Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества»

Принята
методическим советом
от « 25 » августа 2017 г.
протокол № 1

Утверждена
приказом директора МБОУ ДО
«Центр развития творчества»
от « 29 » августа 2017 г. № 97

**Сетевая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности «Каратэ»**

Возраст детей: 7-14 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Полдникова Мария
Владимировна,
педагог дополнительного
образования

Черногорск, 2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная сетевая дополнительная общеразвивающая программа образовательного объединения «Каратэ» была разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями).
2. Приказ МО и Н РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726 – р.
4. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07 2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно –эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО Н РФ от 11.12.2006 № 06 – 1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».
6. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи МО и Н РФ от 18.11.2015 № 09 – 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
7. Порядок разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, утвержденный приказом директора МБОУ ДО «Центр развития творчества» от 14.02.2017 № 18.

Данная программа выполняет обучающую, развивающую, эстетическую, диагностическую, коррекционную функции. Изучаются стартовые возможности и динамика развития ребёнка в образовательно-воспитательном процессе.

Отличительной особенностью предлагаемой программы является наличие в настоящий момент времени «социального заказа» в области боевых искусств, которые впитали в себя мудрость и опыт многих поколений людей, проживающих в разных странах и регионах мира, стремящихся к воспитанию гармоничной личности, в том числе и изучение эффективных систем рукопашного боя. Сочетание в себе элементов высокой психологической устойчивости в экстремальных условиях с эффективной системой самообороны, постоянное совершенствование и укрепление здоровья духа, являются основополагающими факторами боевого искусства каратэ. Знание каратэ и самообороны предлагает формирование философского мировоззрения, духовной зрелости и чистоты, умственной полноценности, воображения, пластики, физических качеств и огромного терпения.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Каратэ» является модифицированной, имеет физкультурно - спортивную направленность приведена в соответствие с современными требованиями.

Программа репродуктивно-творческая, построена таким образом, что ребенок от репродуктивного метода обучения переходит к индивидуальной творческой работе.

Актуальность программы заключается в том, что в процессе освоения воспитываются гражданские и патриотические чувства у детей, открываются большие возможности для оздоровления подрастающего поколения, для приобретения жизненно важных навыков, воспитания трудолюбия и морально - волевых качеств учащихся.

Одной из основополагающих задач представленной программы, является подготовка молодёжи к службе в Вооружённых Силах России, где в последние годы широкое распространение получают различные виды единоборств.

Новизна программы заключается в нетрадиционных (соблюдаются в зале правила поведения каратэ) методах организации учебно-тренировочных занятий. Ценность работы заключается в разработке системного подхода к изучению и совершенствованию приемов и методов ведения поединков.

Срок реализации программы: Программа рассчитана на 3 года обучения для детей от 7 до 14 лет. В группы «Каратэ» зачисляются дети, желающие заниматься данным видом единоборства без специального отбора.

Формы и режим занятий по программе.

Группы комплектуются с учетом возрастных особенностей детей и их физической подготовленности. Для зачисления в объединение необходимо предоставить заявление от родителей, справку от врача о состоянии здоровья ребенка.

Цель: Создать условия для занятий каратэ, способствующие психологическому, нравственному, патриотическому и физическому развитию, укреплению здоровья детей.

Задачи:

- развить у учащихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, в соответствии с сенситивными периодами;
- сформировать начальную спортивную подготовку по профилю каратэ;
- привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;
- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества у детей.

Весь учебный материал излагается по годам обучения, что позволяет педагогу дать единое направление в учебно-тренировочном процессе. Каждый год обучения решает определенные задачи.

Первый год обучения решает следующие задачи:

1. Укрепление здоровья и улучшение физического развития.
2. Овладение основами техники базовых упражнений.
3. Повышение уровня общей физической подготовленности.
4. Привитие интереса к занятиям спортом.
5. Воспитание дисциплинированности.

Второй год обучения решает следующие задачи:

1. Укрепление здоровья и улучшение физической подготовленности.
2. Овладение основами техники киокусинкай каратэ.
3. Привитие интереса к занятиям киокусинкай каратэ.
4. Приобретение соревновательного опыта в соревнованиях по киокусинкай каратэ.
5. Воспитание настойчивости, целеустремленности и самодисциплины.

Третий год обучения решает следующие задачи:

1. Укрепление здоровья и улучшение физической и функциональной подготовленности.
2. Овладение основами техники каратэ.
3. Поддержание интереса к занятиям киокусинкай каратэ.
4. Приобретение соревновательного опыта в соревнованиях по бесконтактным правилам.
5. Воспитание смелости, воли, решительности и др. качеств.

Основными **формами** занятий являются: групповые практические занятия по киокусинкай каратэ; индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами; самостоятельные тренировки по заданию тренера (домашние задания); лекции и беседы; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; участие в соревнованиях.

Реализация программы обеспечивается освоением теоретических знаний, практической работой учащихся и их участием в различных соревнованиях

Прогнозируемый результат.

По окончании 1-го года обучения учащиеся должны знать:

- Историю каратэ.
- Дисциплину в секции, гигиенические условия в секции, технику безопасности.
- Приёмы техники каратэ.
- Техничко-тактическую подготовку.

- Технику защиты, ударов.

Учащиеся должны уметь:

- Научится выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств.
- Овладеет основами техники базовых упражнений.
- Приобретет интерес к систематическим занятиям спортом.

По окончании II - го года обучения учащиеся должны знать:

- основы техники базовых упражнений.
- основы техники защиты.
- базовые стойки.
- передвижение в боевых стойках.
- усвоение приема по заданию тренера.
- условный бой по заданию.

Учащиеся должны уметь:

- воспитывать в себе настойчивость и самодисциплину,
- получать первый соревновательный опыт,
- сохранит интерес к занятиям киокусинкай каратэ-до.

По окончании III – го года обучения учащиеся должны знать:

- Правила соревнований ката, боям.
- Развитие выносливости.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции;
- Сппаринг.
- совершенствование техники ударов и защиты.
- упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы.

Учащиеся должны уметь:

- Улучшит свои показатели в упражнениях, развивающих физические качества,
- Увеличит владение основами базовой техники,
- Усилит волю, смелость и решительность,
- Увеличит соревновательный опыт,
- Не потеряет интерес к занятиям киокусинкай каратэ-до.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

С целью выявления качества усвоения учащимися знаний, умений, навыков данного учебного курса, проводится промежуточная аттестация учащихся.

В течение учебного года промежуточная аттестация проводится в декабре, мае для каждого года обучения в соответствии со сроком реализации программы. Используются следующие формы для определения уровня знаний, умений и навыков, которые включают в себя: выполнение учащимися творческих заданий, тестов, контрольных заданий.

Устный опрос - проводится с целью обстоятельного выявления образовательного и творческого уровня детей, их интересов и особенностей, как при поступлении в образовательное объединение, так и на отдельных этапах усвоения образовательной программы. Собеседование может вестись в форме индивидуальной беседы в сочетании с творческими заданиями, а также в коллективной форме, например - опрос.

Тестовые задания - проводятся с целью выявления у детей имеющихся знаний по каратэ.

В процессе промежуточной аттестации ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков. Для отслеживания результатов применяются методы наблюдения, тестирования и проведение контрольных нормативов.

2. Учебно-тематический план

2.1 Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Основные темы занятий	Кол-во часов	Теор.	Практ.
1	Ведение	2	1	1
2	Теоритические занятия по каратэ	2	1	1
3	Общая физическая подготовка	32	6	26
4	Специальная физическая подготовка	30	6	24
5	Приёмы обучения основам техники каратэ	10	2	8
6	Технико-тактическая подготовка	24	8	16
7	Организация разучивания действий каратистов	10	5	5
8	Приёмы обучения техники ударов, защит и контрударов	24	12	12
9	Выполнение контрольных упражнений	2	1	1
	Итого	136	42	94

2.2 Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Основные темы занятий	Кол-во часов	Теор.	Практ.
1	Ведение	2	1	1
2	Теоритические занятия по каратэ	4	2	2
3	Общая физическая подготовка	30	5	25
4	Специальная физическая подготовка	24	4	20
5	Приёмы обучения основам техники каратэ	28	8	20
6	Технико-тактическая подготовка	28	8	20
7	Организация разучивания действий каратистов	48	8	40
8	Приёмы обучения техники ударов, защит и контрударов	50	20	30
9	Выполнение контрольных упражнений	2	1	1
	Итого	216	57	159

2.3 Учебно-тематический план 3 год обучения

№	Основные темы занятий	Кол-во часов	Теор.	Практ.
1	Ведение	2	1	1
2	Теоритические занятия по каратэ	4	2	2
3	Общая физическая подготовка	32	2	30
4	Специальная физическая подготовка	26	2	24
5	Приёмы обучения основам техники каратэ	30	10	20
6	Технико-тактическая подготовка	34	17	17
7	Организация разучивания действий каратистов	34	17	17
8	Приёмы обучения техники ударов, защит и контрударов	52	26	26
9	Выполнение контрольных упражнений	2	1	1
	Итого	216	78	138

Содержание программы 1 года обучения

1. Введение.

