

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

УТВЕРЖАЮ:
Директор
МБУДО ЦРТДиЮ г. Покров
Станова Г.Е.
« 16 » 05 2025г.
Покров
печать



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

«Карате-До»

Уровень программы: **базовый**

Возраст учащихся: **5 – 15 лет**

Срок реализации: **3 года**

Автор:

Михай Эдуард Геннадьевич,
педагог дополнительного образования
без категории

г. Покров
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

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики. Состояние здоровья населения страны, особенно молодежи, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается.

1. 1.1. Направленность программы

физкультурно-спортивная

1.1.2. Актуальность программы

Данный курс ориентирован на учащихся 5-15 лет. Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности

учащихся, а также на удовлетворение интересов учащихся в подготовке по избранному виду единоборств (карате).

1.1.3. Значимость программы

По-прежнему, актуальна проблема детской преступности, наркомании. Ближайшее социокультурное, бытовое, окружение человека является мощным фактором социализации личности, тем более молодой, не сформировавшейся. Место проживания – это социальная среда, которая способна существенно влиять на социальные роли молодого человека. Будущее молодого поколения во многом зависит от того, удастся ли создать нравственно-здоровые условия именно в жилых микрорайонах.

Все это послужило толчком к разработке образовательной программы. Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству традиционного каратэ. Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через взаимоопыляемые блоки: образовательный и воспитательный. Секция каратэ на базе которой реализуется программа, играет важную роль по воспитанию в условиях открытого социума, т.к. максимально близко расположена от места проживания детей и подростков, доступна и открыта для них.

1.1.4. Отличительные особенности программы.

«Каратэ-до» состоит в том, что она рассчитана на детей в возрасте от 5 лет, что является отличительной особенностью от других программ по восточным единоборствам. При подготовке и разработке данной программы были использованы методические рекомендации тренировочного процесса ведущих мастеров Мира, инновационные методы и контроля спортивной медицины, теория и методика физического воспитания, педагогики, возрастной физиологии, гигиены и психологии с учетом возрастных особенностей адептов. Тренировочный процесс развивает координацию, ловкость, крупную и мелкую моторику и др. физиологические способности. В настоящей программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп, спортивно-оздоровительной, введение в боевые искусства, начальной подготовки, учебно-тренировочных групп.

1.1.5. Новизна программы

Новизной программы является – пропаганда ЗОЖ, вовлечение детей и подростков в массовые занятия физкультурой и спортом, что способствует развитию лидерских, волевых, морально-этических и физических, специальных психических и патриотических качеств. Подготовка высококвалифицированных спортсменов, способных защитить свою честь и честь страны на соревнованиях разного уровня, через этапную подготовку в спортивно - оздоровительной, введение в боевые искусства, начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

1.1.6. Адресат программы:

Возраст обучающихся: от 5 до 15 лет. Без ОВЗ

1.1.7. Сроки реализации программы

Срок реализации программы: 3 года

1.1.8. Уровень программы. Базовый

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса:

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

1.1.10. Форма обучения и режим занятий

Форма обучения – очная.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 648 часов.

1 год – 216 часов,

2 год – 216 часов,

3 год – 216 часов.

Режим занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом между часами 10-15 минут. Общее количество часов в год 216.

Количество воспитанников в группах: от 12 человек до 15 человек.

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.

1.1.11 Педагогическая целесообразность программы

Каратэ для детей прежде всего — отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений).

1.2. Цель и задачи программы

Цель: саморазвитие, самоутверждение, самореализация детей и подростков через организацию досуговой работы в секции каратэ.

Задачи:

Возраст обучающихся	Задачи программы		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
1 год	Формировать у обучающихся основы здорового образа жизни, гигиеническую культуру и профилактику вредных привычек.	Развивать навыки самостоятельной работы, которая выражается в познавательной активности, интересах, стремлении и потребностях.	Приобретение знаний, навыков и умений необходимых в жизни и спорте.
2 год	Формирование дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физкультурной направленностью.	Развитие готовности к преодолению трудностей связанных с силой воли.	Освоение современных технологий обучения.
3 год	Формирование моральных, волевых и эстетических качеств каратиста.	Формирование оперативности, которая предполагает правильное понимание поставленных задач перед обучающимся и их решением.	Освоение познавательного интереса – игры, который вызывает у детей живой интерес к процессу познания, что помогает быстрее освоить учебный

			материал.
--	--	--	-----------

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Знакомство с искусством Каратэ. Техника безопасности.	2	2	0	Входной контроль
2.	Общеразвивающие упражнения	20	6	14	Педагогический контроль
3.	Стойки и положения	15	2	13	Педагогический контроль
4.	Техника защиты	15	2	13	Педагогический контроль
5.	Основные приемы	50	9	41	Текущий контроль Участие в учебных поединках
6.	Работа с партнером	50	13	37	Текущий контроль Участие в учебных поединках
7.	Упражнения на снарядах	24	3	21	Педагогический контроль
8.	Отработка приемов Влияние занятий каратэ	36	7	29	Текущий контроль

	на строение и функции организма				Показательные выступления
9.	Экзамены по технике каратэ. Награждения.	4	0	4	Итоговая аттестация
	Итого:	216 часа	44 часа	172 часов	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	0	Входной контроль
2.	Общая физическая подготовка	76	6	70	Текущий контроль Контрольные тесты
3.	Специальная физическая подготовка	42	8	34	Текущий контроль Контрольные тесты
4.	Технико-тактическая подготовка	44	4	40	Текущий контроль Контрольные тесты
5.	Ката-Бункай	42	10	32	Текущий контроль Квалификационные соревнования участие в учебных поединках
6.	Восстановительные мероприятия	2	-	2	Текущий контроль

7.	Психологическая подготовка	2	2	-	Текущий контроль
8.	Медицинское обследование	2	-	2	Врачебный контроль
9.	Контрольные соревнования (Спарринговая техника)	2	-	2	Квалификационные соревнования, показательные выступления.
10.	Итоговая аттестация	2	-	2	Итоговая аттестация
	Итого 40 недель	216	32	184	

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	0	Входной контроль
2.	Общая физическая подготовка	78	5	73	Текущий контроль Контрольные тесты
3.	Специальная физическая подготовка	40	6	34	Текущий контроль Контрольные тесты
4.	Технико-тактическая подготовка	48	7	41	Текущий контроль Контрольные тесты
5.	Ката-Бункай	31	6	25	Текущий контроль

					Квалификационные соревнования участие в учебных поединках
6.	Контрольно-переводные испытания	2	-	2	Квалификационные соревнования
7.	Контрольные соревнования (Спарринговая техника)	2	-	2	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.
8.	Судейские правила, терминология, практика	7	7	-	Текущий контроль Контрольные тесты
9.	Восстановительные мероприятия	2	-	2	Текущий контроль
10.	Медицинское обследование	2	-	2	Врачебный контроль
11.	Психологическая подготовка	2	2	-	Итоговая аттестация
	Итого 40 недель	216	35	181	

1.3.2. Содержание учебного плана

1 года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. (2ч)

Техника безопасности. История возникновения и становления борьбы каратэ

Теория (2ч): Сам термин карате возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. на о. Окинава (Япония).

Форма контроля: Входной контроль

Тема 2. Общеразвивающие упражнения. (20ч)

Теория (6ч): Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

Практика (14ч): Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

Форма контроля: Педагогический контроль

Тема 3. Стойки и положения в карате. (15ч)

Теория (2ч): В карате термин стойка (дати) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

Практика (13ч): Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

Форма контроля: Педагогический контроль

Тема 4. Техника защиты (укэ). (15ч)

Теория (2ч): отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. Существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении уникально.

Практика (13ч): Достижение мастерства в данных аспектах необходимо. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.

Форма контроля: Педагогический контроль

Тема 5. Основные приемы (кихон). (50ч)

Теория (9ч): Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

Практика (41ч): Кихон является важнейшим аспектом обучения. Задача базовой техники - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут к тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике

Форма контроля: текущий контроль, участие в учебных поединках.

Тема 6. Работа с партнерами, схватка (кумитэ). (50ч)

Теория (13ч): В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

Практика (37ч): два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

Форма контроля: текущий контроль, участие в учебных поединках.

Тема 7. Упражнения на снарядах, грушах и лапах. (24ч)

Теория (3ч): изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

Практика (21ч): В тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (наноса удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отбатывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают односторонним или двухсторонним креплением, применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок, с помощью которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа – поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).

Форма контроля: Педагогический контроль

8. Отработка приемов. Влияние занятий каратэ на строение и функции организма (36ч)

Теория (7ч) Реакция организма на различные физические нагрузки. Взаимозависимость регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой. Первая помощь при травмах.

Понятие об утомлении и переутомлении. Меры по их предупреждению.

Самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности. Двигательные (физические) качества человека и их развитие.

Взаимосвязь физической, тактической и технической подготовки.

