие		2	2	Практическая отработка упражнений по	Текущий

Е В Р А Л Б	(СФП)					гимнастике и акробатике.	контроль
	Тактико-техническая подготовка	3 занятие	1	1	2	Отработка ударов руками и ногами на спортивных снарядах.	Текущий контроль
		4 занятие	1	1	2	Изучение и демонстрация стойек.	Текущий контроль
		5 занятие	1	1	2	Изучение и демонстрация стойек.	Текущий контроль
	Общая физическая подготовка(ОФП)	6 занятие	1	1	2	Изучение и демонстрация блоков.	Текущий контроль
		7 занятие	1	1	2	Изучение и демонстрация блоков.	Текущий контроль
	Психологическая подготовка.	8 занятие	1	1	2	Изучение и демонстрация техники ударов ногами.	Текущий контроль, зачет
		9 занятие	1	1	2	Изучение и демонстрация техники ударов ногами и руками.	Текущий контроль
		10 занятие	1	1	2	Изучение и демонстрация техники ударов ногами и руками.	Текущий контроль, зачет
		10 занятий (4 недели)	9 часов	11 часов	20 часов		
М	Тактико-техническая подготовка	1 занятие		2	2	Выполнение комплексов упражнений в защите передвижений.	Текущий контроль
		2 занятие		2	2	Формальные упражнения ката.	Текущий контроль

А Р Т	Психологическая подготовка.	3 занятие	1	1	2	Изучение и демонстрация техники ударов руками.	Текущий контроль
		4 занятие	1	1	2	Контролируемая техника, работа в спаринге-кумитэ	Текущий контроль
		5 занятие		2	2	Соревнования	Текущий контроль, зачет
		6 занятие	2		2	Беседы, дискуссии о пользе водных процедур после занятий - в целях гигиены и закаливания. (	Текущий контроль
	Восстановительные мероприятия .	7 занятие		2	2	Практическая отработка гимнастических, акробатических упражнений.	Текущий контроль
		8 занятие		2	2	Практическая отработка гимнастических, акробатических упражнений.	Текущий контроль
		9 занятие		2	2	Практическая отработка силовых видов.	Текущий контроль
		10 занятие		2	2	Игры и эстафеты.	Текущий контроль
		11 занятие	1	1	2	Практические занятия техники ударов руками и ногами.	Текущий контроль
		12 занятие	1	1	2	Практические занятия техники ударов руками и ногами.	Текущий контроль
	Специально-физическая подготовка (СФП)						
		12 занятий (4 недели)	6 часов	18 часов	24 часа		
	Общая	1 занятие	1	1	2	ОРУ на разогрев всех	Текущий

А П Р Е Л Ь	физическая подготовка(ОФП)					групп мышц, перед основной частью занятий.	контроль
		2 занятие		2	2	Подвижные игры.	Текущий контроль
		3 занятие	1	1	2	Силовые упражнения, растяжка, акробатика.	Текущий контроль
	Тактическая подготовка	4 занятие	2		2	Лекция. «Техника защиты, передвижений и ударная техника. Объяснения, демонстрация	Текущий контроль
		5 занятие		2	2	Выполнение комплексов упражнений в защите передвижений.	Текущий контроль
		6 занятие	1	1	2	Обучение работы в паре, поединков КУМИТЭ.	Текущий контроль
	Тактическая подготовка	7 занятие	1	1	2	Показ комплексов упражнений, зачёты.	Текущий контроль
		8 занятие		2	2	Экзамены по технике каратэ. Награждения.	Текущий контроль
		9 занятие		2	2	Изучение техники Кумитэ. Работа в спаринге	Текущий контроль
		10 занятие		2	2	Изучение техники Кумитэ. Работа в спаринге.	Текущий контроль
		11 занятие		2	2	Изучение и демонстрация стойки.	Текущий контроль
	Психологическая подготовка.	12 занятие		2	2	Соревнования.	Зачёт

		12 занятий (4 недели)	6 часов	18 часов	24 часа		
М А Й	Тактико-техническая подготовка	1 занятие		2	2	Соревнования.	Зачёт
		2 занятие	1	1	2	Контролируемая техника, работа в спаринге-кумитэ	Текущий контроль
		3 занятие		2	2	Выполнение комплексов упражнений в защите передвижений.	Текущий контроль
		4 занятие	1	1	2	Формальные упражнения КАТА	Текущий контроль
	Теоретическая подготовка	5 занятие		2	2	Изучение и демонстрация стоек.	Текущий контроль
		6 занятие		2	2	Изучение и демонстрация блоков.	Текущий контроль
	Психологическая подготовка	7 занятие	1	1	2	Свободный спаринг и контролируемая техника	Текущий контроль
		8 занятие	2		2	Беседа о культуре и поведении воинов, спортсменов восточно-боевого искусства	Текущий контроль
		9 занятие		2	2	Соревнования.	Зачёт
		9 занятий (3 недели)	5 часов	13 часов	18 часов		
И	Тактико-техническая подготовка	1 занятие		2	2	Выполнение комплексов упражнений в защите передвижений.	Текущий контроль
		2 занятие		2	2	Формальные упражнения ката.(Видеоурок)	Текущий контроль

Ю Н Б	Специально-физическая подготовка (СФП)	3 занятие	1	1	2	Изучение и демонстрация техники ударов руками.	Текущий контроль
		4 занятие		2	2	Практическая отработка упражнений по гимнастике и акробатике.	Текущий контроль
		5 занятие	2		2	Рассказ, объяснения, демонстрация упражнений.(Видеоурок)	Текущий контроль
	Общая физическая подготовка (ОФП)	6 занятие		2	2	Изучение и демонстрация стойек.	Текущий контроль
		7 занятие		2	2	Изучение и демонстрация стойек.	Текущий контроль
		8 занятие		2	2	Изучение и демонстрация блоков.	Текущий контроль, зачет
	Итоговое занятие	9 занятие		2	2	Изучение и демонстрация блоков.	Текущий контроль, зачет
		10 занятие		2	2	Изучение и демонстрация техники ударов ногами.	Текущий контроль, зачет
		11 занятие		2	2	Контрольно-переводные нормативы – годовые экзамены по технике каратэ-до	Итоговая аттестация
	Итого :	11 занятий (4 недели)	3 часов	19 часов	22 часа		
	Всего:				216 часов		