Теория: Знакомство с детьми, знакомство их с историей каратэ, основы техники безопасности в каратэ.

Практика: Демонстрация тренера детям основ каратэ, повторение за тренером.

2. Теоретические занятия:

Теория: Физическая культура и спорт в РФ. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники безопасности.

Практика: спортивные игры, подвижные игры, упражнения на растяжку мышц (шпагаты). Демонстрация тренера детям основ каратэ, повторение за тренером

3. Общая физическая подготовка:

Теория: принцип регулярности, принцип восстановления, как развить в себе скоростные качества, как развить силу, как использовать спортивный инвентарь.

Практика: Ходьба, бег, прыжки, отжимание, приседания. Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры. Упражнения без предметов: упражнения для рук и ног, упражнения для туловища, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мешками, упражнения с мячом, упражнения с набивными лапами, упражнения с гантелями.

4. Специальная физическая подготовка:

Теория: подбор количества сетов и повторений для первого года обучения, физические (двигательные) способности.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц ног, живота, рук, упражнения на растяжку мышц (шпагаты) Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с партнером.

5, Приёмы обучения основам техники каратэ:

Теория: Приёмы техники каратэ, в чём заключается базовая программная техника, основные боевые дистанции, как передвигаться в базовых стойках.

Практика: Организации занимающихся без партнера на месте, усвоение приема по заданию тренера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки, передвижение в базовых стойках, в передвижении выполнение базовой программной техники, боевые дистанции; передвижение в базовых стойках; программная техника.

6. Техничко-тактическая подготовка:

Теория: разновидности ударов руками и ногами, с какой дистанции лучше применять удары руками и ногами., в чём заключаются приемы защиты как в движении так и в передвижении.

Практика: Обучение ударам на месте; Обучение ударам в движении; Обучение приемам защиты на месте; Обучение приемам защиты в движении; Свободный бой, Спарринг.

7.Организация разучивания действий каратистов:

Теория: базовые стойки и их названия, ката (комплексные упражнения), как делать дыхательную гимнастику (для восстановления организма)

Практика: Изучение базовых стоек; из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки; передвижение в базовых стойках; в передвижении выполнение базовой программной техники; боевые дистанции

8. Приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов:

Теория: парные и групповые взаимодействия, в чём заключается защита тела, что такое вестибулярный аппарат, для чего нужно перемещаться в бою.

Практика: Обучение приемам защиты в движении в форме игры; Обучение ударам на месте; Обучение ударам в движении; Обучение приемам защиты на месте; работа в парах, игры для развития вестибулярного аппарата, перемещение.

9. Выполнение контрольных упражнений:

Теория: тестирование

Практика: отжимание на кулаках: высокий уровень - 20 раз, оптимальный уровень -10 раз, доступный уровень— 5 раз;

качание пресса : поднимание туловища из положения лёжа на полу, руки за головой , ноги согнуты высокий уровень - 20 раз, оптимальный уровень -12 раз, доступный уровень— 5 раз;

приседание: ноги на ширине плеч, спина прямая, руки за головой- высокий уровень - 20 раз, оптимальный уровень -15 раз, доступный уровень— 10 раз;

1. прямой рукой наносим удар в уровень живота 30 раз высокий уровень - 30 раз, оптимальный уровень -20 раз, доступный уровень— 10 раз;

2. согнутой рукой в область живота 30 раз высокий уровень - 30 раз, оптимальный уровень -20 раз, доступный уровень— 10 раз;

3. постановка руками блока для защиты головы 30 раз высокий уровень - 30 раз, оптимальный уровень -20 раз, доступный уровень— 10 раз;

4. выход в стойку, из правильной стойки махнуть прямой ногой на уровне головы 30 р высокий уровень - 20 раз, оптимальный уровень -15 раз, доступный уровень— 10 раз;

5. выход в стойку, из правильной стойки махнуть круговой удар ногой на уровне головы 30 раз высокий уровень - 30 раз, оптимальный уровень -20 раз, доступный уровень- 10 раз
6. круговой мах вокруг своей оси в уровень головы 30 раз высокий уровень - 30 раз, оптимальный уровень -20 раз, доступный уровень- 10 раз;
- Спортсмен все упражнения производит в воздухе: оценивается правильность техники, дыхание, способность держаться в стойке, держать спину прямо.

Содержание программы 2 года обучения

1. Теоретические занятия:

Теория: Основы техники и тактики каратэ; Физическая подготовка каратиста. Техника безопасности. Правила соревнований по каратэ. Планирование и контроль тренировки каратиста. Оборудование и инвентарь для занятий каратэ.

Практика: челночный бег 3раза по 5 м, прыжки в длину с места, отработка удара на гимнастическом мате.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: основные мышечные группы и упражнения для них,

Практика: Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: подбор количества сетов и повторений для второго года обучения, физические (двигательные) способности, кондиционные способности, координационные способности.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц ног, живота, рук Упражнения на растяжку мышц (шпагаты) Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с партнером.

4. Техничко-тактическая подготовка.

Теория:

Практика: Организации занимающихся каратистов на месте; Организации занимающихся каратистов с партнером на месте; Организации занимающихся каратистов без партнера в движение; Организации занимающихся каратистов с партнером в движение; Усвоение приема по заданию тренера; Условный бой по заданию; Вольный бой Спарринг.

1. Приемы обучения основам техники каратэ:

Теория:

Практика: Изучение базовых стоек; Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки; Передвижение в базовых стойках; Боевая стойка каратиста; Передвижение в боевых стойках; В передвижении выполнение базовой программной техники; Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя);

2. Организация разучивания действий каратистов:

Теория: базовые стойки и их названия, ката (комплексные упражнения), как делать дыхательную гимнастику (для восстановления организма)

Практика: Изучение базовых стоек; Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки; Передвижение в базовых стойках; В передвижении выполнение базовой программной техники; Боевые дистанции; изучение правильного дыхания.

3. Приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов:

Теория: парные и групповые взаимодействия, что такое вестибулярный аппарат, как нужно применять приемы защиты в движении, как учиться перемещаться.

Практика: Обучение ударам на месте по воздуху; Обучение ударам в движении по воздуху; Обучение приемам защиты на месте без партнера; Обучение приемам защиты на месте с партнером; Обучение приемам защиты в движении без партнера; Обучение приемам защиты в движении с партнером; Одиночные удары по тяжелому мешку. работа в парах. игры для развития вестибулярного аппарата, перемещение.

9. Выполнение контрольных упражнений:

Теория: тестирование

Практика: отжимание на кулаках: высокий уровень - 30 раз, оптимальный уровень -15 раз, доступный уровень- 10 раз;

качание пресса : поднимание туловища из положения лёжа на полу, руки за головой , ноги согнуты высокий уровень - 30 раз, оптимальный уровень -15 раз, доступный уровень- 10 раз; приседание: ноги на ширине плеч, спина прямая, руки за головой- высокий уровень - 30 раз, оптимальный уровень -20 раз, доступный уровень- 15 раз; спину 1. прямой рукой наносим удар в уровень живота 30 раз высокий уровень - 30 раз, оптимальный уровень -20 раз, доступный уровень- 10 раз;

2. согнутой рукой в область живота 30 раз высокий уровень - 30 раз, оптимальный уровень -20 раз, доступный уровень- 10 раз;

3. постановка руками блока для защиты головы 30 раз высокий уровень - 30 раз, оптимальный уровень -20 раз, доступный уровень- 10 раз;

4. выход в стойку, из правильной стойки махнуть прямой ногой на уровне головы 30 раз высокий уровень - 20 раз, оптимальный уровень -15 раз, доступный уровень- 10 раз;

5. выход в стойку, из правильной стойки махнуть круговой удар ногой на уровне головы 30 раз высокий уровень - 30 раз, оптимальный уровень -20 раз, доступный уровень- 10 раз

6. круговой мах вокруг своей оси в уровень головы 30 раз высокий уровень - 30 раз, оптимальный уровень -20 раз, доступный уровень- 10 раз;

Спортсмен все упражнения производит в воздухе: оценивается правильность техники, дыхание, способность держаться в стойке, держать прямо.

Содержание программы 3 года обучения

1. Теоретические занятия:

Теория: Основы техники и тактики каратэ

Практика: Основы техники и тактики каратэ; Физическая подготовка каратиста. Техника безопасности. Правила соревнований по каратэ. Обучение ведению дневника тренировок, анализ своих выступлений и выступлений товарищей.

2. Общая физическая подготовка

Теория: базовая атлетическая подготовка, специальная атлетическая подготовка, принцип регулярности, принцип восстановления, принцип адекватного питания, принцип сознательного контроля, подбор количества сетов и повторений.

Практика: Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

2. Специальная физическая подготовка.

Теория: что относится к тренировкам с отягощениями (особенно в увеличении мышечной массы), что такое метаболизм, что такое катаболизм, что такое анаболизм, обменные процессы в организме.