Практика (29ч) Стойки и положения в каратэ (Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи).

Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. Переход из одной стойки в другую. Перемещения в стойках, уходы с линии атаки, уход за переднюю руку, за спину, уходы в сторону – Таи Сабаки (техника стремительных перемещений).

Обучение строгому контролю ударов руками и ногами.

Атакующие действия руками, локтями, ногами - удары в воздух и на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении. Удары по «лапам» в момент появления цели.

Техника ударов руками. Техника ударов ногами. Техника блоков (Приложение №1)

Совмещение защитных и атакующих действий – различные связки блок-удар. Быстрый переход от защиты к нападению, выполнение контратакующих действий. Передняя подножка - задняя подножка. Добивания в случае падения противника.

Работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди.

Выполнение технико-тактических заданий с партнёром с пассивным и активным

противоборством (кихон). Выполнение технико-тактических заданий, воссоздающих различные модели соперников. Отработка иных технико-тактических заданий.

Иппон кумите - нападающий проводит один удар, обороняющийся защищается с использованием блоков и уходов и в конце выполняет одно контратакующее действие.

Работая в парах ученики должны показать все изученные атаки руками и ногами и возможные защиты от них. Работа в парах проводится с использованием защитного оборудования.

Форма контроля: текущий контроль, показательные выступления

9. Итоговая аттестация (4ч)

Теория (0ч)

Практика (4ч): Экзамены по технике каратэ. Награждения.

Форма контроля: Итоговая аттестация

2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. (2ч)

Теория (2ч): Техника безопасности. История возникновения и становления борьбы каратэ.

Форма контроля: Входной контроль

Тема 2. Общая физическая подготовка. (76ч)

Теория (6ч): На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного ребенка, или группы детей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

Практика (70ч): 1. Гибкость – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

2. Быстрота – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

3. Ловкость – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

4. Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

5. Выносливость – развитие общей выносливости.

Форма контроля: Текущий контроль, контрольные тесты.

Тема 3. Специальная физическая подготовка. (42ч)

Теория (8ч): Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике каратэ.

Практика (34ч): Здесь имеются в виду упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации. Особое место среди них занимают статическая и аэробная растяжка маховые движения ногами, упражнения на снарядах, работа с утяжелителями, работа с набивными мячами, со спортивным жгутом, и тд. Упражнения специально-подготовительного характера могут занимать часть занятия, но иногда им отводится и занятие целиком.

Форма контроля: Текущий контроль, контрольные тесты.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка. (44ч)

Теория (4ч): Техничко-тактическая подготовка: изучение техники и тактики каратэ.

Практика (40ч): 1. Базовая техника ударов и защита прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.

2. Блокировка двойных и серийных ударов и защита от них.

3. Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

4. Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из неё с оружием и без.

5. Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на

опережение.

6. Техника ката, бункай с оружием и без.

7. Техника энбу с оружием и без.

Форма контроля: Контрольные тесты.

Тема 5. Ката-Бункай (42ч)

Теория (10ч): Теоретическая подготовка проводится непосредственно на тренировке, в форме бесед, лекций просмотра видео. Чтение литературы.

Практика (32ч): Ката - формализованная последовательность движений, связанных друг с другом принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. Принцип изучения боевого искусства на основе ката состоит в том, что повторяя ката многие тысячи раз, практик боевого искусства приучает свое тело к определенному рода движениям, выводя их на бессознательный уровень. Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает «само» на основе рефлексов, вложенных многократным повторением ката. Также ката обладают медитативным воздействием. Командное ката - (3 человека) синхронное исполнение ката. После синхронного исполнения следует демонстрация применения техники ката. Бункай - (яп. 分解 бункай: «анализ») – в боевых искусствах представляет собой расшифровку, анализ букв, («бун» - «делить на части», «кай» - «объяснять», «истолковать»), набор боевых применений движений ката («формы») каратэ. Обычно каждый бункай представляет собой 4 приема из тех одиночных и одной двойной связки, включающих в себя удары, броски и защиту. В подавляющем большинстве школ «Фудокан» каратэ используется единственный канонический набор бункай для каждого ката.

Форма контроля: Текущий контроль, квалификационные соревнования, участие в учебных поединках.

Тема 6. Восстановительные мероприятия. (2ч)

Практика (2ч): Чередование нагрузки и отдыха на тренировке. Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем. Соблюдение гигиенических требований, соответствие объемов нагрузки возрасту занимающихся, дыхательная гимнастика, игровые задания. Режим дня и питания. Витаминизация.

Форма контроля: Текущий контроль.

Тема 7. Психологическая подготовка. (2ч)

Теория (2ч): привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

Форма контроля: Текущий контроль.

Тема 8. Медицинское обследование (2ч)

Практика (2ч) Контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, соревнований, одеждой и обувью.

Форма контроля: Врачебный контроль.

Тема 9. Контрольные соревнования (Спарринговая техника) (2ч)

Практика (2ч): Нормативы по общей физической и специальной подготовке связаны с достижением определенных результатов.

Форма контроля: Квалификационные соревнования, показательные выступления.

Тема 10. Итоговая аттестация (2ч)

Практика (2ч): Контрольно-переводные испытания.

Форма контроля: Квалификационные соревнования.

3 года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. (2ч)

Теория (2ч): Техника безопасности. История возникновения и становления борьбы каратэ.

Форма контроля: Входной контроль

Тема 2. Общая физическая подготовка. (78ч)

Теория (5ч): На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного ребенка, или группы детей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

- Практика (73ч):**
1. Гибкость – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.
 2. Быстрота – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.
 3. Ловкость – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.
 4. Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.
 5. Выносливость – развитие общей выносливости.

Форма контроля: Текущий контроль, контрольные тесты.

Тема 3. Специальная физическая подготовка. (40ч)

Теория (6ч): Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике каратэ.

Практика (34ч): Здесь имеются в виду упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации. Особое место среди них занимают статическая и аэробная растяжка маховые движения ногами, упражнения на снарядах, работа с утяжелителями, работа с мячами, набивными песком, со спортивным жгутом, и тд. Упражнения специально-подготовительного характера могут занимать часть занятия, но иногда им отводится и занятие целиком.

Форма контроля: Текущий контроль, контрольные тесты.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка. (48ч)

Теория (7ч): Техничко-тактическая подготовка: изучение техники и тактики каратэ.

Практика (41ч): 1. Базовая техника ударов и защита прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.

2. Блокировка двойных и серийных ударов и защита от них.
3. Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
4. Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из неё с оружием и без.
5. Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.
6. Техника ката, бункай с оружием и без.
7. Техника энбу с оружием и без.

Форма контроля: Текущий контроль, контрольные тесты.

Тема 5. Ката-Бункай (31ч)

Теория (6ч): Теоретическая подготовка проводится непосредственно на тренировке, в форме бесед, лекций, просмотра видео. Чтение литературы.

Практика (25ч): Ката - формализованная последовательность движений, связанных друг с другом принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. Принцип изучения боевого искусства на основе ката состоит в том, что повторяя ката многие тысячи раз, практик боевого искусства приучает свое тело к определенному рода движениям, выводя их на бессознательный уровень. Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает «само» на основе рефлексов, вложенных многократным повторением ката. Также ката обладают медитативным воздействием. Командное ката - (3 человека) синхронное исполнение ката. После синхронного исполнения следует демонстрация применения техники ката. Бункай - (яп. 分解 бункай: «анализ») – в боевых искусствах представляет собой расшифровку, анализ букв, («бун» -

«делить на части», «кай» - «объяснять», «истолковать»)), набор боевых применений движений ката («формы») каратэ. Обычно каждый бункай представляет собой 4 приема из тех одиночных и одной двойной связки, включающих в себя удары, броски и защиту. В подавляющем большинстве школ «Фудокан» каратэ используется единственный канонический набор бункай для каждого ката.

Форма контроля: Текущий контроль, квалификационные соревнования, участие в учебных поединках.

Тема 6. Контрольно-переводные испытания (2ч)

Практика (2ч): По программе "Каратэ-До" предусмотрена текущая аттестация, которая проводится 4 раза в год: в октябре, декабре, феврале, июне.

Форма контроля: Квалификационные соревнования.

Тема 7. Контрольные соревнования (Спарринговая техника) (2ч)

Практика (2ч): Нормативы по общей физической и специальной подготовке связаны с достижением определенных результатов.

Форма контроля: Участие в соревнованиях и показательных выступлениях..

Тема 8. Судейские правила, терминология, практика (7ч)

Теория (7ч): Изучение правил. Судейская терминология, семинары по судейству. Экзамены.

Форма контроля: Текущий контроль, контрольные тесты.

Тема 9. Восстановительные мероприятия. (2ч)

Практика (2ч): Чередование нагрузки и отдыха на тренировке. Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем. Соблюдение гигиенических требований, соответствие объемов нагрузки возрасту занимающихся, дыхательная гимнастика, игровые задания. Режим дня и питания. Витаминизация.