2 год обучения

	Название раздела	Сроки реализации					Форма аттестации (контроля) по разделам
		дата	Теория	Практика	Всего	Содержание занятия	
С Е Н Т Я Б Р Ь	Вводное занятие	1 занятие	2		2	Беседа о технике безопасности и правилах поведения в спортивном зале.	Входной контроль
	Теоретическая подготовка	2 занятие	2		2	Рассказы о видах спорта в России Демонстрация видеоматериала «История зарождения каратэ». ОФП	Текущий контроль
	Общая физическая подготовка (ОФП)	3 занятие		2	2	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	Текущий контроль
		4 занятие		2	2	Силовые упражнения	Текущий контроль
	Тактико-техническая подготовка	5 занятие	1	1	2	Продолжение обучения ударам руками и ногами	Текущий контроль
	Специальная физическая подготовка (СФП)	6 занятие	1	1	2	Комбинация блоков и ударов руками	Текущий контроль
		7 занятие	1	1	2	Комбинация блоков в связках	Текущий контроль
	Психологическая подготовка	8 занятие		2	2	Гимнастические упражнения	Текущий контроль
		9 занятие		2	2	Акробатика	Текущий контроль
		10 занятие		2	2	Передвижения в стойках с ударами	Текущий контроль

	Медицинское обследование	11 занятие	1	1	2	Комбинация ударов и блоков	Текущий контроль
		12 занятие	2		2	Прохождение медосмотра	Врачебный контроль
	Итого:	12 занятий (4 недели)	10 часов	14 часов	24 часа		
О К Т Я Б Р Ь	Общая физическая подготовка (ОФП)	1 занятие	1	1	2	ОРУ на разогрев всех групп мышц, перед основной частью занятий.	Текущий контроль
		2 занятие		2	2	Силовые упражнения	Текущий контроль
		3 занятие		2	2	Отработка ударов руками и ногами на спортивных снарядах.	Текущий контроль
	Психологическая подготовка	4 занятие	1	1	2	Техника блоков, знакомство и выполнение простейших блоков, система защиты.	Текущий контроль
	Тактико-техническая подготовка	5 занятие	1	1	2	Соблюдение ритуалов, воспитание дисциплины	Текущий контроль
	Специально-физическая подготовка (СФП)	6 занятие	2		2	Лекция "Физическая культура как составная часть физической культуры"	Текущий контроль
		7 занятие	1	1	2	Обучение работы в паре и самоконтролю.	Текущий контроль
		8 занятие	1	1	2	Практическая отработка упражнений по гимнастике и акробатике.	Текущий контроль
	Теорети	9	2		2	Подвижные игры.	Текущий

	ческая подгото вка	занятие					контроль
		10 занятие		2	2	Отработка ударов руками и ногами на спортивных снарядах.	Текущий контроль
		11 занятие		2	2	Техника блоков. знакомство и выполнение простейших блоков, система защиты.	Текущий контроль
	Итого:	11 занятий (4 недели)	9 часов	13 часов	22 часа		
Н О Я Б Р Ь	Общая физичес кая подгото вка(ОФ П)	1 занятие		2	2	ОРУ на разогрев всех групп мышц, перед основной частью занятий.	Текущий контроль
		2 занятие	1	1	2	Знакомство с комплексами общих развивающих упражнений (ОРУ)	Текущий контроль
	Специал ьно- физичес кая подгото вка (СФП)	3 занятие		2	2	Выполнение ОРУ на разогрев мышц.	Текущий контроль
		4 занятие	1	1	2	Стойки. Изучение названий и сущности стоек спортсмена в каратэ-до	Текущий контроль
		5 занятие		2	2	Отработка передвижений в стойках по каратэ-до	Текущий контроль, зачет
	Тактико - техниче ская подгото вка	6 занятие	1	1	2	Техника ударов. Изучение названий и выполнение ударов руками и ногами.	Текущий контроль
		7 занятие	1	1	2	Гимнастика. Знакомство и использование на занятиях упражнений на развитие гибкости и на растяжку мышц.	Текущий контроль
		8		2	2	Практическая отработка	Текущий

	Психологическая подготовка	занятие				упражнений по гимнастике и акробатике.	контроль, зачет
		9 занятие		2	2	Отработка ударов руками и ногами на спортивных снарядах.	Текущий контроль
		10 занятие	1	1	2	Техника блоков. знакомство и выполнение простейших блоков, система защиты.	Текущий контроль, зачет
		11 занятие	1	1	2	Техника связок. Знакомство с элементами упражнений на несколько счётов.	Текущий контроль
	Итого:	11 занятий (4 недели)	6 часов	16 часов	22 часа		
Д Е К А Б Р Ь	Теоретическая подготовка	1 занятие	1	1	2	Тактическая подготовка спортсменов	Текущий контроль
		2 занятие	1	1	2	Программа комплексов технических упражнений “КАТА”	Текущий контроль
		3 занятие		2	2	Свободные поединки, бой с партнёром “КУМИТЭ”	Текущий контроль, зачет
		4 занятие		2	2	Комплексы общих развивающих упражнений (ОРУ)	Текущий контроль
	Общая физическая подготовка(ОФП)	5 занятие		2	2	Растяжка на мышцы ног	Текущий контроль
		6 занятие		2	2	Работа на матах, скакалки, мяч	Текущий контроль
		7 занятие	1	1	2	Изучение и демонстрация стоек.	Текущий контроль