Практика: Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, упражнения для отработки удара на гимнастическом мате, укрепления мышц ног, живота, рук, имитационные упражнения. Упражнения с партнером.

3. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: основы тактики и ведения свободного поединка, техники ударов и защиты, правила разрешенной и запрещенной техники в каратэ.

Практика: Изучение и совершенствование техники ударов и защиты, основ тактики и стратегии ведения свободного поединка; Организации занимающихся каратистов на месте; Организации занимающихся каратистов с партнером на месте; Организации занимающихся каратистов без партнера в движение; Организации занимающихся каратистов с партнером в движение; Усвоение приема по заданию тренера; Условный бой по заданию; Спарринг.

4. Приемы обучения основам техники каратэ:

Теория: Что обозначают боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя), повторение базовой программной техники,

Практика: Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки; Передвижение в базовых стойках; Боевая стойка каратиста; Передвижение в боевых стойках; В передвижении выполнение базовой программной техники; работа в боевых дистанциях (дальняя, средняя, ближняя);

5. Организация разучивания действий каратистов:

Теория: базовые стойки и их названия, ката (комплексные упражнения), как делать дыхательную гимнастику (для восстановления организма), что такое вестибулярный аппарат.

Практика: Изучение базовых стоек; Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки; Передвижение в базовых стойках; В передвижении выполнение базовой программной техники; Боевые дистанции; изучение правильного дыхания. игры для развития вестибулярного аппарата.

6. Приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов.

Теория: приемы защиты, что такое контрудары, контратаки, изучение ударам и простым атакам, парные и групповые взаимодействия, как правильно нужно перемещаться в бою.

Практика: Обучение ударам и простым атакам; Обучение двойным ударам на месте (рука – рука, рука – нога, нога – нога, нога – рука) ; Обучение приемам защиты на месте без партера; Обучение приемам защиты на месте с партером; Обучение приемам защиты, с изменением дистанции; Контрудары, контратаки. работа в парах., перемещение в бою.

7. Выполнение контрольных упражнений:

Теория: Тестирование.

Практика: отжимание на кулаках: высокий уровень - 40 раз, оптимальный уровень -30 раз, доступный уровень – 20 раз;

качание пресса : поднимание туловища из положения лёжа на полу, руки за головой , ноги согнуты высокий уровень - 40 раз, оптимальный уровень -30 раз, доступный уровень – 20 раз;

приседание: ноги на ширине плеч, спина прямая, руки за головой- высокий уровень - 40 раз, оптимальный уровень -30 раз, доступный уровень – 20 раз; прямой рукой наносим удар в уровень живота 40 раз высокий уровень - 40 раз, оптимальный уровень -30 раз, доступный уровень – 20 раз;

2. согнутой рукой в область живота 40 раз высокий уровень - 40 раз, оптимальный уровень -30 раз, доступный уровень – 20 раз;

3. постановка руками блока для защиты головы 40 раз высокий уровень - 40 раз, оптимальный уровень -30 раз, доступный уровень – 20 раз;

4. выход в стойку, из правильной стойки махнуть прямой ногой на уровне головы 40 р высокий уровень - 40 раз, оптимальный уровень -15 раз, доступный уровень – 10 раз;

5. выход в стойку, из правильной стойки махнуть круговой удар ногой на уровне головы 40 раз высокий уровень - 40 раз, оптимальный уровень -20 раз, доступный уровень – 10 раз

6. круговой мах вокруг своей оси в уровень головы 40 раз высокий уровень - 40 раз, оптимальный уровень -20 раз, доступный уровень – 10 раз;

Спортсмен все упражнения производит в воздухе: оценивается правильность техники, дыхание, способность держаться в стойке, держать спину прямо.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Принципы программы

- Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- Системность в отборе и преподавании образовательного материала, интеграции задачи и интеллектуально-познавательного, художественно-эстетического, социального развития дошкольника, обогащение содержания образования.
- Деятельный подход к организации образования, включение познавательного компонента в разнообразные виды и формы организации детской деятельности.
- Сочетание наглядных и эмоциональных технологий обучения.
- Воспитывающее обучение
- Сознательность и активность
- Доступность
- Прочность

Характеризуя образовательный процесс можно выделить следующие формы его организации:

- Учебно-тренировочные занятия (теоретические и практические)
- Подвижные и спортивные игры
- Соревнования

Методы обучения:

- Словесные
- Наглядные
- Практические
- Поисковые

Методы и формы работы с детьми.

При обучении детей каратэ используются беседы, лекции, метод упражнения, практический метод, игровой метод, соревновательный, равномерный, переменный, интервальный, повторный, повторно – переменный, круговой и контрольно-соревновательный методы.

Высокие результаты в каратэ обусловлены уровнем развития физических качеств таких как быстрота, сила, выносливость, гибкость.

Методы организации образовательного процесса.

Преподавателю секции следует помнить, что систематические занятия каратэ дают большую нагрузку на организм детей, поэтому нужно правильно дозировать её и внимательно следить за здоровьем занимающихся.

На первых же занятиях детей необходимо познакомить с правилами этикета и правил техники безопасности в зале и требовать строгого их выполнения. Необходимо проводить беседы по гигиене, самоконтролю, а с их родителями - по рациональному питанию и режиму.

Промежуточная аттестация.

Формы промежуточной аттестации учащихся

Цель промежуточной аттестации учащихся - диагностирование качества усвоения учащимися знаний, умений, навыков данного учебного курса.

Система отслеживания результатов.

В течение учебного года промежуточная аттестация проводится в декабре, мае для каждого года обучения в соответствии со сроком реализации программы. Используются следующие формы для

определения уровня знаний, умений и навыков, которые включают в себя: выполнение учащимися творческих заданий, тестов, контрольных заданий.

Критерии оценивания: Высокий -0%; Оптимальный -0 %; Допустимый -0%

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к помещению и стационарному оборудованию

Для обеспечения учебного процесса необходимо иметь:

- спортивный зал, оборудованный специализированным покрытием (татами);
- раздевалки для мальчиков и девочек;
- душевые;
- спортивный инвентарь (скакалки, мячи, макивары, мешки, гимнастические палки).
- Во время практических занятий необходимо использовать спортивное защитное снаряжение: перчатки, шлемы, жилеты, щитки на голени, бандаж, капу.

Техническое обеспечение тренировочного процесса

Современный учебно-тренировочный процесс немислим без использования технических средств.

Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией, а это возможно лишь при использовании приборов срочной информации, широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видеосъемки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия, как в процессе тренировок, так и в ходе спортивных мероприятий.

Применение данной методики окажет существенную помощь при использовании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Результаты проведения промежуточной аттестации 1 года обучения

Программа « Каратэ киокусинкай»

Группа, год обучения 1

Форма промежуточной аттестации: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Сроки проведения промежуточной аттестации

№ п/ п	ФИО учащегося	Критерии оценивания					
		Теоритиче ские знания (тестирова ние)	Общая физическая подготовка (сдача контрольных нормативов)	Специальная физическая подготовка (сдача контрольных нормативов)	Технико- тактическая подготовка упражнения для рук (сдача контрольных нормативов)	Технико- тактическая подготовка упражнения для ног (сдача контрольных нормативов)	Уровень освоения ДООП

Итого: Высокий -0%; Оптимальный -0 %; Допустимый -0%

<p>1. Как называется вид каратэ, которым вы занимаетесь? А) киокусинкай Б) шин киокушин В) ашихаро</p> <p>2. Кто является основателем данного вида спорта? А) Масутацу Ояма Б) Шокей Мацуи В) Эвертон Тексейра</p> <p>3. Как правильно сжимать кулак? А) от большого пальца фиксируем четыремя пальцами Б) от мизинца и фиксируем весь кулак большим пальцем В) от указательного пальца и фиксируем большим пальцем</p> <p>4. Какой частью наносится удар прямой ногой в уровень живота? А) пальцами ноги Б) пяткой В) подушечками пальцев</p> <p>5. Сколько уровней можно бить в каратэ? А) три уровня (бедро, живот, голова) Б) один уровень (голова) В) два уровня (живот, голова)</p> <p>6. Что запрещается в каратэ? А) ногой бить в уровень головы Б) рукой бить в лицо В) ногой бить в уровень бедра</p> <p>7. Что нужно одеть выходя в спарринг? А) полностью защиту Б) пояс В) шлем</p> <p>8. Как правильно ставиться защита от кругового удара ногой в голову? А) одной рукой Б) не ставиться защита В) двойной блок руками сжатыми в кулак</p>	<p>9. Сколько видов шпагатов в каратэ? А) 1 вид (поперечный) Б) 2 вида (правый, левый) В) 3 вида (правый, левый, поперечный)</p> <p>10. Выберите правильную стойку относящуюся к каратэ? А) стойка « воробья» Б) стойка « цапли» В) стойка «слона»</p> <p>11. Как правильно сделать стойку медитации? А) стоим свободно Б) пятки вместе, носки врозь, глаза закрыты В) одна нога заведена за другую</p> <p>Правильные ответы:</p> <p>1. А 2. А 3. Б 4. В 5. А 6. Б 7. А 8. В 9. В 10. Б 11. Б</p>
---	--

**Материалы для проведения промежуточной аттестации
Карта фиксации результатов теста письменного опроса 1 год обучения 1 группа**

№п/п	ФИО учащегося	Вопросы ответа											Уровень теоритических знаний	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		

Карта фиксации результатов общей физической подготовки группы 1.