Форма контроля: Текущий контроль.

Тема 10. Медицинское обследование (2ч)

Практика (2ч) Контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, соревнований, одеждой и обувью.

Форма контроля: Врачебный контроль

Тема 11. Психологическая подготовка. (2ч)

Теория (2ч): привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

Форма контроля: Итоговая аттестация.

1.4 Планируемые результаты

Возраст обучающихся	Планируемые результаты		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
1 год	Сформированы у занимающихся основы здорового образа жизни, гигиенической культуре и профилактика вредных привычек.	Развиты навыки самостоятельной работы, которая выражается в познавательной активности, интересах, стремлении и потребностях.	Приобретены знания, навыки и умения необходимые в жизни и спорте.

2 год	Сформированы дисциплинированность и привычки к самостоятельным занятиям физкультурной направленности.	Развита готовность к преодолению трудностей связанные с силой воли.	Освоены современные технологии обучения.
3 год	Сформированы моральные, волевые и эстетические качества каратиста.	Сформирована оперативность, которая предполагает правильное понимание поставленных задач перед обучающимся и их решением.	Освоен познавательный интерес – игры, который вызывает у детей живой интерес к процессу познания, что помогает быстрее освоить учебный материал.

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	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. Рассказы о воинах ниндзя и самураях. Заповеди ученикам.	Входной контроль
	Общеразвивающие упражнения	2 занятие	1	1	2	Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов. Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением	Педагогический контроль
	Общеразвивающие упражнения	3 занятие		2	2	Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов. Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением	Педагогический контроль
	Общеразвивающие упражнения	4 занятие		2	2	Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов. Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением	Педагогический контроль

Стойки и положения в карате	5 занятия	1	1	2	В карате термин стойка (дати) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно.	Педагогический контроль
Стойки и положения в карате	6 занятия		2	2	В карате термин стойка (дати) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно.	Педагогический контроль
Стойки и положения в карате	7 занятия		2	2	В карате термин стойка (дати) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно.	Педагогический контроль
Стойки и положения в карате	8 занятия		2	2	В карате термин стойка (дати) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно.	Педагогический контроль
Техника защиты (укэ)	9 занятия	1	1	2	Существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.	Педагогический контроль
Техника защиты (укэ)	10 занятия		2	2	Существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма;	Педагогический контроль

						работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака. Приложение №1	
	Техника защиты (укэ)	11 занятия		2	2	Существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака. Приложение №1	Педагогический контроль
	Итого:	11 занятий (4 недели)	5 часов	17 часов	22 часа		
О К Т Я Б Р Ь	Теоретическая подготовка	1 занятие	2		2	Дискуссия о подготовках спортсменов. Видеофильмы с участием великих спортсменов.	Педагогический контроль
		2 занятия	1	1	2	Терминология. Лекция «Основные команды, высказывания, приветствия, названия действий и предметов на японском языке»	Педагогический контроль
	Общая физическая подготовка (ОФП)	3 занятия		2	2	Силовые упражнения, растяжка, акробатика.	Педагогический контроль
		4 занятия		2	2	Подвижные игры.	Педагогический контроль
	Тактико-	5 занятия	1	1	2	Лекция. «Техника защиты, передвижений и ударная техника. Объяснения, демонстрация.»	Текущий контроль

	техническая подготовка	е				Приложение №1	ь
		6 занятия		2	2	Выполнение комплексов упражнений в защите передвижений.	Педагогический контроль
	Специально физическая подготовка (СФП)	7 занятия		2	2	Формальные упражнения ката.	Участие в учебных поединках
	Тактико-техническая подготовка	8 занятия		2	2	Изучение и демонстрация техники ударов руками. Приложение №1	Педагогический контроль
		9 занятия	1	1	2	Рассказ, объяснения, демонстрация упражнений.	Педагогический контроль
	Психологическая подготовка	10 занятия		2	2	Практическая отработка упражнений по гимнастике и акробатике.	Участие в учебных поединках
	Тактико-техническая подготовка	11 занятия		2	2	Изучение и демонстрация стоек.	Педагогический контроль
		12 занятия		2	2	Изучение и демонстрация блоков.	Педагогический контроль
	Итого:	12 занятий	5 часов	19 часов	24 часа		

		(4 недел и)					
Н О Я Б Р Ь	Восстановительные мероприятия	1 занятие	2		2	Беседы, дискуссии о пользе водных процедур.	Педагогический контроль
	Общая физическая подготовка (ОФП)	2 занятие		2	2	Знакомство с комплексами общих развивающих упражнений (ОРУ)	Педагогический контроль
		3 занятие		2	2	Выполнение ОРУ на разогрев мышц.	Педагогический контроль
		4 занятие	1	1	2	Стойки. Изучение названий и сущности стоек спортсмена в каратэ-до	Педагогический контроль
	Тактико-техническая подготовка	5 занятие		2	2	Отработка передвижений в стойках по каратэ-до	Педагогический контроль
	Специально-физическая подготовка (СФП)	6 занятие	1	1	2	Техника ударов. Изучение названий и выполнение ударов руками и ногами. Приложение №1	Педагогический контроль
		7 занятие		2	2	Гимнастика. Знакомство и использование на занятиях упражнений на развитие гибкости и на растяжку мышц.	Педагогический контроль
		8 занятие		2	2	Практическая отработка упражнений по гимнастике и акробатике.	Педагогический контроль

	Тактико-техническая подготовка	е					ь
		9 занятия		2	2	Отработка ударов руками и ногами на спортивных снарядах. Приложение №1	Педагогический контроль
		10 занятия		2	2	Техника блоков. знакомство и выполнение простейших блоков, система защиты.	Педагогический контроль
	Общая физическая подготовка(ОФП)	11 занятия	1	1	2	Техника связок. Знакомство с элементами упражнений на несколько счётов.	Педагогический контроль
	Итого:	11 занятий (4 недели)	5 часов	17 часов	22 часа		
Д Е К А Б Р Ь	Тактико-техническая подготовка	1 занятия		2	2	Выполнение комплексов упражнений в защите передвижений.	Педагогический контроль
		2 занятия		2	2	Формальные упражнения ката.	Педагогический контроль
	Специально-физическая подготовка (СФП)	3 занятия		2	2	Изучение и демонстрация техники ударов руками. Приложение №1	Участие в учебных поединках
		4 занятия		2	2	Практическая отработка упражнений по гимнастике и акробатике.	Педагогический контроль

Общая физическая подготовка (ОФП)	Тактико-техническая подготовка						ь
	5 занятия	1	1	2	Рассказ, объяснения, демонстрация упражнений.	Педагогический контроль	
	6 занятия	1	1	2	Изучение и демонстрация стоек.	Педагогический контроль	
	7 занятия		2	2	Изучение и демонстрация стоек.	Педагогический контроль	
	8 занятия	1	1	2	Изучение и демонстрация блоков.	Участие в учебных поединках	
	9 занятия		2	2	Изучение и демонстрация блоков.	Педагогический контроль	
	10 занятия	1	1	2	Изучение и демонстрация техники ударов ногами. Приложение №1	Текущий контроль	
	11 занятия		2	2	Изучение и демонстрация техники ударов ногами и руками. Приложение №1	Педагогический контроль	
	12 занятия		2	2	Силовые упражнения, растяжка, акробатика.	Педагогический контроль	

							ь
	Итого:	12 занят ий (4 недел и)	4 часа	20 часов	24 часа		
Я Н В А Р Ь	Тактико-техническая подготовка	1 занятие	1	1	2	Рассказы, демонстрация, ведение дневников по режиму дня и самоконтролю.	Педагогический контроль
		2 занятие		2	2	Практическая деятельность детей, показ комплексов упражнений.	Педагогический контроль
	Медицинский контроль	3 занятие	1	1	2	Опрос по теории, зачёты, экзамены по технике, награждения.	Педагогический контроль
	Итоговые занятия	4 занятие		2	2	Практическая отработка упражнений по гимнастике и акробатике.	Педагогический контроль
	Специально-физическая подготовка (СФП)	5 занятие		2	2	Специальные упражнения на растяжку мышц.	Участие в учебных поединках
	Тактико-техническая подготовка	6 занятие	1	1	2	Лекция. «Техника защиты, передвижений и ударная техника. Объяснения, демонстрация.»	Педагогический контроль
		7 занятие		2	2	Выполнение комплексов упражнений в защите передвижений.	Участие в учебных поединках