	Специально-физическая подготовка (СФП)						контроль
		8 занятие	1	1	2	Изучение и демонстрация стоек.	Текущий контроль, зачет
		9 занятие	1	1	2	Изучение и демонстрация блоков.	Текущий контроль, зачет
		10 занятие	1	1	2	Изучение и демонстрация блоков.	Текущий контроль, зачет
		11 занятие		2	2	Гимнастика.	Текущий контроль, зачет
	Итого:	11 занятий (4 недели)	6 часов	16 часов	22 часа		
Я Н В А Р	Психологическая подготовка	1 занятие		2	2	Соблюдение ритуалов, воспитание дисциплины	Текущий контроль
		2 занятие	1	1	2	Техника блоков	Текущий контроль
	Тактико-техническая подготовка	3 занятие	1	1	2	Техника ударов (ногами, руками)	Текущий контроль
		4 занятие	1	1	2	Техника стоек	Текущий контроль
	Общая	5 занятие	1	1	2	Техника связок и перемещений	Текущий контроль, зачет
		6		2	2	Комплексы общих	Текущий

Б	физическая подготовка(ОФП)	занятие				развивающих упражнений (ОРУ)	контроль
		7 занятие		2	2	Силовые упражнения	Текущий контроль
	Специально-физическая подготовка (СФП)	8 занятие		2	2	Растяжка	Текущий контроль
		9 занятие		2	2	Формальные упражнения КАТА	Текущий контроль, зачет
	Итого:	9 занятий (4 недели)	4 часа	14 часов	18 часов		
Ф Е В Р А Л Б	Специально-физическая подготовка (СФП)	1 занятие		2	2	Растяжка	Текущий контроль
		2 занятие		2	2	Акробатика	Текущий контроль
		3 занятие		2	2	Силовые упражнения	Текущий контроль
	Теоретическая подготовка	4 занятие	1	1	2	Брасковая техника	Текущий контроль
	Общая физическая подготовка(ОФП)	5 занятие	1	1	2	Толчковая техника	Текущий контроль
		6 занятие	1	1	2	Ударная техника	Текущий контроль
		7 занятие	1	1	2	Техника блокирования	Текущий контроль

	Психологическая подготовка	8 занятие		2	2	Формальные упражнения “КАТА”	Текущий контроль
	Тактико-техническая подготовка	9 занятие		2	2	Тренировочные схватки “КУМИТЭ”	Текущий контроль, зачет
		10 занятие		2	2	Соревнования	Текущий контроль, зачет
	Итого:	10 занятий (4 недели)	4 часа	16 часов	20 часов		
МАРТ	Тактико-техническая подготовка	1 занятие	1	1	2	Техника блоков	Текущий контроль
		2 занятие	1	1	2	Техника ударов (ногами, руками)	Текущий контроль
		3 занятие	1	1	2	Техника стоек	Текущий контроль
	Общая физическая подготовка(ОФП)	4 занятие	1	1	2	Техника связок и перемещений.	Текущий контроль
		5 занятие		2	2	Соревнования	Текущий контроль, зачет
	Специально-физическая подготовка (СФП)	6 занятие	1	1	2	Комплексы общих развивающих упражнений (ОРУ)	Текущий контроль
		7 занятие	1	1	2	Силовые упражнения	Текущий контроль
		8 занятие	1	1	2	Формальные упражнения КАТА	Текущий контроль

							контроль
	Теоретическая подготовка	9 занятие	1	1	2	Тренировочные схватки “КУМИТЭ”	Текущий контроль
		10 занятие	1	1	2	Формальные упражнения КАТА	Текущий контроль, зачет
		11 занятие	1	1	2	Тренировочные схватки “КУМИТЭ”	Текущий контроль, зачет
		12 занятие	1	1	2	Знакомство с условиями тактического плана.	Текущий контроль
	Итого:	12 занятий (4 недели)	11 часов	13 часов	24 часа		
А П Р Е Л Ь	Тактико-техническая подготовка	1 занятие		2	2	Свободно тренировочная схватка (КУМИТЭ)	Текущий контроль
		2 занятие		2	2	Свободно тренировочная схватка (КУМИТЭ)	Текущий контроль, зачет
		3 занятие	1	1	2	Формальные упражнения КАТА(Видеоурок)	Текущий контроль
		4 занятие		2	2	Формальные упражнения КАТА	Текущий контроль, зачет
		5 занятие		2	2	Просмотр тематического видеофильма	Текущий контроль
		6 занятие		2	2	Беседа о культуре и поведении воинов,	Текущий

						спортсменов восточно-боевого искусства.	контроль
		7 занятие		2	2	Гимнастика, акробатика	Текущий контроль
		8 занятие	1	1	2	Комбинация блоков и ударов руками и ногами	Текущий контроль
		9 занятие	1	1	2	Передвижение в стойках с ударами (связка блок+удар)	Текущий контроль, зачет
		10 занятие		2	2	Соревнования	Текущий контроль, зачет
		11 занятие	1	1	2	Брасковая техника	Текущий контроль, зачет
		12 занятие		2	2	Соревнования	Текущий контроль, зачет
	Итого:	12 занятий (4 недели)	4 часа	20 час	24 часа		
М	Специально-физическая подготовка (СФП)	1 занятие	1	1	2	Формальные упражнения КАТА	Текущий контроль
		2 занятие	1	1	2	Формальные упражнения КАТА	Текущий контроль, зачет
		3 занятие	1	1	2	Свободно тренировочная схватка (КУМИТЭ)	Текущий контроль, зачет