№п/п	ФИО учащихся	Критерии оценки фиксации результатов общей физической подготовки.			Итоговый уровень
		Отжимание на кулаках 20 раз	Качение пресса 20 раз	Приседание руки за головой 20 раз	

Критерии оценки фиксации результатов общей физической подготовки:

отжимание на кулаках: высокий уровень - 20 раз, оптимальный уровень -10 раз, доступный уровень- 5 раз;

качение пресса : поднимание туловища из положения лёжа на полу, руки за головой , ноги согнуты высокий уровень - 20 раз, оптимальный уровень -12 раз, доступный уровень- 5 раз;

приседание: ноги на ширине плеч, спина прямая, руки за головой- высокий уровень - 20 раз, оптимальный уровень -15 раз, доступный уровень- 10 раз;

Карта фиксации результатов специальной физической подготовки группы 1.

№п/п	ФИО учащихся	Критерии оценки фиксации результатов специальной физической подготовки.						Итоговый уровень
		Левый шпагат	Правый шпагат	Поперечный шпагат	Касание грудью пола из положения сидя	мостик	Ходьба на руках	

Критерии оценки фиксации результатов специальной физической подготовки.

Левый, правый, поперечный шпагаты: положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов. высокий уровень - есть шпагаты, оптимальный уровень – средняя растяжка, доступный уровень– нет растяжки;

Касание грудью пола из положения сидя ноги расставлены в сторону под углом 45 градусов ноги прижаты к полу высокий уровень - коснулись пола ноги прижаты к полу, оптимальный уровень – наклонились но не коснулись пола ноги прижаты к полу, доступный уровень– наклонились но не коснулись пола ноги сгибаются в коленях;

Мостик: спортсмен запрокинувшись назад, опираясь на ступни ног и ладони рук образует дугообразное максимально прогнутое положение тела высокий уровень - есть мостик, оптимальный уровень – средний мостик, доступный уровень– не может встать на мостик;

Ходьба на руках: встаем на руки, ноги запрокидываем над собой, начинаем идти на руках при этом держим баланс тела и равновесие высокий уровень - может пройти, оптимальный уровень – есть попытки пройти, доступный уровень– не может пройти;

Стойка на руках у стены: встаем на руки, ноги запрокидываем на стену высокий уровень - стоим самостоятельно, оптимальный уровень – стоит с поддержкой другого человека, доступный уровень– не может сделать стойку на руках у стены;

Карта фиксации результатов технико-тактической подготовки группы 1.

№п/п	ФИО учащихся	Критерии оценки фиксации результатов технико-тактической подготовки.						Итоговый уровень
		Упражнение для рук			Упражнение для ног			
		прямой рукой наносим удар в уровень головы, живота 30 раз	согнутой рукой в область живота 30 раз	постановка руками для защиты 30 раз	выход в стойку, из правильной стойки махнуть прямой ногой на уровне головы 30 раз	выход в стойку, из правильной стойки махнуть круговой удар ногой на уровне головы 30 раз	круговой мах вокруг своей оси в уровень головы 30 раз	

Критерии оценки фиксации результатов технико-тактической подготовки.

1. прямой рукой наносим удар в уровень живота 30 раз высокий уровень - 30 раз, оптимальный уровень -20 раз, доступный уровень– 10 раз;
 2. согнутой рукой в область живота 30 раз высокий уровень - 30 раз, оптимальный уровень -20 раз, доступный уровень– 10 раз;
 3. постановка руками блока для защиты головы 30 раз высокий уровень - 30 раз, оптимальный уровень -20 раз, доступный уровень– 10 раз;
 4. выход в стойку, из правильной стойки махнуть прямой ногой на уровне головы 30 р высокий уровень - 20 раз, оптимальный уровень -15 раз, доступный уровень– 10 раз;
 5. выход в стойку, из правильной стойки махнуть круговой удар ногой на уровне головы 30 раз высокий уровень - 30 раз, оптимальный уровень -20 раз, доступный уровень– 10 раз;
 6. круговой мах вокруг своей оси в уровень головы 30 раз высокий уровень - 30 раз, оптимальный уровень -20 раз, доступный уровень– 10 раз;
- Спортсмен все упражнения производит в воздухе: оценивается правильность техники, дыхание, способность держаться в стойке, держать спину прямо.

Приложение №2
к Протоколу №1

Результаты проведения промежуточной аттестации 2 год обучения

Программа « Каратэ » Группа, год обучения 2

Форма промежуточной аттестации: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Сроки проведения промежуточной аттестации

№ п/п	ФИО учащегося	Критерии оценивания					Уровень освоения ДООП
		Теоритические знания (тестирование)	Общая физическая подготовка (сдача контрольных нормативов)	Специальная физическая подготовка (сдача контрольных нормативов)	Технико-тактическая подготовка упражнения для рук (сдача контрольных нормативов)	Технико-тактическая подготовка упражнения для ног (сдача контрольных нормативов)	

Итого: Высокий -0%; Оптимальный -0 %; Допустимый - 0%

Тесты на критерий «Теоретические знания» группа 2.

2. С какой страны к нам пришло каратэ киокусинкай?
А) Китай
Б) Вьетнам
В) Япония
2. Кто является директором организации каратэ киокусинкай?
А) Масутацу Ояма
Б) Шокей Мацуи
В) Эвертон Тексейра
3. Как правильно переводится «оби» в каратэ киокусинкай?
А) защита
Б) пояс
В) макивара
4. Какие соревнования ставят задачи закрепления определенных технико-тактических навыков?
А) подготовительные
Б) контрольные
В) отборочные
5. Освоение базовой техники без участия партнёра?
А) кихон
Б) ката
В) кумитэ
6. Каким цветом должны быть «доги» у каратиста?
А) серое
Б) черное
В) белое
7. Какие мышцы сгибают позвоночник и тело вперёд?
А) косые мышцы живота
Б) прямые мышцы живота
В) широчайшие мышцы спины
8. Отдых от тренировок относится к каким принципам?
А) принцип восстановления

- Б) принцип регулярности
В) принцип адекватного питания
9. Как переводится ребро ладони в каратэ киокусинкай?
А) шуто
Б) маваши
В) уракен
10. Как переводится колено в каратэ киокусинкай?
А) гедан
Б) маваши
В) хизо
11. Выход за пределы татами квалифицируется как:
А) дзёгай
Б) гентен
В) сикаку

Правильные ответы:

1. В
2. Б
3. Б
4. А
5. А
6. В
7. Б
8. А
9. А
10. В
11. А

**Материалы для проведения промежуточной аттестации
Карта фиксации результатов теста письменного опроса 2 год обучения, группа**

№ п/п	ФИО учащихся	Вопросы теста											Уровень теоритических знаний	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		

Карта фиксации результатов общей физической подготовки группы .

№п/п	ФИО учащихся	Критерии оценки фиксации результатов общей физической подготовки.			Итоговый уровень
		Отжимание на кулаках 30 раз	Качение пресса 30 раз	Приседание руки за головой 30 раз	

Критерии оценки фиксации результатов общей физической подготовки:

отжимание на кулаках: высокий уровень - 30 раз, оптимальный уровень -15 раз, доступный уровень– 10 раз;

качение пресса : поднимание туловища из положения лёжа на полу, руки за головой , ноги согнуты высокий уровень - 30 раз, оптимальный уровень -15 раз, доступный уровень– 10 раз;

приседание: ноги на ширине плеч, спина прямая, руки за головой- высокий уровень - 30 раз, оптимальный уровень -20 раз, доступный уровень– 15 раз;

Карта фиксации результатов специальной физической подготовки группы .

№п/п	ФИО учащихся	Критерии оценки фиксации результатов специальной физической подготовки.						Итоговый уровень
		Левый шпагат	Правый шпагат	Поперечный шпагат	Касание грудью пола из положения сидя	мостик	Ходьба на руках	

Критерии оценки фиксации результатов специальной физической подготовки.