		8 заняти е		2	2	Формальные упражнения КАТА	ах Педагог ический контрол ь
		8 занят ий (3 недел и)	3 часа	13 часов	16 часо в		
Ф Е В Р А Л Ь	Специал ьно- физичес кая подгото вка (СФП)	1 заняти е		2	2	Гимнастика. Знакомство и использование на занятиях упражнений на развитие гибкости и на растяжку мышц.	Педагог ический контрол ь
		2 заняти е		2	2	Практическая отработка упражнений по гимнастике и акробатике.	Педагог ический контрол ь
	Тактико- техничес кая подгото вка	3 заняти е		2	2	Отработка ударов руками и ногами на спортивных снарядах. Приложение №1	Педагог ический контрол ь
		4 заняти е	1	1	2	Изучение и демонстрация стоек.	Педагог ический контрол ь
		5 заняти е	1	1	2	Изучение и демонстрация стоек.	Педагог ический контрол ь
		6 заняти е		2	2	Изучение и демонстрация блоков.	Педагог ический контрол ь

	Общая физическая подготовка(ОФП)	7 занятия		2	2	Изучение и демонстрация блоков.	Педагогический контроль
		8 занятия		2	2	Изучение и демонстрация техники ударов ногами. Приложение №1	Педагогический контроль
	Психологическая подготовка.	9 занятия		2	2	Подвижные игры.	Педагогический контроль
		10 занятия		2	2	Соревнования	Педагогический контроль
		11 занятия		2	2	Силовые упражнения, растяжка, акробатика.	Педагогический контроль
		11 занятий (4 недели)	2 часа	20 часов	22 часа		
М А Р	Тактико-техническая подготовка	1 занятия		2	2	Выполнение комплексов упражнений в защите передвижений.	Педагогический контроль
		2 занятия		2	2	Формальные упражнения ката.	Текущий контроль
	Психологическая	3 занятия	1	1	2	Изучение и демонстрация техники ударов руками. Приложение №1	Педагогический

Т	подгото вка.	е					контрол ь
	Восстан овитель ные меропри ятия.	4 заняти е	1	1	2	Контролируемая техника, работа в спаринге-кумитэ	Участие в учебных поединк ах
	Специал ьно- физичес кая подгото вка (СФП)	5 заняти е		2	2	Соревнования	Педагог ический контрол ь
		6 заняти е	1	1	2	Беседы, дискуссии о пользе водных процедур после занятий - в целях гигиены и закаливания.	Педагог ический контрол ь
		7 заняти е	1	1	2	Обучение работы в паре, поединков КУМИТЭ.	Участие в учебных поединк ах
	Тактико- техничес кая подгото вка	8 заняти е		2	2	Практическая отработка гимнастических, акробатических упражнений.	Текущи й контрол ь
		9 заняти е		2	2	Практическая отработка силовых видов.	Педагог ический контрол ь
		10 заняти е		2	2	Игры и эстафеты.	Текущи й контрол ь
	Психоло гическая подгото вка.	11 заняти	2		2	Демонстрация видеоматериала «История зарождения каратэ».	Педагог ический контрол

	Теоретическая подготовка	е					ь
		12 занятий	1	1	2	Практические занятия техники ударов руками и ногами. Приложение №1	Педагогический контроль
		12 занятий (4 недели)	7 часов	17 часов	24 часа		
А П Р Е Л Ь	Общая физическая подготовка(ОФП)	1 занятие	1	1	2	ОРУ на разогрев всех групп мышц, перед основной частью занятий.	Педагогический контроль
		2 занятия		2	2	Подвижные игры.	Текущий контроль
	Тактико-техническая подготовка	3 занятия		2	2	Силовые упражнения, растяжка, акробатика.	Педагогический контроль
		4 занятия	1,5	0,5	2	Лекция. «Техника защиты, передвижений и ударная техника. Объяснения, демонстрация Приложение №1	Педагогический контроль
		5 занятия		2	2	Выполнение комплексов упражнений в защите передвижений.	Педагогический контроль
	Итоговые занятия	6 занятия	1	1	2	Обучение работы в паре, поединков КУМИТЭ.	Участие в учебных поединках

	Тактико-техническая подготовка						ах
		7 занятия	1	1	2	Показ комплексов упражнений, зачёты.	Текущий контроль
		8 занятия		2	2	Экзамены по технике каратэ. Награждения.	Педагогический контроль
	Психологическая подготовка.	9 занятия	1	1	2	Изучение техники Кумитэ. Работа в спаринге	Участие в учебных поединках
		10 занятия	0,5	1,5	2	Изучение техники Кумитэ. Работа в спаринге.	Педагогический контроль
		11 занятия	1	1	2	Изучение и демонстрация стоек.	Педагогический контроль
		11 занятий (4 недели)	7 часов	15 часов	22 часа		
М А Й	Тактико-техническая подготовка	1 занятия		2	2	Соревнования.	Показательные выступления
		2 занятия		2	2	Контролируемая техника, работа в спаринге-кумитэ	Педагогический контроль
		3	1	1	2	Выполнение комплексов упражнений в	Педагог

	Теоретическая подготовка	занятие				защите передвижений.	ический контроль
		4 занятие		2	2	Формальные упражнения КАТА	Участие в учебных поединках
		5 занятие	1	1	2	Изучение и демонстрация стоек.	Педагогический контроль
	Психологическая подготовка	6 занятие	1	1	2	Изучение и демонстрация блоков.	Педагогический контроль
	Итоговые занятия	7 занятие		2	2	Соревнования.	Показательные выступления
		8 занятие		2	2	Соревнования.	Показательные выступления
		8 занятий (3 недели)	3 часа	13 часов	16 часов		
И	Тактико-техническая подготовка	1 занятие		2	2	Выполнение комплексов упражнений в защите передвижений.	Педагогический контроль

Ю Н Б	Специально-физическая подготовка (СФП)	2 занятия	1	1	2	Формальные упражнения ката.	Участие в учебных поединках
		3 занятия	1	1	2	Изучение и демонстрация техники ударов руками. Приложение №1	Педагогический контроль
		4 занятия		2	2	Практическая отработка упражнений по гимнастике и акробатике.	Текущий контроль
	Тактико-техническая подготовка	5 занятия	1	1	2	Рассказ, объяснения, демонстрация упражнений.	Педагогический контроль
		6 занятия		2	2	Изучение и демонстрация стоек.	Педагогический контроль
		7 занятия		2	2	Изучение и демонстрация стоек.	Педагогический контроль
	Общая физическая подготовка (ОФП)	8 занятия		2	2	Изучение и демонстрация блоков.	Педагогический контроль
		9 занятия		2	2	Изучение и демонстрация блоков.	Педагогический контроль

		10 заняти е		2	2	Изучение и демонстрация техники ударов ногами. Приложение №1	Педагогический контроль
		11 заняти е		2	2	Итоговая аттестация. Экзамены по технике каратэ. Награждения.	Итоговая аттестация
		12 заняти е		2	2	Итоговая аттестация. Экзамены по технике каратэ. Награждения.	Итоговая аттестация
	Итого:	12 занят ий (4 недел и)	3 часа	21 час	24 часа		
	Всего:				216 часо в		

2 год обучения

	Название раздела	Сроки реализации				Содержание занятия	Форма аттестации (контроля) по разделам
		Дата	Теория	Практика	Всего		
	Вводное занятие	1 заняти е	2		2	Техника безопасности. История возникновения и становления борьбы каратэ.	Входной контроль

С Е Н Т Я Б Р Ь	Общая физическая подготовка	2 занятия	1	1	2	На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного ребенка, или группы детей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать. Гибкость – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.	Текущий контроль
		3 занятия		2	2	Быстрота – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно аппарата, развитие межмышечной координации. Ловкость – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов. Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений. Выносливость – развитие общей выносливости.	Текущий контроль
		4 занятия		2	2	Быстрота – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно аппарата, развитие межмышечной координации. Ловкость – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов. Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений. Выносливость – развитие общей выносливости.	Текущий контроль
		5 занятия	1	1	2	Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике каратэ. Здесь имеются в виду упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации. Особое место среди них занимают статическая и аэробная растяжка маховые движения ногами, упражнения на снарядах, работа с утяжелителями, работа с набивными мячами, со спортивным жгутом, и тд.	Текущий контроль

	Специальная физическая подготовка	6 занятия		2	2	Упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации. Особое место среди них занимают статическая и аэробная растяжка маховые движения ногами, упражнения на снарядах, работа с утяжелителями, работа с набивными пистолетами мячами, со спортивным жгутом, и тд. Упражнения специально-подготовительного характера могут занимать часть занятия, но иногда им отводится и занятие целиком.	Текущий контроль
		7 занятия		2	2	Упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации. Особое место среди них занимают статическая и аэробная растяжка маховые движения ногами, упражнения на снарядах, работа с утяжелителями, работа с набивными пистолетами мячами, со спортивным жгутом, и тд. Упражнения специально-подготовительного характера могут занимать часть занятия, но иногда им отводится и занятие целиком.	Текущий контроль
	Технико-тактическая подготовка	8 занятия		2	2	Технико-тактическая подготовка: изучение техники и тактики каратэ. 1. Базовая техника ударов и защита прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения. 2. Блокировка двойных и серийных ударов и защита от них. 3. Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции. 4. Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из неё с оружием и без.	Текущий контроль
		9 занятия		2	2	1. Базовая техника ударов и защита прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения. 2. Блокировка двойных и серийных ударов и защита от них. 3. Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником,	Текущий контроль

					ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции. 4. Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из неё с оружием и без. 5. Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение. 6. Техника ката, бункая с оружием и без. 7. Техника энбу с оружием и без.	
Ката- Бункай	10 заняти е		2	2	1. Базовая техника ударов и защита прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения. 2. Блокировка двойных и серийных ударов и защита от них. 3. Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции. 4. Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из неё с оружием и без. 5. Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение. 6. Техника ката, бункая с оружием и без. 7. Техника энбу с оружием и без.	Текущи й контрол ь
	11 заняти е	1	1	2	Теоретическая подготовка проводится непосредственно на тренировке, в форме бесед, лекций просмотра видео. Чтение литературы. Ката - формализованная последовательность движений, связанных друг с другом принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. Принцип изучения боевого искусства на основе ката состоит в том, что повторяя ката многие тысячи раз, практик боевого искусства приучает свое тело к определенного рода движениям, выводя их на бессознательный уровень.	Текущи й контрол ь
	Итого:	11 занят	5 часо	17 часов	22 часа	

		ий (4 недел и)	в				
О К Т Я Б Р Ь	Общая физичес кая подгото вка	1 заняти е	1	1	2	На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного ребенка, или группы детей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать. Гибкость – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.	Текущи й контрол ь
		2 заняти е		2	2	Быстрота – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно аппарата, развитие межмышечной координации. Ловкость – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.	Текущи й контрол ь
		3 заняти е		2	2	Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений. Выносливость – развитие общей выносливости.	Текущи й контрол ь
	Специал ьная физичес кая подгото вка	4 заняти е		2	2	Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений. Выносливость – развитие общей выносливости.	Текущи й контрол ь
		5 заняти е	1	1	2	Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике каратэ. Здесь имеются в виду упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации.	Текущи й контрол ь
		6 заняти е		2	2	Упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации. Особое место среди них занимают статическая и аэробная растяжка маховые движения ногами, упражнения на снарядах, работа с утяжелителями, работа с набивными пистонами мячами, со	Текущи й контрол ь

	Технико- тактическая подготовка					спортивным жгутом, и тд.	
		7 занятие		2	2	Упражнения специально-подготовительного характера могут занимать часть занятия, но иногда им отводится и занятие целиком.	Текущий контроль
		8 занятие	1	1	2	Технико-тактическая подготовка: изучение техники и тактики каратэ. 1. Базовая техника ударов и защита прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения. 2. Блокировка двойных и серийных ударов и защита от них. бой в наступательной манере.	Текущий контроль
	Ката- Бункай	9 занятие		2	2	Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.	Текущий контроль
		10 занятие		2	2	Блокировка двойных и серийных ударов и защита от них. Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.	Текущий контроль
		11 занятие	1	1	2	Теоретическая подготовка проводится непосредственно на тренировке, в форме бесед, лекций, просмотра видео. Чтение литературы. Принцип изучения боевого искусства на основе ката состоит в том, что повторяя ката многие тысячи раз, практик боевого искусства приучает свое тело, к определенного рода движениям, выводя их на бессознательный уровень.	Текущий контроль
		12 занятие		2	2	Ката - формализованная последовательность движений, связанных друг с другом принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников.	Текущий контроль

	Итого:	12 заняти й (4 недел и)	4 часа	20 часов	24 часа		
Н О Я Б Р Ь	Общая физичес кая подгото вка Специал ьная физичес кая подгото вка	1 заняти е	1	1	2	На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного ребенка, или группы детей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать. Гибкость – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.	Контрол ьные тесты
		2 заняти е		2	2	Быстрота – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно аппарата, развитие межмышечной координации. Ловкость – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.	Контрол ьные тесты
		3 заняти е		2	2	Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений. Выносливость – развитие общей выносливости.	Контрол ьные тесты
		4 заняти е		2	2	Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений. Выносливость – развитие общей выносливости.	Контрол ьные тесты
		5 заняти е	1	1	2	Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике каратэ. Упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации.	Контрол ьные тесты
		6 заняти е		2	2	Статическая и аэробная растяжка маховые движения ногами, упражнения на снарядах, работа с утяжелителями, работа с набивными пистолетом мячами, со спортивным жгутом, и тд.	Контрол ьные тесты

	Технико- тактическая подготовка	7 занятие		2	2	Упражнения специально-подготовительного характера могут занимать часть занятия, но иногда им отводится и занятие целиком.	Контрольные тесты
		8 занятие	1	1	2	На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного ребенка, или группы детей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать. Гибкость – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.	Контрольные тесты
		9 занятие		2	2	Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений. Выносливость – развитие общей выносливости.	Контрольные тесты
		10 занятие		2	2	Блокировка двойных и серийных ударов и защита от них. Приложение №1	Контрольные тесты
		11 занятие	1	1	2	Теоретическая подготовка проводится непосредственно на тренировке, в форме бесед, лекций просмотра видео. Чтение литературы. Принцип изучения боевого искусства на основе ката состоит в том, что повторяя ката многие тысячи раз, практик боевого искусства приучает свое тело к определенного рода движениям, выводя их на бессознательный уровень.	Участие в учебных поединках
	Ката-Бункай						
		11 занятий (4 недели)	4 часа	18 часов	22 часа		
Д Е		1 занятие	1	1	2	Беседа на тему «Ловкость – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.» Изучение и демонстрация техники	Контрольные тесты

К А Б Р Ь	Общая физическая подготовка					ударов ногами.	
		2 занятия		2	2	Изучение и демонстрация техники ударов ногами. Приложение №1	Контрольные тесты
		3 занятия		2	2	Изучение и демонстрация техники ударов руками. Приложение №1	Контрольные тесты
		4 занятия		2	2	Изучение и демонстрация техники ударов ногами. Приложение №1	Контрольные тесты
		5 занятия		2	2	Изучение и демонстрация техники ударов руками. Приложение №1	Контрольные тесты
	Специальная физическая подготовка	6 занятия	1	1	2	Лекция. «Техника защиты, передвижений и ударная техника. Объяснения, демонстрация.» Упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации.	Контрольные тесты
		7 занятия		2	2	Упражнения специально-подготовительного характера	Контрольные тесты
		8 занятия		2	2	Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение. Приложение №1	Контрольные тесты
	Тактико-техническая подготовка	9 занятия		2	2	Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение. Приложение №1	Контрольные тесты
		10 занятия	1	1	2	Теоретическая подготовка проводится непосредственно на тренировке. Принцип изучения боевого искусства на основе ката состоит в том, что повторяя ката многие тысячи раз, практик боевого искусства приучает свое тело, к определенному рода движениям, выводя их на бессознательный уровень.	Квалификационные соревнования
	Ката-Бункай						

	Медицинское обследование	11 занятия		2	2	Техника энбу с оружием и без.	Квалификационные соревнования
		12 занятия		2	2	Контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.	Врачебный контроль
	Итого:	12 занятий (4 недели)	3 часа	21 час	24 часа		
Я Н В А Р Ь	Общая физическая подготовка	1 занятие	1	1	2	Беседа на тему «Гибкость – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями» Подвижные игры.	Текущий контроль
		2 занятия		2	2	Практическая деятельность детей, показ комплексов упражнений.	Текущий контроль
		3 занятия		2	2	Практическая деятельность детей, показ комплексов упражнений.	Текущий контроль
		4 занятия		2	2	Практическая отработка упражнений по гимнастике и акробатике.	Текущий контроль
		5 занятия		2	2	Специальные упражнения на растяжку мышц.	Текущий контроль

	Специальная физическая подготовка	6 занятия	1	1	2	Теоретическую подготовку проводится непосредственно на тренировке. Упражнения на снарядах, работа с утяжелителями.	Текущий контроль
		7 занятия		2	2	Упражнения на снарядах, работа с утяжелителями.	Текущий контроль
	Тактико-техническая подготовка	8 занятия		2	2	Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере.	Текущий контроль
		8 занятий (3 недели)	2 часа	14 часов	16 часов		
Ф Е В Р А Л Ь	Общая физическая подготовка	1 занятия	1	1	2	Теоретическую подготовку проводится непосредственно на тренировке. Упражнения на развитие гибкости и на растяжку мышц.	Текущий контроль
		2 занятия		2	2	Практическая отработка упражнений по гимнастике и акробатике.	Текущий контроль
		3 занятия		2	2	Силовые упражнения, растяжка, акробатика.	Текущий контроль
		4 занятия		2	2	Силовые упражнения, растяжка, акробатика.	Текущий контроль
	Специальная физическая подготовка	5 занятия	1	1	2	Изучение и демонстрация стоек.	Текущий контроль