А Й	Тактико - техниче ская подгото вка	4 занятие	2		2	Физкультура и спорт в России.	Текущий контроль
		5 занятие	1	1	2	Изучение и демонстрация стоек.	Текущий контроль
	Общая физичес кая подгото вка(ОФ П)	6 занятие	1	1	2	Изучение и демонстрация стоек.	Текущий контроль, зачет
		7 занятие	1	1	2	Изучение и демонстрация блоков.	Текущий контроль
	Психоло гическая подгото вка	8 занятие	1	1	2	Изучение и демонстрация блоков.	Текущий контроль, зачет
		9 занятие		2	2	Гимнастика, акробатика	Текущий контроль
	Итого:	9 занятий (4 недели)	9 часов	9 часов	18 часов		
И Ю Н Б	Теорети ческая подгото вка	1 занятие	1	1	2	Тактическая подготовка спортсменов	Педагогичес кий контроль
		2 занятие	1	1	2	Программа комплексов технических упражнений “КАТА	Педагогичес кий контроль
	Тактико - техниче ская подгото вка	3 занятие	1	1	2	Свободные поединки, бой с партнёром “КУМИТЭ”	Педагогичес кий контроль
		4 занятие	1	1	2	Комплексы общих развивающих упражнений (ОРУ)	Педагогичес кий контроль

	подготовка(ОФП)	5 занятие	1	1	2	Растяжка на мышцы ног	Педагогический контроль
	Тактико-техническая подготовка	6 занятие	1	1	2	Работа на матах, скакалки, мяч	Педагогический контроль
		7 занятие	1	1	2	Изучение и демонстрация стойки	Педагогический контроль
	Специально-физическая подготовка (СФП)	8 занятие		2	2	Изучение и демонстрация стойки.	Педагогический контроль
		9 занятие	1	1	2	Изучение и демонстрация блоков.	Педагогический контроль
	Психологическая подготовка	10 занятие	1	1	2	Изучение и демонстрация блоков.	Педагогический контроль
	Итоговое занятие	11 занятие		2	2	Контрольно-переводные нормативы – годовые экзамены по технике каратэ-до	Итоговая аттестация
	Итого:	11 занятий (4 недели)	9 часов	13 часов	22 часа		
					216 часов		

3 год обучения

		Сроки реализации	Форма аттестации (контроля) по разделам
--	--	------------------	---

С Е Н Т Я Б Р Ь		Дата	Теория	Практика	Всего	Тема занятия	
	Вводное занятие	1 занятие	2		2	Беседа о технике безопасности и правилах поведения в спортивном зале.	Входной контроль
	Теоретическая подготовка	2 занятие	2		2	Развитие спорта в России	Текущий контроль
		3 занятие		2	2	Выполнение ОРУ на разогрев мышц.	Текущий контроль
	Общая физическая подготовка (ОФП)	4 занятие		2	2	Выполнение ОРУ на разогрев мышц.	Текущий контроль
		5 занятие		2	2	Игры на свежем воздухе	Текущий контроль
		6 занятие		2	2	Техника блоков	Текущий контроль
	Тактико-техническая подготовка	7 занятие		2	2	Техника ударов (ногами, руками)	Текущий контроль
		8 занятие		2	2	Техника стоек	Текущий контроль
		9 занятие	1	1	2	Воспитание морально-волевых качеств	Текущий контроль
	Соревновательная подготовка	10 занятие		2	2	Акробатика, гимнастика	Текущий контроль
		11 занятие		2	2	Силовые упражнения, растяжка	Текущий контроль
	Медицинское обследование	12 занятие		2	2	Медицинский осмотр	Врачебный контроль

		12 занятий (4 недели)	5	19	24часа		
О К Т Я Б Р Ь	Общая физическая подготовка (ОФП)	1 занятие	1	1	2	Использование ОРУ для подготовки организма к нагрузкам	Текущий контроль
		2 занятие	1	1	2	Ударная техника в прыжке ногами (ГЕРИ)	Текущий контроль
		3 занятие		2	2	Упражнения на развитие и укрепление мышц.	Текущий контроль
	Тактико- техническая подготовка	4 занятие		2	2	Лёгкоатлетические кроссы	Текущий контроль
		5 занятие		2	2	Формальные упражнения (КАТА)	Текущий контроль
		6 занятие		2	2	Свободные поединки (КУМИТЭ)	Текущий контроль
	Правила соревнований	7 занятие		2	2	Свободные поединки (КУМИТЭ)	Текущий контроль
	Специально физическая подготовка (СФП)	8 занятие	1	1	2	Инструкторско-судейская практика	Опрос, зачет
		9 занятие		2	2	Товарищеские встречи	Текущий контроль, судейство
	Соревновательная подготовка	10 занятие		2	2	Растяжка	Текущий контроль
		11 занятие		2	2	Силовые упражнения	Текущий контроль

	Итого:	11 занятий (4 недели)	3 часа	19 часов	22 часа		
Н О Я Б Р Б	Теорети ческая подгото вка	1 занятие	2		2	Терминология в каратэ-до японский язык)	Текущий контроль
	Тактико - техниче ская подгото вка	2 занятие		2	2	Свободные поединки (КУМИТЭ)	Текущий контроль, судейство
		3 занятие		2	2	Свободные поединки (КУМИТЭ)	Текущий контроль, судейство
	Соревно вательн ая подгото вка	4 занятие		2	2	Формальные упражнения КАТА	Текущий контроль
	Специал ьно физичес кая подгото вка (СФП)	5 занятие		2	2	Игры на свежем воздухе	Текущий контроль
		6 занятие		2	2	Эстафеты и игры с элементами единоборств	Текущий контроль
	Психоло гическа я подгото вка	7 занятие	1	1	2	Изучение акробатических элементов (кувырки, перевороты	Текущий контроль
		8 занятие		2	2	Упражнения на гибкость, координацию.	Текущий контроль
	Общая физичес кая подгото вка (ОФП)	9 занятие	1	1	2	Воспитание воли к победе, настойчивости и выдержки)	Текущий контроль
		10 занятие	1	1	2	Изучение новой техники защиты(УКЭ)	Текущий контроль
		11 занятие		2	2	Брасковая техника	Текущий контроль