Левый, правый, поперечный шпагаты: положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов. высокий уровень - есть шпагаты, оптимальный уровень – средняя растяжка, доступный уровень– нет растяжки;

Касание грудью пола из положения сидя ноги расставлены в сторону под углом 45 градусов ноги прижаты к полу высокий уровень - коснулись пола ноги прижаты к полу, оптимальный уровень – наклонились но не коснулись пола ноги прижаты к полу, доступный уровень– наклонились но не коснулись пола ноги сгибаются в коленях;

Мостик: спортсмен запрокинувшись назад, опираясь на ступни ног и ладони рук образует дугообразное максимально прогнутое положение тела высокий уровень - есть мостик, оптимальный уровень – средний мостик, доступный уровень– не может встать на мостик;

Ходьба на руках: встаем на руки, ноги запрокидываем над собой, начинаем идти на руках при этом держим баланс тела и равновесие высокий уровень - может пройти, оптимальный уровень – есть попытки пройти, доступный уровень– не может пройти;

Стойка на руках у стены: встаем на руки, ноги запрокидываем на стену высокий уровень - стоим самостоятельно, оптимальный уровень – стоит с поддержкой другого человека, доступный уровень– не может сделать стойку на руках у стены;

Карта фиксации результатов технико-тактической подготовки группы 2.

№п/ п	ФИО учащихся	Критерии оценки фиксации результатов технико-тактической подготовки.						
		Упражнение для рук			Упражнение для ног			
		прямой рукой наносим удар в уровень головы, живота 30 раз	согнутой рукой в область живота 30 раз	постановка а руками блоков для защиты 30 раз	выход в стойку, из правильной стойки махнуть прямой ногой на уровне головы 30 р	выход в стойку, из правильной стойки махнуть круговой удар ногой на уровне головы 30 раз	круговой мах вокруг своей оси в уровень головы 30 раз	Итогов ый уровень

Критерии оценки фиксации результатов технико-тактической подготовки.

- спину 1. прямой рукой наносим удар в уровень живота 30 раз высокий уровень - 30 раз, оптимальный уровень -20 раз, доступный уровень– 10 раз;
 2. согнутой рукой в область живота 30 раз высокий уровень - 30 раз, оптимальный уровень -20 раз, доступный уровень– 10 раз;
 3. постановка руками блока для защиты головы 30 раз высокий уровень - 30 раз, оптимальный уровень -20 раз, доступный уровень– 10 раз;
 4. выход в стойку, из правильной стойки махнуть прямой ногой на уровне головы 30 р высокий уровень - 20 раз, оптимальный уровень -15 раз, доступный уровень– 10 раз;
 5. выход в стойку, из правильной стойки махнуть круговой удар ногой на уровне головы 30 раз высокий уровень - 30 раз, оптимальный уровень - 20 раз, доступный уровень– 10 раз
 6. круговой мах вокруг своей оси в уровень головы 30 раз высокий уровень - 30 раз, оптимальный уровень -20 раз, доступный уровень– 10 раз;
- Спортсмен все упражнения производит в воздухе: оценивается правильность техники, дыхание, способность держаться в стойке, держать прямо.

Результаты проведения промежуточной аттестации 3 года обучения

Программа « Каратэ » Группа , год обучения 3

Форма промежуточной аттестации: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Сроки проведения промежуточной аттестации 22.12.2017

№ п/п	ФИО учащегося	Критерии оценивания					Уровень освоения ДООП
		Теоритические знания (тестирование)	Общая физическая подготовка (сдача контрольных нормативов)	Специальная физическая подготовка (сдача контрольных нормативов)	Технико-тактическая подготовка упражнения для рук (сдача контрольных нормативов)	Технико-тактическая подготовка упражнения для ног (сдача контрольных нормативов)	

Итого: Высокий - 0%; Оптимальный – 0%; Допустимый – 0%

Тесты на критерий «Теоретические знания» группа 5.

1. Что означает термин «Киокусинкай»?

- А) «предельное реальное боевое искусство»
- Б) вызов пределам
- В) «общество абсолютной истины»

2. Первый Чемпионат мира по Киокусинкай прошёл:

- А) в 1966 г.
- Б) в 1975 г.
- В) в 1993 г.

3. Площадка для соревнований по Киокусинкай имеет размеры:

А) 8м-8м

Б) 9м-9м

В)10м-10м

4. В соревнованиях по Киокусинкай разрешены следующие действия:

А) толчки открытой рукой

Б) захваты одной рукой до 3-х секунд

В) подсечки без захватов с обозначением контрольного удара

5. Название какого ката, переводится как « форма великого предела»?

А) тайкёку

Б) пинан

В) канку

А) 40% на 60%

Б) 30% на 70%

В) 50% на 50%

7. Кто из российских спортсменов впервые вошёл в тройку призёров Абсолютного чемпионата мира в Токио?

А) Сергей Осипов

Б) Александр Печкунов

В) Лечи Курбанов

8. Какое упражнение вырабатывает силу в руках?

А) приседание

Б) отжимание на кулаках

В) колесо

9. Что относится к акробатике?

А) шпагаты

Б) колесо + прыжок на руки

В) челночный бег

10. Естественный процесс распада клеток называется?

А) метаболизм

Б) катаболизм

11. А

6. В стойке «кокутцу – дати» имеет место следующее распределение веса тела между ногами (впереди/сзади)

В) анаболизм

11. Что нужно сделать вначале тренировки?

А) разминку

Б) нагрузку

В) отдых

Правильные ответы:

1 В

2. Б

3. В

4. В

5. А

6. Б

7. Б

8. Б

9. Б

10. Б

Критерии оценки фиксации результатов специальной физической подготовки.

Левый, правый, поперечный шпагаты: положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов. высокий уровень - есть шпагаты, оптимальный уровень – средняя растяжка, доступный уровень– нет растяжки;

Касание грудью пола из положения сидя ноги расставлены в сторону под углом 45 градусов ноги прижаты к полу высокий уровень - коснулись пола ноги прижаты к полу, оптимальный уровень – наклонились но не коснулись пола ноги прижаты к полу, доступный уровень– наклонились но не коснулись пола ноги сгибаются в коленях;

Мостик: спортсмен запрокинувшись назад, опираясь на ступни ног и ладони рук образует дугообразное максимально прогнутое положение тела высокий уровень - есть мостик, оптимальный уровень – средний мостик, доступный уровень– не может встать на мостик;

Ходьба на руках: встаем на руки, ноги запрокидываем над собой, начинаем идти на руках при этом держим баланс тела и равновесие высокий уровень - может пройти, оптимальный уровень – есть попытки пройти, доступный уровень– не может пройти;

Стойка на руках у стены: встаем на руки, ноги запрокидываем на стену высокий уровень - стоим самостоятельно, оптимальный уровень – стоит с поддержкой другого человека, доступный уровень– не может сделать стойку на руках у стены;

Карта фиксации результатов технико-тактической подготовки группы 5.

№п/п	ФИО учащихся	Критерии оценки фиксации результатов технико-тактической подготовки.					
		Упражнение для рук			Упражнение для ног		
		прямой рукой наносим удар в уровень головы, живота 40 раз	согнутой рукой в область живота 40 раз	постановка а руками блоков для защиты 40 раз	выход в стойку, из правильной стойки махнуть прямой ногой на уровне головы 40 р	выход в стойку, из правильной стойки махнуть круговой удар ногой на уровне головы 40 раз	круговой мах вокруг своей оси в уровень головы 40 раз

Критерии оценки фиксации результатов технико-тактической подготовки.

1. прямой рукой наносим удар в уровень живота 40 раз высокий уровень - 40 раз, оптимальный уровень -30 раз, доступный уровень– 20 раз;
 2. согнутой рукой в область живота 40 раз высокий уровень - 40 раз, оптимальный уровень -30 раз, доступный уровень– 20 раз;
 3. постановка руками блока для защиты головы 40 раз высокий уровень - 40 раз, оптимальный уровень -30 раз, доступный уровень– 20 раз;
 4. выход в стойку, из правильной стойки махнуть прямой ногой на уровне головы 40 р высокий уровень - 40 раз, оптимальный уровень -15 раз, доступный уровень– 10 раз;
 5. выход в стойку, из правильной стойки махнуть круговой удар ногой на уровне головы 40 раз высокий уровень - 40 раз, оптимальный уровень -20 раз, доступный уровень– 10 раз;
 6. круговой мах вокруг своей оси в уровень головы 40 раз высокий уровень - 40 раз, оптимальный уровень -20 раз, доступный уровень– 10 раз;
- Спортсмен все упражнения производит в воздухе: оценивается правильность техники, дыхание, способность держаться в стойке, держать спину прямо.

Параметры усвоения знаний.

Высокий уровень:

- Ребенок в совершенстве полностью владеет терминологией
- Имеет хорошую растяжку, гибкость
- В совершенстве владеет техникой и тактикой каратэ.
- Ребёнок физически хорошо развит.

Оптимальный уровень:

- Знает терминологию.
- Имеет среднюю растяжку, гибкость

- Владеет частично техникой и тактикой каратэ.
- Средний уровень физической подготовки

Допустимый уровень:

- Не достаточно хорошо знает терминологию.
- Не достаточно хорошая растяжка и гибкость.
- Не достаточно хорошо владеет техникой и тактикой каратэ.
- Нету физической подготовки.