	кая подгото вка	е					й контрол ь
	Тактико- техничес кая подгото вка	6 заняти е		2	2	Изучение и демонстрация блоков.	Текущи й контрол ь
		7 заняти е		2	2	Изучение и демонстрация блоков.	Текущи й контрол ь
	Ката- Бункай	8 заняти е	1	1	2	Изучение и демонстрация техники ударов ногами. Приложение №1	Текущи й контрол ь
		9 заняти е		2	2	Техника ката, бункай с оружием и без.	Текущи й контрол ь
		10 заняти е		2	2	Соревнования	Текущи й контрол ь
		11 заняти е		2	2	Силовые упражнения, растяжка, акробатика.	Текущи й контрол ь
		11 занят ий (4 недел и)	3 часа	19 часов	22 часа		
	Общая физичес кая	1 заняти е		2	2	Выполнение комплексов упражнений в защите передвижений.	Текущи й контрол

М А Р Т	подгото вка						ь
		2 заняти е		2	2	Техника ката, бунка с оружием и без.	Текущи й контрол ь
		3 заняти е		2	2	Изучение и демонстрация техники ударов руками. Приложение №1	Текущи й контрол ь
		4 заняти е		2	2	Изучение и демонстрация техники ударов руками. Приложение №1	Текущи й контрол ь
	Специал ьная физичес кая подгото вка	5 заняти е		2	2	Соревнования	Текущи й контрол ь
		6 заняти е		2	2	Техника ката, бунка с оружием и без.	Текущи й контрол ь
	Тактико- техничес кая подгото вка	7 заняти е		2	2	Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение. Приложение №1	Текущи й контрол ь
	Ката- Бункай	8 заняти е		2	2	Практическая отработка гимнастических, акробатических упражнений.	Текущи й контрол ь
		9 заняти е		2	2	Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение. Приложение №1	Текущи й контрол ь

	Психологическая подготовка	10 занятия		2	2	Игры и эстафеты.	Текущий контроль
		11 занятия		2	2	Практические занятия техники ударов руками и ногами. Приложение №1	Текущий контроль
		12 занятия	2		2	Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.	Текущий контроль
		12 занятий (4 недели)	2 часа	22 часа	24 часа		
А П Р Е Л Ь	Общая физическая подготовка	1 занятия	1	1	2	ОРУ на разогрев всех групп мышц, перед основной частью занятий. Силовые упражнения, растяжка, акробатика.	Текущий контроль
		2 занятия		2	2	Подвижные игры.	Текущий контроль
		3 занятия		2	2	Силовые упражнения, растяжка, акробатика.	Текущий контроль
	Специальная физическая	4 занятия		2	2	Силовые упражнения, растяжка, акробатика.	Текущий контроль
		5 занятия		2	2	Выполнение комплексов упражнений в защите передвижений.	Текущий

	кая подгото вка	е					контрол ь
		6 заняти е	1	1	2	Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение. Приложение №1	Текущи й контрол ь
	Тактико- техничес кая подгото вка	7 заняти е		2	2	Показ комплексов упражнений, зачёты.	Текущи й контрол ь
		8 заняти е		2	2	Показ комплексов упражнений, зачёты.	Текущи й контрол ь
	Ката- Бункай	9 заняти е		2	2	Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.	Текущи й контрол ь
		10 заняти е		2	2	Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.	Текущи й контрол ь
		11 заняти е		2	2	Изучение и демонстрация стоек.	Текущи й контрол ь
		11 занят ий (4 недел и)	2 часа	20 часов	22 часа		
М	Общая физичес кая подгото	1 заняти е		2	2	Выполнение комплексов упражнений в защите передвижений.	Контрол ьные тесты

А Й	Специальная физическая подготовка	2 занятия		2	2	Изучение и демонстрация стоек.	Контрольные тесты
		3 занятия	1	1	2	Выполнение комплексов упражнений в защите передвижений.	Контрольные тесты
		4 занятия		2	2	. Техника ката, бункая с оружием и без.	Контрольные тесты
		5 занятия	1	1	2	Изучение и демонстрация стоек.	Контрольные тесты
		6 занятия	1	1	2	Изучение и демонстрация блоков.	Контрольные тесты
		7 занятия		2	2	Соревнования.	участие в учебных поединках
		8 занятия		2	2	Соревнования.	участие в учебных поединках
		Ката-Бункай					
		8 занятий (3 недели)	3 часа	13 часов	16 часов		
И	Контрольные соревнования	1 занятие		2	2	Спарринговая техника	Квалификационные соревнования,

Ю Н Б	вания						показате льные выступл ения
	Общая физичес кая подгото вка	2 заняти е	1	1	2	Формальные упражнения ката.	Контрол ьные тесты
		3 заняти е	1	1	2	Изучение и демонстрация техники ударов руками. Приложение №1	Контрол ьные тесты
		4 заняти е		2	2	Практическая отработка упражнений по гимнастике и акробатике.	Контрол ьные тесты
	Специал ьная физичес кая подгото вка	5 заняти е	1	1	2	Рассказ, объяснения, демонстрация упражнений.	Контрол ьные тесты
		6 заняти е	1	1	2	Изучение и демонстрация стоек.	Контрол ьные тесты
		7 заняти е		2	2	Изучение и демонстрация стоек.	Контрол ьные тесты
	Тактико- техничес кая подгото вка	8 заняти е		2	2	Изучение и демонстрация блоков.	Контрол ьные тесты
		9 заняти е		2	2	Изучение и демонстрация блоков.	Контрол ьные тесты
		10 заняти е		2	2	Изучение и демонстрация техники ударов ногами.	Контрол ьные тесты
	Ката- Бункай						

	Итоговое занятие	11 занятие		2	2	Итоговая аттестация. Экзамены по технике каратэ. Награждения.	Контрольное занятие
		12 занятие		2	2	Итоговая аттестация. Экзамены по технике каратэ. Награждения.	Квалификационные соревнования
	Итого:	12 занятий (4 недели)	4 часа	20 часов	24 часа		
	Всего:				216 часов		

3 год обучения

	Название раздела	Сроки реализации					Форма аттестации (контроль) по разделам
		Дата	Теория	Практика	Всего	Содержание занятия	
С Е	Вводное занятие	1 занятие	2		2	Техника безопасности. История возникновения и становления борьбы каратэ.	Входной контроль
	Общая физическая подготовка	2 занятие	1	1	2	Гибкость – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.	Текущий контроль

Н Т Я Б Р Ь	Специальная физическая подготовка	3 занятия		2	2	Выносливость – развитие общей выносливости.	Текущий контроль
		4 занятия		2	2	Выносливость – развитие общей выносливости.	Текущий контроль
		5 занятия	1	1	2	Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике каратэ.	Текущий контроль
		6 занятия		2	2	Статическая и аэробная растяжка, маховые движения ногами, упражнения на снарядах, работа с утяжелителями, работа с набивными пистолетами, со спортивным жгутом.	Текущий контроль
		7 занятия		2	2	Статическая и аэробная растяжка, маховые движения ногами, упражнения на снарядах, работа с утяжелителями, работа с набивными пистолетами, со спортивным жгутом.	Текущий контроль
	Технико-тактическая подготовка	8 занятия		2	2	Технико-тактическая подготовка: изучение техники и тактики каратэ. Базовая техника ударов и защита прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.	Текущий контроль
		9 занятия		2	2	Базовая техника ударов и защита прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.	Текущий контроль
		10 занятия	1	1	2	Теоретическая подготовка проводится непосредственно на тренировке.	Текущий

	Ката-Бункай	е				Блокировка двойных и серийных ударов и защита от них.	контроль
		11 занятия		2	2	Принцип изучения боевого искусства на основе ката состоит в том, что повторяя ката многие тысячи раз, практик боевого искусства приучает свое тело к определенного рода движениям, выводя их на бессознательный уровень.	Текущий контроль
	Итого:	11 занятий (4 недели)	5 часов	17 часов	22 часа		
О К Т Я Б Р Ь	Общая физическая подготовка	1 занятие	1	1	2	На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного ребенка, или группы детей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать. Гибкость – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.	Текущий контроль
		2 занятия		2	2	Быстрота – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно аппарата, развитие межмышечной координации. Ловкость – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.	Текущий контроль
	Специальная физическая подготовка	3 занятия		2	2	Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений. Выносливость – развитие общей выносливости.	Текущий контроль
		4 занятия		2	2	Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений. Выносливость – развитие общей выносливости.	Текущий контроль
		5 занятия	1	1	2	Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном	Текущий

	Технико-тактическая подготовка	е				случае, специфике каратэ. Здесь имеются в виду упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации.	контроль
		6 занятия		2	2	Упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации.	Текущий контроль
		7 занятия		2	2	Упражнения специально-подготовительного характера	Текущий контроль
		8 занятия	1	1	2	Технико-тактическая подготовка: изучение техники и тактики каратэ. 1. Базовая техника ударов и защита прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения. 2. Блокировка двойных и серийных ударов и защита от них. бой в наступательной манере.	Текущий контроль
		9 занятия		2	2	Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.	Текущий контроль
		10 занятия		2	2	Блокировка двойных и серийных ударов и защита от них. Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.	Текущий контроль
		11 занятия	1	1	2	Теоретическая подготовка проводится непосредственно на тренировке. Блокировка двойных и серийных ударов и защита от них.	Текущий контроль
	Ката-Бункай						