	Итого:	11 занятий 4 недели	5 часо в	17 часов	22 часа		
Д Е К А Б Р Ь	Тактико-техническая подготовка	1 занятие	1	1	2	Владение техники передвижения в каратэ-до	Текущий контроль
		2 занятие		2	2	Тренировочные схватки (КУМИТЭ)	Текущий контроль
	Правила соревнований	3 занятие		2	2	Тренировочные схватки (КУМИТЭ)	Текущий контроль
	Специально физическая подготовка (СФП)	4 занятие	1	1	2	Обучение навыкам в судействе	Текущий контроль, судейство
		5 занятие	1	1	2	Знакомство с техникой подсечек и подножек	Текущий контроль
	Психологическая подготовка	6 занятие		2	2	Использование различных видов захватов, освобождение от них.	Текущий контроль
	Тактико-техническая подготовка	7 занятие		2	2	Использование различных видов захватов, освобождение от них.	Текущий контроль
		8 занятие		2	2	Практическое использование методов круговой тренировки	Текущий контроль
	Соревновательная подготовка	9 занятие		2	2	Изучение новых комплектов и отработка старых комплектов (КАТА хейаны с 1-5)	Текущий контроль
		10 занятие		2	2	Изучение новых комплектов и отработка старых комплектов (КАТА хейаны с 1-5)	Текущий контроль
	Общая физическая подгото	11 занятие		2	2	Лёгкоатлетические кроссы	Текущий контроль

	вка(ОФ П)						
	Итого:	11 занятий (4 недели)	3 часа	19 часов	24 часа		
Я Н В А Р Б	Соревновательная подготовка Специально физическая подготовка (СФП) Психологическая подготовка Общая физическая подготовка(ОФ П) Тактико-техническая подготовка Восстановительное мероприятие	1 занятие		2	2	Товарищеские встречи	Текущий контроль, судейство
		2 занятие		2	2	Гимнастика	Текущий контроль
		3 занятие		2	2	Акробатика	Текущий контроль
		4 занятие		2	2	Комплекс силовых упражнений	Текущий контроль
		5 занятие		2	2	Свободные поединки (КУМИТЭ)	Текущий контроль
		6 занятие		2	2	Свободные поединки (КУМИТЭ)	Текущий контроль
		7 занятие		2	2	Формальные упражнения КАТА	Текущий контроль
		8 занятие		2	2	Воспитание воли к победе, настойчивости и выдержки	Текущий контроль
		9 занятие		2	2	Использование ОРУ для подготовки организма к нагрузкам	Текущий контроль
		9 занятий	0 часов	18 часов	18 часов		

		4 недели					
Ф Е В Р А Л Ь	Специально-физическая подготовка (СФП)	1 занятие	1	1	2	Гимнастика, растяжка	Текущий контроль
		2 занятие	1	1	2	Силовые упражнения	Текущий контроль
	Теоретическая подготовка	3 занятие		2	2	Эстафеты и игры с элементами единоборств	Текущий контроль
		4 занятие	2		2	Беседа о развитии спорта в России	Текущий контроль
	Соревновательная подготовка	5 занятие		2	2	Соревнования	Текущий контроль
		6 занятие	1	1	2	Формальные упражнения КАТА	Текущий контроль
	Общая физическая подготовка (ОФП)	7 занятие	1	1	2	Изучение и демонстрация техники ударов руками.	Текущий контроль
		8 занятие		2	2	Соревнования	Зачёт
	Тактико-техническая подготовка	9 занятие	1	1	2	Выполнение комплексов упражнений в защите передвижений.	Текущий контроль
		10 занятие		2	2	Формальные упражнения КАТА.	Текущий контроль
		10 занятий 4 недели	7 часов	13 часов	20 часов		
	Психологическая	1 занятие		2	2	Гимнастика. акробатика, растяжка.	Текущий контроль

М А Р Т	я подгото вка						контроль
	Тактико - техниче ская подгото вка	2 занятие	1	1	2	Формальные упражнения КАТА	Текущий контроль, зачет
		3 занятие		2	2	Свободные поединки (КУМИТЭ)	Текущий контроль
	Правоме рность приёмов самозащ иты на улице	4 занятие		2	2	Свободные поединки (КУМИТЭ)	Текущий контроль, зачет
	Общая физичес кая подгото вка(ОФ П)	5 занятие	2		2	Беседа и показ видеоматериалов	Текущий контроль
		6 занятие		2	2	Упражнения на развитие и укрепление мышц.	Текущий контроль
	Соревно вательн ая подгото вка	7 занятие	2		2	Беседа и обсуждение прошедших соревнований	Текущий контроль
		8 занятие	2		2	Объяснение и демонстрация на личном примере.	Текущий контроль
	Специал ьно- физичес кая подгото вка (СФП)	9 занятие	1	1	2	Работа в парах.	Текущий контроль
		10 занятие	2		2	Страховка и самостраховка	Опрос
	Правоме рность приемов самозащ иты на улице	11 занятие		2	2	Гимнастика. акробатика, растяжка.	Текущий контроль
		12 занятие		2	2	Упражнения на развитие и укрепление мышц.	Текущий контроль
		12 занятий	10 часо	12 часов	24 часа		

		4 недели	в				
А П Р Е Л Ь	Теоретическая подготовка	1 занятие	2		2	Терминология, ритуалы в каратэ-до	Текущий контроль
	Тактико-техническая подготовка	2 занятие		2	2	Бросковая техника	Текущий контроль, зачет
		3 занятие		2	2	Ударная техника	Текущий контроль
		4 занятие	1	1	2	Техника блокирования	Текущий контроль
	Соревновательная подготовка	5 занятие		2	2	Ударная техника	Текущий контроль, зачет
		6 занятие		2	2	Игры на свежем воздухе.	Текущий контроль
	Специально-физическая подготовка (СФП)	7 занятие	1	1	2	Акробатические элементы - кувырки, перевороты	Текущий контроль
		8 занятие	1	1	2	Силовые упражнения	Текущий контроль
	Тактико-техническая подготовка	9 занятие		2	2	Растяжка	Текущий контроль
		10 занятие	2		2	Беседа и показ видеоматериалов	Текущий контроль
		11 занятие	1	1	2	Ударная техника в прыжке ногами (ГЕРИ)	Текущий контроль, зачет
	Общая физическая подготовка (ОФП)						