Календарно – тематический план 1 года обучения

п/н	Наименование тем	Содержание занятий	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
	Ведение	История каратэ. Основы Техники безопасности	2		
2	Теоритические занятия по каратэ	Физическая культура, гигиена, питание.	2		
Общеразвивающие упражнения					
3	Изучение правильных отжиманий на кулаках	Разминка, наработка отжиманий, общая физическая подготовка	2		
4	Положение тела при выпрыгивание из положения сидя на корточках	Разминка, наработка выпрыгивании, общая физическая подготовка	2		
5	Положение тела при накачивании пресса	Разминка, наработка упражнений на пресс, общая физическая подготовка	2		
6	Упражнения на растягивание правого шпагата	Разминка, наработка правого шпагата, общая физическая подготовка	2		
7	Упражнения на растягивание левого шпагата	Разминка, наработка левого шпагата, общая физическая подготовка	2		
8	Упражнения на растягивание поперечного шпагата	Разминка, наработка поперечного шпагата, общая физическая подготовка	2		
9	Работа со скакалками	Разминка, работа со скакалками, общая физическая подготовка	2		
10	Общеразвивающие упражнения на выносливость	Разминка, наработка упражнений, общая физическая подготовка	2		

		Стойки и положение тела в каратэ			
11	Виды стоек	Разминка, наработка стоек, общая физическая подготовка	2		
12	Положение тела в стойке	Разминка , отработка положения тела в стойке, общая физическая подготовка	2		
13	Стойка: развести носки, расстояние между пятками шшишири шплеч	Разминка , отработка стойки развести носки, расстояние между пятками чуть шире плеч, общая физическая подготовка	2		
14	Стойка: пятки развести в стороны, колени свести вовнутрь	Разминка , отработка стойки пятки развести в стороны, колени свести немного вовнутрь, общая физическая подготовка	2		
15	Стойка: пятки прижаты, носки развернуты в сторону	Разминка , отработка стойки пятки прижаты, носки развернуты в сторону, общая физическая подготовка	2		
16	Стойка: носки под углом 45, пятки разведены в стороны	Разминка , отработка стойки носки под углом 45, пятки разведены в стороны, общая физическая подготовка	2		
17	Стойка: носки и стопы плотно прижаты друг к другу	Разминка , отработка стойки носки и стопы плотно прижаты друг к другу, общая физическая подготовка	2		
		Техника атак			
18	Нападение: круговое движение ноги на уровне головы	Разминка , отработка кругового движения ноги на уровне головы на подушках, общая физическая подготовка	2		
19	Нападение: движение ноги прямо в уровень живота	Разминка , отработка прямого удара в живот на подушках, общая физическая подготовка	2		
20	Нападение: движение ноги прямо в уровень подбородка	Разминка , отработка прямого удара в уровень подбородка на подушках, общая физическая подготовка	2		
21	Нападение: круговое движение ноги назад на уровне живота	Разминка , отработка кругового движения ноги назад на уровне живота на подушках, общая физическая подготовка	2		
22	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация	2		
23	Нападение: движение ноги сверху вниз на уровне	Разминка , отработка движения ноги сверху вниз на уровне головы на подушках, общая физическая подготовка	2		

	ГОЛОВЫ				
		Техника защиты			
24	Блок изнутри наружу предплечьем на среднем уровне при защите	Разминка , отработка блока изнутри наружу предплечьем на среднем уровне, общая физическая подготовка	2		
25	Требование к сжатию кулака при защите	Разминка , комплексные упражнения , общая физическая подготовка	2		
26	Защита. Круговое движение руки на уровне живота	Разминка , работа на технику рук, общая физическая подготовка	2		
27	Защита. Движение согнутой руки над головой	Разминка , работа на технику рук общая, физическая подготовка	2		
28	Верхний блок предплечьем при защите	Разминка , отработка верхнего блока предплечьем, общая физическая подготовка	2		
29	Блок снаружи внутрь предплечьем на среднем уровне при защите	Разминка , отработка блока снаружи внутрь предплечьем на среднем уровне, общая физическая подготовка	2		
		Кихон (технический комплекс)			
30	Нападение. Удар перевёрнутым кулаком в сторону сверху в лицо	Разминка , работа на технику рук , общая физическая подготовка	2		
31	Нападение. Удар перевёрнутым кулаком в сторону сбоку по рёбрам	Разминка , работа на технику рук , общая физическая подготовка	2		
32	Нападение. Удар ребром ладони сбоку по голове, шее	Разминка , работа на технику рук , общая физическая подготовка	2		
33	Нападение. Удар ребром ладони сверху по ключице	Разминка , работа на технику рук ,общая физическая подготовка	2		
34	Нападение. Удар ребром ладони сбоку снаружи по рёбрам	Разминка , работа на технику рук ,общая физическая подготовка	2		
35	Нападение. Удар ребром ладони наотмашь в сторону по голове	Разминка , работа на технику рук , общая физическая подготовка	2		

36	Комплексные упражнения руками и ногами в передвижении	Разминка, работа руками и ногами в передвижении по заданию, общая физическая подготовка	2		
37	Комплексные упражнения движениями руками и ногами	Разминка, работа по заданию, общая физическая подготовка	2		
38	Упражнения на опережение ударов	Разминка, работа в парах по заданию, общая физическая подготовка	2		
39	Упражнения на уходы от ударов	Разминка, работа в парах по заданию, общая физическая подготовка	2		
40	Нижний блок предплечьем вперед при защите	Разминка , отработка нижнего блока предплечьем вперед, общая физическая подготовка	2		
41	Двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровне при защите	Разминка , отработка двойного блока предплечьями на среднем и нижнем уровне ,общая физическая подготовка	2		
42	Блок усиленный двумя руками при защите	Разминка , отработка блока усиленный двумя руками, общая физическая подготовка	2		
		Ката(установочное упражнение)			
43	Блок локтём внутрь при защите	Разминка , отработка блока локтём внутрь, общая физическая подготовка	2		
44	Блок голенью при защите	Разминка , отработка блока голенью, общая физическая подготовка	2		
45	Блок запястьем при защите	Разминка , отработка блока запястьем общая физическая подготовка	2		
46	Блок коленом при защите	Разминка , отработка блока коленом общая физическая подготовка	2		
47	Блок ладонью при защите	Разминка , отработка блока ладонью общая физическая подготовка	2		
48	Движение с под шагом вперёд при нападении	Разминка ,работа в парах с добавление рук и ног, общая физическая подготовка	2		
49	Движение с шагом вперед ,меняя стойку при нападении	Разминка , работа в парах с добавление рук и ног, общая физическая подготовка	2		
50	Движение, вперёд не меняя стойки при нападении	Разминка , работа в парах с добавление рук и ног, общая физическая подготовка	2		

51	Прямой удар вперёд в корпус или голову при нападении	Разминка, отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2		
52	Маховый круговой удар внешней частью стопы изнутри при нападении	Разминка, отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2		
53	Маховый круговой удар стопой снаружи внутрь при нападении	Разминка, отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2		
		Кумитэ(поединок)			
54	Удар ребром стопы в коленный сустав при нападении	Разминка, отработка удара, общая физическая подготовка	2		
55	Удар пяткой назад на уровень корпуса при нападении	Разминка, отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2		
56	Удар пяткой назад на уровень головы при нападении	Разминка, отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2		
57	Круговой удар ноги на уровне корпуса с добавлением рук при нападении	Разминка, отработка комбинации в передвижении, общая физическая подготовка	2		
58	Круговой удар ноги на уровне головы с добавлением рук при нападении	Разминка , отработка комбинации в передвижении, общая физическая подготовка	2		
59	Круговое движение ноги назад на уровне живота с добавлением рук	Разминка , работа в парах ,общая физическая подготовка	2		
60	удар ноги коленом в корпус	Разминка , работа в парах ,общая физическая подготовка	2		
Упражнения на снарядах (макивары, лапы)					

61	Маховый круговой удар внешней частью стопы изнутри на подушках	Разминка, работа в парах, общая физическая подготовка	2		
62	Маховый круговой удар внешней частью стопы во внутрь на подушках	Разминка, работа в парах, общая физическая подготовка	2		
63	Отработка ударов руками по подушке	Разминка, работа в парах, общая физическая подготовка	2		
64	Отработка ударов ногами по подушке	Разминка, работа в парах, общая физическая подготовка	2		
65	Удар пяткой назад на уровень корпуса на подушках	Разминка, работа в парах, общая физическая подготовка	2		
66	Удар пяткой назад на уровень головы на подушках	Разминка, работа в парах, общая физическая подготовка	2		
67	Удары руками с добавлением удара ноги сбоку по голове по подушкам	Разминка, работа в парах, общая физическая подготовка	2		
68	Удары руками с добавлением удара ноги сбоку по рёбрам по подушкам	Разминка, работа в парах, общая физическая подготовка	2		
		Всего:	136		