		12 заняти е		2	2	Блокировка двойных и серийных ударов и защита от них..	Текущи й контрол ь
	Итого:	12 занят ий (4 недел и)	4 часа	20 часов	24 часа		
Н О Я Б Р Ь	Общая физичес кая подгото вка	1 заняти е	1	1	2	На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного ребенка, или группы детей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать. Гибкость – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.	Текущи й контрол ь
		2 заняти е		2	2	Быстрота – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно аппарата, развитие межмышечной координации. Ловкость – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.	Текущи й контрол ь
	Специал ьная физичес кая подгото вка	3 заняти е		2	2	Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений. Выносливость – развитие общей выносливости.	Текущи й контрол ь
		4 заняти е		2	2	Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений. Выносливость – развитие общей выносливости.	Текущи й контрол ь
		5 заняти е	1	1	2	Упражнения, по характеру нервно- мышечных усилий и координации.	Текущи й контрол

							ь
	Технико-тактическая подготовка	6 занятия		2	2	Статическая и аэробная растяжка маховые движения ногами, упражнения на снарядах, работа с утяжелителями, работа с набивными пистонами мячами, со спортивным жгутом.	Текущий контроль
7 занятия			2	2	Упражнения специально-подготовительного характера.	Текущий контроль	
8 занятия		1	1	2	Статическая и аэробная растяжка, маховые движения ногами, упражнения на снарядах, работа с утяжелителями, работа с набивными пистонами мячами, со спортивным жгутом.	Текущий контроль	
9 занятия			2	2	Блокировка двойных и серийных ударов и защита от них. Приложение №1	Текущий контроль	
10 занятия		1	1	2	Теоретическая подготовка проводится непосредственно на тренировке. Блокировка двойных и серийных ударов и защита от них. Приложение №1	Текущий контроль	
11 занятия			2	2	Изучение правил. Судейская терминология, семинары по судейству. Экзамены.	Текущий контроль	
		Судейские правила					
		11 занятий (4 недели)	4 часа	18 часов	22 часа		
		1 занятия	1	1	2	Беседа на тему «Ловкость – интенсивное развитие двигательного,	Контрольные

Д Е К А Б Р Ь	Общая физическая подготовка	е				зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.» Изучение и демонстрация техники ударов ногами. Приложение №1	тесты
		2 занятия		2	2	Изучение и демонстрация техники ударов ногами.	Контрольные тесты
		3 занятия		2	2	Изучение и демонстрация техники ударов руками. Приложение №1	Контрольные тесты
		4 занятия		2	2	Изучение и демонстрация техники ударов ногами. Приложение №1	Контрольные тесты
		5 занятия		2	2	Изучение и демонстрация техники ударов руками. Приложение №1	Контрольные тесты
	Специальная физическая подготовка	6 занятия	1	1	2	Лекция. «Техника защиты, передвижений и ударная техника. Объяснения, демонстрация.» Упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации.	Контрольные тесты
		7 занятия		2	2	Упражнения специально-подготовительного характера	Контрольные тесты
		8 занятия		2	2	Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение. Приложение №1	Контрольные тесты
	Тактико-техническая подготовка	9 занятия		2	2	Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение. Приложение №1	Контрольные тесты
		10 занятия	1	1	2	Теоретическая подготовка проводится непосредственно на тренировке. Блокировка двойных и серийных ударов и защита от них.	Участие в учебных поединках

	Ката-Бункай						ах
		11 занятия		2	2	Блокировка двойных и серийных ударов и защита от них. Приложение №1	Участие в учебных поединках
	Медицинское обследование	12 занятия		2	2	Контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.	Врачебный контроль
	Итого:	12 занятий (4 недели)	3 часа	21 час	24 часа		
Я Н В А Р Ь	Общая физическая подготовка	1 занятия	1	1	2	Беседа на тему «Гибкость – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями» Подвижные игры.	Контрольные тесты
		2 занятия		2	2	Практическая деятельность детей, показ комплексов упражнений.	Контрольные тесты
		3 занятия		2	2	Практическая деятельность детей, показ комплексов упражнений.	Контрольные тесты
		4 занятия		2	2	Практическая отработка упражнений по гимнастике и акробатике.	Контрольные тесты
		5 занятия		2	2	Специальные упражнения на растяжку мышц.	Контрольные тесты

	Специальная физическая подготовка	6 занятия	1	1	2	Теоретическую подготовку проводится непосредственно на тренировке. Упражнения на снарядах, работа с утяжелителями.	Контрольные тесты
		7 занятия		2	2	Упражнения на снарядах, работа с утяжелителями.	Контрольные тесты
		8 занятия	1	1	2	Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере.	Контрольные тесты
	Тактико-техническая подготовка						
		8 занятий (3 недели)	3 часа	13 часов	16 часов		
Ф Е В Р А	Общая физическая подготовка	1 занятия	1	1	2	Теоретическую подготовку проводится непосредственно на тренировке. Упражнения на развитие гибкости и на растяжку мышц.	Контрольные тесты
		2 занятия		2	2	Практическая отработка упражнений по гимнастике и акробатике.	Контрольные тесты
		3 занятия		2	2	Силовые упражнения, растяжка, акробатика.	Контрольные тесты
		4 занятия		2	2	Силовые упражнения, растяжка, акробатика.	Контрольные тесты
		5	1	1	2	Изучение и демонстрация стоек.	Контроль

Л Б	Специальная физическая подготовка	занятие					льные тесты
		6 занятие		2	2	Изучение и демонстрация блоков.	Контрольные тесты
		7 занятие		2	2	Изучение и демонстрация блоков.	Педагогический контроль
	Тактико-техническая подготовка	8 занятие	1	1	2	Изучение и демонстрация техники ударов ногами. Приложение №1	Педагогический контроль
	Судейские правила	9 занятие		2	2	Изучение правил. Судейская терминология, семинары по судейству.	Контрольные тесты
		10 занятие		2	2	Экзамены.	Контрольные тесты
		11 занятие		2	2	Изучение правил. Судейская терминология, семинары по судейству.	Контрольные тесты
		11 занятий (4 недели)	3 часа	19 часов	22 часа		
М	Общая физическая подготовка	1 занятие		2	2	Выполнение комплексов упражнений в защите передвижений.	Текущий контроль

А Р Т	Специальная физическая подготовка	2 занятия		2	2	Формальные упражнения ката.	Текущий контроль
		3 занятия		2	2	Изучение и демонстрация техники ударов руками. Приложение №1	Текущий контроль
		4 занятия		2	2	Изучение и демонстрация техники ударов руками. Приложение №1	Текущий контроль
		5 занятия		2	2	Соревнования	Текущий контроль
		6 занятия	1	1	2	Обучение работы в паре, поединков Ката-Бункай	Текущий контроль
	Тактико-техническая подготовка	7 занятия		2	2	Обучение работы в паре, поединков Ката-Бункай	Текущий контроль
		8 занятия		2	2	Практическая отработка гимнастических, акробатических упражнений.	Текущий контроль
	Ката-Бункай	9 занятия		2	2	Практическая отработка силовых видов.	Текущий контроль
		10 занятия		2	2	Игры и эстафеты.	Текущий

		е					контроль
		11 занятия		2	2	Практические занятия техники ударов руками и ногами. Приложение №1	Текущий контроль
	Восстановительные мероприятия	12 занятия	2		2	Чередование нагрузки и отдыха на тренировке. Режим дня и питания. Витаминизация.	Текущий контроль
		12 занятий (4 недели)	3 часа	21 час	24 часа		
А П Р Е Л Ь	Общая физическая подготовка	1 занятия	1	1	2	ОРУ на разогрев всех групп мышц, перед основной частью занятий. Силовые упражнения, растяжка, акробатика.	Текущий контроль
		2 занятия		2	2	Подвижные игры.	Текущий контроль
		3 занятия		2	2	Силовые упражнения, растяжка, акробатика.	Текущий контроль
		4 занятия		2	2	Силовые упражнения, растяжка, акробатика.	Текущий контроль

	Специальная физическая подготовка	5 занятия		2	2	Выполнение комплексов упражнений в защите передвижений.	Текущий контроль
		6 занятия	1	1	2	Обучение работы в паре, поединков Ката-Бункай.	Текущий контроль
	Тактико-техническая подготовка	7 занятия		2	2	Показ комплексов упражнений, зачёты.	Текущий контроль
		8 занятия		2	2	Показ комплексов упражнений, зачёты.	Текущий контроль
	Ката-Бункай	9 занятия	1	1	2	Изучение техники Ката-Бункай	Текущий контроль
		10 занятия		2	2	Изучение техники Ката-Бункай	Текущий контроль
		11 занятия		2	2	Изучение и демонстрация стоек.	Текущий контроль
		11 занятий (4 недели)	3 часа	19 часов	22 часа		
	Общая физическая	1 занятия		2	2	Выполнение комплексов упражнений в защите передвижений.	Педагогический