		12 занятие		2	2	Бросковая техника	Текущий контроль
		12 занятий 4 недели	8 часо в	16 часов	24 часа		
М А Й	Тактико- техниче- ская подгото- вка	1 занятие	1	1	2	Изучение новых комплектов и отработка старых комплектов (КАТА хейаны с 1-5	Текущий контроль
		2 занятие	1	1	2	Изучение новых комплектов и отработка старых комплектов (КАТА хейаны с 1-5	Текущий контроль
		3 занятие	1	1	2	Изучение новых комплектов и отработка старых комплектов (КАТА хейаны с 1-5	Текущий контроль
	Психоло- гическа я подгото- вка	4 занятие	1	1	2	Обучение навыкам в судействе	Текущий контроль
		5 занятие		2	2	Работа в парах.	Текущий контроль
		6 занятие		2	2	Соревнования	Зачёт
		7 занятие		2	2	Гимнастика. акробатика, растяжка.	Текущий контроль
	Специал- ьно- физичес- кая подгото- вка (СФП) Соревно- вательн- ая подгото- вка	8 занятие		2	2	Соревнования	Зачёт
		9 занятие		2	2	Использование ОРУ для подготовки организма к нагрузкам	Текущий контроль
	Общая физичес- кая подгото- вка(ОФ П)	9 занятий 4	4 часа	14 часов	28 часов		

		недели					
И Ю Н Б	Тактико-техническая подготовка	1 занятие		2	2	Владение техники передвижения в каратэ-до	Текущий контроль
	Специально физическая подготовка (СФП)	2 занятие		2	2	Тренировочные схватки (КУМИТЭ)	Текущий контроль
		3 занятие		2	2	Тренировочные схватки (КУМИТЭ)	Текущий контроль
		4 занятие		2	2	Силовые упражнения, растяжка, акробатика.	Текущий контроль
	Психологическая подготовка	5 занятие		2	2	Знакомство с техникой подсечек и подножек	Текущий контроль
		6 занятие		2	2	Использование различных видов захватов, освобождение от них.	Текущий контроль
	Тактико-техническая подготовка	7 занятие		2	2	Исползование различных видов захватов, освобождение от них.	Текущий контроль
		8 занятие		2	2	Практическое использование методов круговой тренировки	Текущий контроль
	Общая физическая подготовка (ОФП)	9 занятие		2	2	Изучение новых комплектов и отработка старых комплектов (КАТА хейаны с 1-5)	Текущий контроль
		10 занятие		2	2	Изучение новых комплектов и отработка старых комплектов (КАТА хейаны с 1-5)	Текущий контроль
	Итоговое занятие	11 занятие		2	2	Практический показ изучаемой техники по средствам экзамена	Итоговая аттестация

		11 занятий 4 недели	0 часо в	22 часа	24 часа		
					216 часов		

2.2. Условия реализации программы:

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале г. Покров улица 3 интернационала д.39, соответствующем нормам СанПин.

1. Татами (маты) 64 шт.
2. Зеркало 2х2 м. 2 шт.
3. Мячи 10 шт.
4. Скакалки 20 шт.
5. Лапы 10 шт.
6. Скамейка гимнастическая 1 шт.
7. Накладки 10 шт.
8. гантели 10 шт.
9. Эспандеры-резиновые 10 шт.
10. Боксерский мешок 3 шт.

2.2.2. Информационное обеспечение

<https://vk.com/shinkyokushinkainnov>,
<https://vk.com/shinkyokushinkainn>,
<https://vk.com/shinkyokushinkainnov>,
<https://karate.ru/federations/nizhegorodskaya-federaciya-sinkyokusinkaj-karate/#tab1>

2.2.3. Кадровое обеспечение

Программа физкультурно-спортивной направленности «Каратэ-до» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства, который имеет первую квалификационную категорию.

Прошел профессиональную подготовку в ООО «Центр повышения квалификации и подготовки «Луч знаний» в 2023 году и имеет соответствующий диплом.

2.3. Формы аттестации

Реализация программы «Каратэ – до» предусматривает входной, текущий, врачебный контроль, зачет, опрос, судейство и итоговую аттестацию обучающихся.

2.4. Оценочные материалы.

Программа включает в себя методы контроля и управления образовательным процессом: педагогическое наблюдение, протоколы соревнований, анализ результатов соревнований, протоколы итоговой аттестации.

Уровень развития знаний, умений и навыков оценивается по двум показателям: теоретическая и практическая подготовка. 1) теоретическая подготовка - устный опрос, проводится с целью выявления предметных знаний в рамках темы программы; 2) практическая подготовка – педагогическое наблюдение, тестирование с целью выявления физической, технико-тактической подготовки учащихся.

Оценивание происходит по трем уровням: удовлетворительно, хорошо, отлично. Соревнования – проводятся в течении учебного года согласно календарю спортивных мероприятий.

Приложение 1

2.5. Методические материалы

Методы и приёмы создания ситуации успеха:

- учёт уровня усвоения (степени понимания) изученного материала;
- доступное объяснение учебного материала;
- обязательное использование занимательной наглядности;
- парные и групповые спортивные задания;
- индивидуально – дифференцированный подход (личностно ориентированный подход);
- комплекс поощрительных мер за любые положительные достижения в спорте и данном направлении;
- создание оптимальной благоприятной на тренировках;
- словесная поддержка педагога – тренера;
- установка на позитивное решение проблемы.