Календарно-тематический план второй год обучения

п/н	Наименование тем	Содержание занятий	Кол-во часов			Примечание
			Всего	Теория	Практика	
	Ведение	История каратэ. Основы Техники безопасности	2			
2	Теоритические занятия по каратэ	Физическая культура, гигиена, питание.	2			
Виды стоек, положение тела						
3	Виды стоек	Разминка ,отработка стойки, общая физическая подготовка	2			
4	Положение тела	Разминка , отработка стойки общая физическая подготовка	2			
5	Ноги вместе, носки чуть-чуть разведены в стороны	Разминка , отработка стойки общая физическая подготовка	2			
6	Стопы расположены параллельно, между стопами ширина плеч	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2			
7	Пятки прижаты друг к другу, носки развернуты под 45	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2			
8	Носки и стопы плотно прижаты друг к другу	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2			
9	Пятки развести в стороны, колени свести немного вовнутрь	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2			
10	Развести носки, расстояние между пятками чуть шире плеч	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2			
11	Колени разведены широко, ноги разведены широко	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2			
12	Сведите носки вовнутрь, ноги расставлены на две ширины плеч	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2			
13	Стоящая нога развернута под 45, колени и бедра поджаты	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2			
14	Нога заведена сзади за опорную ногу	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2			

15	Переднюю стопу сформировать чтобы пятка поднялась	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2			
16	Формируем переднюю стопу прямо вперед	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2			
17	Параллельная стойка, колени слегка согнуты ,вес распределён равномерно	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2			
18	Согнуть колени, направить стопы под 45	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2			
19	Вывести пятку передней стопы на линию с большим пальцем	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2			
20	Направить переднюю стопу прямо вперёд	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2			
Положение ног при защите и нападении						
21	Нога сгибается в колене и поднимается на уровне бедра	Разминка , работа в парах, общая физическая подготовка	2			
22	Ноги располагаются на ширине плеч, колени чуть-чуть согнуты	Разминка , отработка в передвижении с добавлением рук и ног,общая физическая подготовка	2			
23	Круговое движение ноги на уровне бедра	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2			
24	Круговое движение ноги на уровне живота	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2			
25	Круговое движение ноги на уровне головы	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2			
26	Движение ноги прямо в уровень живота	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2			
27	Движение ноги прямо в уровень подбородка	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2			
28	Круговое движение ноги назад на уровне живота	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2			
29	Круговое движение ноги назад на уровне головы	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2			
30	Движение ноги сверху вниз на уровне головы	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2			

31	Круговое движение ноги сверху вниз на уровне головы	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2			
32	Движение согнутого колена на уровне живота	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2			
33	Движение согнутого колена с добавлением рук	Разминка , работа в парах ,общая физическая подготовка	2			
34	Круговое движение ноги назад на уровне живота с добавлением рук	Разминка , работа в парах ,общая физическая подготовка	2			
35	Переход удара ноги с бедра на корпус	Разминка , работа в парах ,общая физическая подготовка	2			
36	Переход удара ноги с бедра на голову	Разминка , работа в парах ,общая физическая подготовка	2			
37	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация	2			
38	удар ноги коленом в корпус	Разминка , работа в парах ,общая физическая подготовка	2			
Положение рук при защите и нападении						
39	Правильное сжимание кулака	Разминка , общая физическая подготовка	2			
40	Круговое движение руки на уровне живота	Разминка , общая физическая подготовка	2			
41	Движение согнутой руки над головой	Разминка , общая физическая подготовка	2			
42	Движение кулака в уровень живота	Разминка , отработка удара на подушках общая физическая подготовка	2			
43	Движение кулака в уровень головы	Разминка , общая физическая подготовка	2			
44	Удар перевёрнутым кулаком вперед в лицо	Разминка , общая физическая подготовка	2			
45	Удар перевёрнутым кулаком в сторону сверху в лицо	Разминка , общая физическая подготовка	2			
46	Удар перевёрнутым кулаком в сторону сбоку по рёбрам	Разминка , общая физическая подготовка	2			
47	Удар ребром ладони сбоку по голове, шее	Разминка , общая физическая подготовка	2			

48	Удар ребром ладони сверху по ключице	Разминка , общая физическая подготовка	2			
49	Удар ребром ладони сбоку снаружи по рёбрам	Разминка , общая физическая подготовка	2			
50	Удар ребром ладони наотмашь в сторону по голове	Разминка , общая физическая подготовка	2			
51	Удар произведенный двумя руками согнутые в кулаки	Разминка , общая физическая подготовка	2			
52	Двойной удар прямой рукой в область живота	Разминка , общая физическая подготовка	2			
53	Удар прямой рукой с добавлением согнутой руки в область живота	Разминка , общая физическая подготовка	2			
54	Двойной удар согнутой рукой в область живота	Разминка , общая физическая подготовка	2			
55	Движение кулака в область груди с шагом	Разминка , общая физическая подготовка	2			
56	Движение кулака в область груди с добавлением удара прямой рукой в живот	Разминка , общая физическая подготовка	2			
Виды защиты						
57	Верхний блок предплечьем	Разминка , общая физическая подготовка	2			
58	Блок снаружи внутрь предплечьем на среднем уровне	Разминка , общая физическая подготовка	2			
59	Блок изнутри наружу предплечьем на среднем уровне	Разминка , общая физическая подготовка	2			
60	Нижний блок предплечьем вперед	Разминка , общая физическая подготовка	2			
61	Двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровне	Разминка , общая физическая подготовка	2			
62	Блок усиленный двумя руками	Разминка , общая физическая подготовка	2			
63	Передний круговой блок руками	Разминка , общая физическая подготовка	2			

64	Блок локтём внутрь	Разминка , общая физическая подготовка	2			
65	Блок голенью	Разминка , общая физическая подготовка	2			
66	Блок запястьем	Разминка , общая физическая подготовка	2			
67	Блок коленом	Разминка , общая физическая подготовка	2			
68	Блок ладонью	Разминка , общая физическая подготовка	2			
69	Двойной блок на уровень головы	Разминка , работа в парах с добавлением рук и ног	2			
70	Защита рёбер	Разминка , работа в парах с добавлением рук и ног	2			
71	Защита ребер и головы	Разминка , работа в парах с добавлением рук и ног	2			
72	Защита от удара в перемещении	Разминка , работа в парах с добавлением рук и ног	2			
73	Защита от удара с накладыванием рук	Разминка , работа в парах с добавлением рук и ног	2			
74	Защита от удара с поднятием ног	Разминка , работа в парах с добавлением рук и ног	2			
Виды нападений						
75	Движение с под шагом вперёд	Разминка , работа в парах с добавлением рук и ног , общая физическая подготовка	2			
76	Движение с шагом вперед, меняя стойку	Разминка , работа в парах с добавлением рук и ног, общая физическая подготовка	2			
77	Движение, вперёд не меняя стойки	Разминка , работа в парах с добавлением рук и ног, общая физическая подготовка	2			
78	Прямой удар вперёд в корпус или голову(подушечками пальцев)	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2			
79	Маховый круговой удар внешней частью стопы изнутри	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2			
80	Маховый круговой удар стопой снаружи внутрь	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2			

81	Удар ребром стопы в сторону	Разминка , общая физическая подготовка	2			
82	Удар ребром стопы в коленный сустав	Разминка , отработка удара, общая физическая подготовка	2			
83	Удар пяткой назад на уровень корпуса	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2			
84	Удар пяткой назад на уровень головы	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2			
85	Круговой удар ноги на уровне корпуса с добавлением рук	Разминка , отработка комбинации в передвижении, общая физическая подготовка	2			
86	Круговой удар ноги на уровне головы с добавлением рук	Разминка , отработка комбинации в передвижении, общая физическая подготовка	2			
87	Движение вперед с шагом с добавлением ударов руками	Разминка , отработка комбинации в передвижении, общая физическая подготовка	2			
88	Удары руками с добавлением удара прямой ногой в живот	Разминка , отработка комбинации в передвижении, общая физическая подготовка	2			
89	Удары руками с добавлением удара коленом область живота	Разминка , отработка комбинации в передвижении, общая физическая подготовка	2			
90	Удары руками с добавлением удара ноги сбоку по бедрам	Разминка , отработка комбинации в передвижении, общая физическая подготовка	2			
91	Удары руками с добавлением удара ноги сбоку по рёбрам	Разминка, отработка комбинации в передвижении, общая физическая подготовка	2			
92	Удары руками с добавлением удара ноги сбоку по голове	Разминка, отработка комбинации в передвижении, общая физическая подготовка	2			
Подготовка к соревнованиям						
93	Правила разрешенной техники ведения боя	Разминка, работа в парах, общая физическая подготовка	2			
94	Правила запрещённой техники ведения боя	Разминка, работа в парах, общая физическая подготовка	2			
95	Правила оценивания боя	Разминка, работа в парах, общая физическая подготовка	2			
96	Спарринг	Разминка, работа в парах, общая физическая подготовка	2			

97	Набивка тела	Разминка, работа в парах, общая физическая подготовка	2			
98	Упражнения на скорость	Разминка, работа в парах, работа по заданию, общая физическая подготовка	2			
99	Упражнения на выносливость	Разминка, работа по заданию, общая физическая подготовка	2			
100	Упражнения на силу удара	Разминка, работа на набивных мешках, общая физическая подготовка	2			
101	Упражнения на сближение боя	Разминка, работа в парах по заданию, общая физическая подготовка	2			
102	Упражнения на уходы от ударов	Разминка, работа в парах по заданию, общая физическая подготовка	2			
103	Упражнения на опережение ударов	Разминка, работа в парах по заданию, общая физическая подготовка	2			
104	Комплексные упражнения движениями руками и ногами	Разминка, работа по заданию, общая физическая подготовка	2			
105	Комплексные упражнения руками и ногами на месте	Разминка, работа руками и ногами на месте по заданию, общая физическая подготовка	2			
106	Комплексные упражнения руками и ногами в передвижении	Разминка, работа руками и ногами в передвижении по заданию, общая физическая подготовка	2			
107	Упражнения на защиту тела	Разминка, работа в парах, общая физическая подготовка	2			
Заключительные занятия						
108	Экзамен на пояс	Разминка, общая физическая подготовка	2			
Всего:			216			

Календарно-тематический план третий год обучения.