М А Й	кая подгото вка	е					контрол ь
		2 заняти е		2	2	Изучение и демонстрация стоек.	Педагог ический контрол ь
		3 заняти е	1	1	2	Выполнение комплексов упражнений в защите передвижений.	Педагог ический контрол ь
		4 заняти е		2	2	Формальные упражнения КАТА	Педагог ический контрол ь
	Специал ьная физичес кая подгото вка	5 заняти е	1	1	2	Изучение и демонстрация стоек.	Педагог ический контрол ь
	Тактико- техничес кая подгото вка Ката- Бункай	6 заняти е	1	1	2	Изучение и демонстрация блоков.	Педагог ический контрол ь
		7 заняти е		2	2	Соревнования.	Зачёт
		8 заняти е		2	2	Соревнования.	Зачёт
		8 занят ий (3 недел и)	3 часа	13 часов	16 часо в		
	Контрол ьные соревно	1 заняти е		2	2	Спарринговая техника	Педагог ический

И Ю Н Б	вания						контроль
	Общая физическая подготовка	2 занятия	1	1	2	Формальные упражнения ката.	Педагогический контроль
	Специальная физическая подготовка	3 занятия	1	1	2	Изучение и демонстрация техники ударов руками. Приложение №1	Педагогический контроль
		4 занятия		2	2	Практическая отработка упражнений по гимнастике и акробатике.	Педагогический контроль
	Тактико-техническая подготовка	5 занятия	1	1	2	Рассказ, объяснения, демонстрация упражнений.	Педагогический контроль
		6 занятия	1	1	2	Изучение и демонстрация стоек.	Педагогический контроль
	Ката-Бункай	7 занятия		2	2	Изучение и демонстрация стоек.	Педагогический контроль
		8 занятия		2	2	Изучение и демонстрация блоков.	Педагогический контроль
		9 занятия		2	2	Изучение и демонстрация блоков.	Педагогический контроль

							ь
		10 заняти е		2	2	Изучение и демонстрация техники ударов ногами. Приложение №1	Педагогический контроль
	Итоговое занятие	11 заняти е		2	2	Экзамены по технике каратэ. Награждения.	Контрольное занятие
		12 заняти е		2	2	Экзамены по технике каратэ. Награждения.	Итоговая аттестация
	Итого:	12 занят ий (4 недел и)	4 часа	20 часов	24 часа		
	Всего:				216 часо в		

2.2. Условия реализации программы:

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале соответствующий 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-sinkyokusinkai-karate/#tab1>,

<https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU>.

2.2.3. Кадровое обеспечение

Программу реализует педагогический работник, педагог дополнительного образования, имеющий специальную спортивную подготовку, позволяющую проводить с детьми занятия по обучению каратэ, с подтверждением диплома педагога дополнительного образования. Без категории.

Прошел профессиональную подготовку в ООО «Центр повышения квалификации и подготовки «Луч знаний» в 2025 году и имеет соответствующий диплом.

2.3. Формы аттестации

Программа предполагает входной, педагогический и текущий контроль, участие в учебных поединках, показательные выступления, квалификационные соревнования, врачебный контроль, контрольные тесты и итоговая аттестация.

Форма аттестации – сдача нормативов по общей, специальной физической подготовке и по тактико-технической подготовке.

Аттестация проходит в очном формате. Последовательность проведения схожа с тренировочным процессом. Выполнения всех элементов происходит на оценку, с занесением в протокол. Форма выставления оценки. Есть два этапа, которые оцениваются отметками «зачёт» и «незачёт», где «зачёт» - хорошо, или удовлетворительно, «незачёт» - полное не знание техники, не желание выполнять.

I этап – знание стоек, элементов базовой техники, осмысленное и чёткое их выполнение; - комплексы – Ката (для каждого уровня подготовки свои комплексы);

II этап – навыки перемещения в стойках с выполнением элементов базовой техники; - физические показатели, гибкость, усердие.

2.4. Оценочные материалы.

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

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. Приложение №2

2.5. Методические материалы

Обще подготовительные развивающие и координационные упражнения. Приложение №3

2.6. Список литературы

2.6.1. Материалы для обучающихся:

1. Додзё. Боевые искусства Японии. (Научно-популярный методический журнал). Выпуски за 2000-2005 гг. - М.: ООО «Будо-спорт».

2. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств. - М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1990. -432 с: ил.

3. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. - 128 с.

4. Книга самурая: ЮдзанДайдодзи. Будосесинсю. ЯмамотоЦунэтомо. Хагакурэ. Юкио Мисима. Хагакурэнюмон. Перевод на русский: Котенко Р.В., Мищенко А.А. - СПб.: Евразия, 1999.-320 с.

5. Кук Д.Ч. Сила каратэ (книга 3). - М.: МП «Паломник»: МП «Норд-Спорт», 1993. - 208 с: ил.

6. Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай: Самоучитель / МисакАрцруновичМисакян. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 400 с: ил.- (Боевые искусства).

7. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 1. - Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. - 60 с.

8. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 2. - Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. - 66 с.

9. Ояма М. Путь каратэ Кёкусинкай / Пер. с англ., предисловие и комментарии В.П.Фомина. - М.: До-информ, 1992. - 112 с.

10. Ояма М. Философия каратэ/ Пер. с англ. - М.: «Файра», 1992. - 112 с.

11. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А.Куликова. (Боевые искусства). -М : ФАИРПРЕСС, 2001.

12. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира. - М.: Междунар. Отношения, 1993. - 160 с.

13. Сато,Хироаки. Самураи: история и легенды Перевод: Котенко Р.В. -СПб.: «Евразия», 1999.

14. Тарас А.Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные боевые единоборства Востока и Запада. - Мн.: Харвест, 1996. - 640 с. - (Энциклопедический справочник).

15. Тернбулл С. Самураи Военная история / Пер. с англ. А.Б. Никитина. -СПб.: Издательская группа «Евразия», 1999. -432 с, ил. Техническая программа.Международная организация каратэ. Киокушинкайкан Хонбу, 2005.

16. Уотс Алан В. Путь Дзэн. Пер. с англ. - К.: «София», Ltd. 1993. - 320 с. Япония. Путь кисти и меча.(Научно-популярный журнал). Выпуски за 20022003 гг. - М.: ООО «Будоспорт

2.6.2. Материалы для педагогов:

1. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренера, М.; РИФ «Глория»,1995.

2. Такэнбоу Н. Каратэ-до, входные ворота. Москва, 1992

3. Туманян Г.С. Базовая техника дзю-до. - М., 1991.

4. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005

5. Хаберзетцер Р. Каратэ для черных поясов. .Тирасполь, 1994

6. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. - Алма-Ата.,1991 33. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.

7.Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.

8. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

9. С. В. Клюкина. Программа проведения учебно-тренировочных сборов (УТС) по Киокушинкай каратэ для учащихся групп УТ до 2-х лет обучения (9-7 кю) в условиях Черноморского побережья России. - Пермь: МОУДОД «Специализированная детскоюношеская школа олимпийского резерва «Киокушинкай» г. Перми, 2004.

10. СангХ. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «Феникс», 2003. - 240 с.

Техника ударов руками

- Ой-цуки (прямой удар одноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге),
- Гьяку-цуки (прямой удар разноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге),
- Ура-цуки (удар перевернутым кулаком),
- Аге-цуки (восходящий удар рукой),
- Шуто-учи (удар внешним ребром ладони «рука-меч»),
- Уракен-учи – (прямой удар перевернутым кулаком),
- Маэ-эмпи – (удар локтем вперед),
- Рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками).

Техника ударов ногами

- Маэ-гери (прямой удар ногой вперед),
- Ёко-Гери (прямой боковой удар ногой),
- Уширо-Гери (прямой удар ногой назад),
- Маваши-Гери (круговой удар ногой снаружи вперед),
- Ура-Маваши-Гери (круговой изнутри удар ногой),
- Маэ-Хидза-Гери (прямой удар коленом вперед).

Защитные действия руками и ногами – блоки на различной высоте.

Техника блоков

- Гедан-барай (блок предплечьем на нижнем уровне),
- Аге-Уке (восходящий блок предплечьем на верхнем уровне),
- Сото-Удэ-Уке (блок внешней стороной предплечья снаружи-внутрь),
- Учи-Удэ-Уке (блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу),
- Шуто-Уке (блок рука-меч ребром ладони),
- Хидза-Уке (блок коленом вверх).

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 сосменой 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 голеньями. 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; петушиный 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, обездвигить. 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.