В ходе учебно - спортивного процесса часто складываются условия, благоприятные для ситуации успеха: знакомство с новой информацией, спортивные задания и т.д. Однако, как правило, эти условия благоприятны для спортсменов, так как они знают материал, прислушиваются к советам педагога. А недисциплинированные и слабо усваивающие информацию обучающиеся обычно стараются не участвовать в работе коллектива, поэтому не приходится говорить об их успехах. Редкие вспышки активности у таких обучающихся проходят бесследно, их гасят пробелы в знаниях, отсутствие интереса в получении информации. В связи с этим появилась необходимость создавать ситуации успеха искусственно.

При организации ситуации успеха немаловажное значение имеет изучение индивидуальных особенностей и способностей своих воспитанников, иначе вся работа может обернуться неудачей и приведет к негативному результату.

На каждом занятии педагог ведёт работу по всем разделам курса с применением различных форм и методов занятий, соответствующих возрасту обучающихся и уровню приобретенных ими навыков.

Знания по всем разделам курса даются по спирали, то есть увеличивается объем знаний по уже пройденной ранее теме, но при этом ребёнок приобретает новые навыки и умения и совершенствует старые, что дает ему возможность решать более сложные задачи.

Для успешной реализации поставленных задач по программе применяются следующие формы и методы работы:

- координационные;
- мышечно-тренировочные;
- эстетические.

Приложение №2

2.6. Список литературы

2.6.1. Материалы для обучающихся:

Галанов А.С. Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста. – М.: Вентана-Граф, 2015. – 64 с.

2.6.2. Материалы для педагогов:

Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений. – М.: Рипол классик, 2006. – 144 с.

Ефименко Н.Н. Двигательно-игровая деятельность. ФГОС: физическое развитие ребенка в дошкольном детстве. – М.: Дрофа, 2014. – 144 с.

Железняк Ю.Д. Спортивные игры. - М.: Изд. Академия, 2002. – 234 с.

2.6.3. Библиографический список:

Галанов А.С. Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста: методическое пособие для воспитателя и родителей. – М.: Вентана-Граф, 2015. – 64 с.

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учебник. – М.: Академия, 2014. – 384 с.
2. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. – М.: Гранд, 2009. - 365 с.
3. Конеева Е.В. Детские подвижные игры. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 251 с.
4. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. – М.: ВАКО, 2010. – 224 с.
5. Лубышева В.И. Социология физической культуры и спорта: учебники. – М.: Академия, 2011. – 289 с.
6. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта. 2-е изд., доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 362 с.
7. Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. – М.: ВАКО, 2008. – 272 с.

Оценочные материалы.

1. Тестирование по ОФП/СФП осуществляется два раза в год, в начале и конце учебного года.

2. Контроль физической подготовленности занимающихся необходимо вести с учетом биологического возраста. Это значит, что необходимо учитывать не только год обучения, но и фактические возможности занимающихся на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту ученики одной группы отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше. Для определения паспортного возраста на момент тестирования необходимо учитывать период в шесть месяцев до наступления полных лет и после дня рождения.

3. Контрольные нормативы по специализации, включают в себя технические элементы, которые необходимо знать и уметь выполнять на определенный уровень. Они включают в себя следующие технические разделы:

- 1) Технические комплексы приемов каратэ «КАТА»
- 2) Техника на месте, базовая техника «КИХОН»
- 3) Взаимодействие с противником, различные формы учебных, учебно- тренировочных и спортивных поединков «КУМИТЭ».

Результатом обучения на всех этапах подготовки являются полученные знания, уровень физической подготовки, техническое мастерство и умение воспользоваться полученными навыками. Система обучения в каратэ, связана с особенностями, которые были внесены родоначальниками этого восточного единоборства – японцами. Они ввели в каратэ систему ранговых поясов, соответствующих уровню и этапу подготовки. Таким образом, все занимающиеся дети и подростки не зависимо от возраста, пола, стажа занятий и квалификации, два раза в учебном году выполняют контрольно-нормативные требования. Существуют 10 ученических степеней (кю), каждой из которых соответствует определенный цветной пояс:

- 10 кю – Оранжевый пояс (первый год обучения)
- 9 кю – Оранжевый пояс с синей полоской (первый год обучения)
- 8 кю – Голубой пояс (второй год обучения)
- 7 кю – Голубой пояс с желтой полоской (второй год обучения)
- 6 кю – Желтый пояс (третий год обучения)
- 5 кю – Желтый пояс с зеленой полоской (четвертый год обучения)
- 4 кю – Зеленый пояс (пятый год обучения)
- 3 кю – Зеленый пояс с коричневой полоской (шестой год обучения)
- 2 кю – Коричневый пояс (седьмой год обучения)
- 1 кю – Коричневый пояс с золотой полоской (восьмой год обучения)

Нормативы по технической подготовки выполняются последовательно, т.е. каждый раз новые нормативы.

Кроме тестирования по ОФП/СФП и контрольных нормативов по специализации, в качестве форм подведения итогов по каждой теме или разделу применяются , тесты, мини-соревнования, беседы групповые и индивидуальные, дискуссии, опросы. Широкое применение находит моделирование различных ситуаций.

Методические материалы

Ходьба: Ходьба обычная, спиной вперед, боком. Ходьба на носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприседе, в полном приседе. Ходьба спортивная. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с изменением темпа движения. Ходьба через препятствия: сбоку, через середину (гимнастическая скамейка, барьеры). Ходьба с закрытыми глазами.

Бег: Бег вперед, назад, боком (со скрестными заступами). Перемещение в сторону с подскоками. Бег с высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног вперед и назад, с захлестом голени назад. Бег с изменением направления движения. Бег с вращениями. Бег с ускорениями с хода и с бега. Бег с преодолением препятствий (мячи, макивары). Бег на короткие дистанции с низкого старта. Челночный бег 3 x 10 м, 6 x 6 м, 10 x 10 м. Равномерный бег с высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег по дорожке стадиона.

Прыжки: Техника разбега. Техника приземления. Прыжки в длину; в высоту; с места; с разбега; на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; вперед; назад; в сторону; вверх; по «зигзагу»; из полуприседа; из полного приседа; толчком двух ног с подтягиванием коленей к груди; с разведением прямых ног в продольный и поперечный шпагат; с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; с вращением на 90°, 180° и 360°; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх или в длину; в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание»; «чехарда» через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров; подскоки на месте с поочередным скрещиванием и разведением ног; подскоки на месте сменой ног («разножки»). Прыжки на канат с места, с разбега. Прыжки на скакалке разными способами.

Метания: Метание теннисного мяча на дальность с места и разбега правой и левой рукой. Метание теннисного мяча на точность. Метание набивного мяча вперед из-за головы, вперед-вверх из положения в наклоне руки вниз, назад за голову из положения в наклоне руки вниз, двумя руками от груди, одной рукой от плеча.

Броски набивного мяча бедром. Ловля: теннисного мяча; набивного мяча; стоя, сидя, лежа; двумя руками; одной рукой; после вращения; после кувырка.

Ползания: на скамье вперед и назад с помощью рук; на гладком полу подтягиваясь руками в положении лежа на животе; на ковре вперед, назад, в сторону; извивами корпуса в положении лежа на спине; сидя с помощью ног (руки перед грудью или за спину).

Упражнения без предметов. Сгибание-разгибание. Отведение-приведение. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые раскручивания корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы. Отжимания в упоре лежа на ладонях и кулаках. Приседания на двух ногах. Приседания на одной ноге. Приседания с выпрыгиванием вверх. Выпады вперед, в сторону, на месте и с продвижением. Подъемы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжками смена упор присев - упор лежа. Прыжками в упоре лежа смена ног. Выпады вперед в сторону, назад; переходы из одного выпада в другой. Прыжок из основной стойки на колени и возвращение в стойку прыжком с коленей (на матах). Прыжки на коленях вперед, в сторону, с поворотами на 90°, 180° (на матах). Изометрические упражнения.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами, веревками, поясами.

Гимнастические и акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине, в прыжке.

Перекаты: назад и вперед в группировке; в сторону; назад в стойку на лопатках из седа в группировке; то же из упора присев; прогнувшись в упор лежа; из стойки на лопатках на одну ногу и в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке из упора присев и из основной стойки. Несколько кувырков подряд. Длинный кувырок вперед прыжком из положения упор присев. Кувырок со скрещенными голенями. Кувырок-полет с разбега в длину (также через партнера на корточках). Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках у стены с помощью и без помощи. Стойка на руках с помощью и без помощи, махом и толчком. Ходьба на руках с помощью и без помощи. Переворот в сторону. Сальто вперед с разбега на горку матов. Выход на гимнастический мост из положения, лежа на спине. Опускание на гимнастический мост прогибом назад с поддержкой и без поддержки. Вставание из гимнастического моста в основную стойку с поддержкой и без поддержки. Перемещения на гимнастическом мосту. Стойка на голове и руках с поддержкой и без поддержки. Из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост с поддержкой и без поддержки. Переворот вперед с опорой на руки и голову с поддержкой и без поддержки. Переворот вперед с опорой на руки с поддержкой и без поддержки. Наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате.

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, перекладине (висы, подтягивания). Борцовские упражнения. Выход в мост из положения лежа на спине. Единоборства на кистях, запястьях. Выталкивание упором двух рук в плечи. Тяга за пояс, шею, руки. Выведение из равновесия, стоя и в приседе. Борьба за овладение предметом (поясом, мячом). Простейшая борьба в партере и в стойке. Удержания в партере (на время). Борцовский мост. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, ползания; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; передача мячей по колоннам; салочки; спарринги на поролоновых мечях; петушинный бой; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь; «грубый» баскетбол; регби на коленях с набивным мячом (на ковре).

Спортивные игры: футбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис. Растягивающие упражнения. Разведения и махи руками. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке, подъеме). Полушпагат; наклоны и прогибы в полушпагате. Шпагат вправо/влево. Шпагат ноги врозь с опорой на руки, с наклоном вперед. Полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону - встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед - вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге - свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками - расслабление мышц рук, туловища и ног до

положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками - глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекачивания по полу (по ковру) в положении лежа, руки над головой. Массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе. Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения Самостраховка при падениях. Кувырок вперед через плечо из положения стоя на одном колене. Кувырок вперед через плечо из боевой стойки. Падение вперед на согнутые руки из стойки на коленях. Падение набок из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки вперед). Падение назад из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки в стороны). Падение набок и назад переваливанием через партнера, находящегося в упоре стоя на коленях.

Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости. Элементы техники, целостная техника, комбинации техники, выполняемые в скоростных, силовых и кондиционных режимах; в облегченных и затрудненных условиях; в воздухе, по снарядам, по партнеру. Имитационные упражнения. Элементы ударов и блоков без партнера и с партнером (на расстоянии). Имитация ударов и блоков с гантелями и эспандером. Удары по подвешенному предмету. Бой с тенью. Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять захваты и освободиться от них. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений отобрать предмет, догнать, обездвигнуть. Салочки с использованием поясов. Парные упражнения. Салочки. Кувырки. Перекачивания. Приседания. Вращения. Прыжки. Наклоны. Ходьба на руках при удержании партнером за ноги («тачка»). Переноска партнера на спине. Простейшие упражнения на маневрирование («зеркало»). Набивание тела. Набивание ударных поверхностей в макивару. Набивание корпуса и бедер в паре с партнером. Встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером. Самостоятельное набивание голеней, бедер, корпуса, рук деревянной палкой.