п/п	Наименование тем	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
				По плану	По факту
1	Ведение	История каратэ. Основы Техники безопасности	2		

2	Теоритические занятия по каратэ	Физическая культура, гигиена, питание.	2		
3	Виды стоек	Разминка ,отработка стойки, общая физическая подготовка	2		
4	Положение тела	Разминка , отработка стойки общая физическая подготовка	2		
5	Ноги вместе, носки чуть-чуть разведены в стороны	Разминка , отработка стойки общая физическая подготовка	2		
6	Стопы расположены параллельно, между стопами ширина плеч	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2		
7	Пятки прижаты друг к другу, носки развернуты под 45	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2		
8	Носки и стопы плотно прижаты друг к другу	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2		
9	Пятки развести в стороны, колени свести немного вовнутрь	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2		
10	Развести носки, расстояние между пятками чуть шире плеч	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2		
11	Колени разведены широко, ноги разведены широко	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2		
12	Сведите носки вовнутрь, ноги расставлены на две ширины плеч	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2		
13	Стоящая нога развернута под 45, колени и бедра поджаты	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2		
14	Нога заведена сзади за опорную ногу	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2		
15	Переднюю стопу сформировать чтобы пятка поднялась	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2		
16	Формируем переднюю стопу прямо вперед	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2		
17	Параллельная стойка, колени слегка согнуты ,вес распределён равномерно	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2		
18	Согнуть колени, направить стопы под 45	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2		
19	Вывести пятку передней стопы на	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2		

	линию с большим пальцем	подготовка			
20	Направить переднюю стопу прямо вперёд	Разминка , отработка стойки, общая физическая подготовка	2		
21	Нога сгибается в колене и поднимается на уровне бедра	Разминка , работа в парах, общая физическая подготовка	2		
22	Ноги располагаются на ширине плеч, колени чуть-чуть согнуты	Разминка , отработка в передвижении с добавлением рук и ног,общая физическая подготовка	2		
23	Круговое движение ноги на уровне бедра	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2		
24	Круговое движение ноги на уровне живота	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2		
25	Круговое движение ноги на уровне головы	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2		
26	Движение ноги прямо в уровень живота	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2		
27	Движение ноги прямо в уровень подбородка	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2		
28	Круговое движение ноги назад на уровне живота	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2		
29	Круговое движение ноги назад на уровне головы	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2		
30	Движение ноги сверху вниз на уровне головы	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2		
31	Круговое движение ноги сверху вниз на уровне головы	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2		
32	Движение согнутого колена на уровне живота	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2		
33	Движение согнутого колена с добавлением рук	Разминка , работа в парах ,общая физическая подготовка	2		
34	Круговое движение ноги назад на уровне живота с добавлением рук	Разминка , работа в парах ,общая физическая подготовка	2		
35	Переход удара ноги с бедра на корпус	Разминка , работа в парах ,общая физическая подготовка	2		
36	Переход удара ноги с бедра на голову	Разминка , работа в парах ,общая физическая подготовка	2		

37	Переход удара ноги с корпуса на голову	Разминка , работа в парах ,общая физическая подготовка	2		
38	удар ноги коленом в корпус	Разминка , работа в парах ,общая физическая подготовка	2		
39	Правильное сжимание кулака	Разминка , общая физическая подготовка	2		
40	Круговое движение руки на уровне живота	Разминка , общая физическая подготовка	2		
41	Движение согнутой руки над головой	Разминка , общая физическая подготовка	2		
42	Движение кулака в уровень живота	Разминка , отработка удара на подушках общая физическая подготовка	2		
43	Движение кулака в уровень головы	Разминка , общая физическая подготовка	2		
44	Удар перевёрнутым кулаком вперед в лицо	Разминка , общая физическая подготовка	2		
45	Удар перевёрнутым кулаком в сторону сверху в лицо	Разминка , общая физическая подготовка	2		
46	Удар перевёрнутым кулаком в сторону сбоку по рёбрам	Разминка , общая физическая подготовка	2		
47	Удар ребром ладони сбоку по голове, шее	Разминка , общая физическая подготовка	2		
48	Удар ребром ладони сверху по ключице	Разминка , общая физическая подготовка	2		
49	Удар ребром ладони сбоку снаружи по рёбрам	Разминка , общая физическая подготовка	2		
50	Удар ребром ладони наотмашь в сторону по голове	Разминка , общая физическая подготовка	2		
51	Удар произведенный двумя руками согнутые в кулаки	Разминка , общая физическая подготовка	2		
52	Двойной удар прямой рукой в область живота	Разминка , общая физическая подготовка	2		
53	Удар прямой рукой с добавлением согнутой руки в область живота	Разминка , общая физическая подготовка	2		
54	Двойной удар согнутой рукой в область живота	Разминка , общая физическая подготовка	2		

55	Движение кулака в область груди с шагом	Разминка , общая физическая подготовка	2		
56	Движение кулака в область груди с добавлением удара прямой рукой в живот	Разминка , общая физическая подготовка	2		
57	Верхний блок предплечьем	Разминка , общая физическая подготовка	2		
58	Блок снаружи внутрь предплечьем на среднем уровне	Разминка , общая физическая подготовка	2		
59	Блок изнутри наружу предплечьем на среднем уровне	Разминка , общая физическая подготовка	2		
60	Нижний блок предплечьем вперед	Разминка , общая физическая подготовка	2		
61	Двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровне	Разминка , общая физическая подготовка	2		
62	Блок усиленный двумя руками	Разминка , общая физическая подготовка	2		
63	Передний круговой блок руками	Разминка , общая физическая подготовка	2		
64	Блок локтём внутрь	Разминка , общая физическая подготовка	2		
65	Блок голенью	Разминка , общая физическая подготовка	2		
66	Блок запястьем	Разминка , общая физическая подготовка	2		
67	Блок коленом	Разминка , общая физическая подготовка	2		
68	Блок ладонью	Разминка , общая физическая подготовка	2		
69	Двойной блок на уровень головы	Разминка , работа в парах с добавлением рук и ног	2		
70	Защита рёбер	Разминка , работа в парах с добавлением рук и ног	2		
71	Защита ребер и головы	Разминка , работа в парах с добавлением рук и ног	2		
72	Защита от удара в перемещении	Разминка , работа в парах с добавлением рук и ног	2		

73	Защита от удара с накладыванием рук	Разминка , работа в парах с добавлением рук и ног	2		
74	Защита от удара с поднятием ног	Разминка , работа в парах с добавлением рук и ног	2		
75	Движение с под шагом вперёд	Разминка , работа в парах с добавлением рук и ног, общая физическая подготовка	2		
76	Движение с шагом вперед, меняя стойку	Разминка , работа в парах с добавлением рук и ног, общая физическая подготовка	2		
77	Движение, вперёд не меняя стойки	Разминка , работа в парах с добавлением рук и ног, общая физическая подготовка	2		
78	Прямой удар вперёд в корпус или голову(подушечками пальцев)	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2		
79	Маховый круговой удар внешней частью стопы изнутри	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2		
80	Маховый круговой удар стопой снаружи внутри	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2		
81	Удар ребром стопы в сторону	Разминка , общая физическая подготовка	2		
82	Удар ребром стопы в коленный сустав	Разминка , отработка удара, общая физическая подготовка	2		
83	Удар пяткой назад на уровень корпуса	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2		
84	Удар пяткой назад на уровень головы	Разминка , отработка удара на подушках, общая физическая подготовка	2		
85	Круговой удар ноги на уровне корпуса с добавлением рук	Разминка , отработка комбинации в передвижении, общая физическая подготовка	2		
86	Круговой удар ноги на уровне головы с добавлением рук	Разминка , отработка комбинации в передвижении, общая физическая подготовка	2		
87	Движение вперед с шагом с добавлением ударов руками	Разминка , отработка комбинации в передвижении, общая физическая подготовка	2		
88	Удары руками с добавлением удара прямой ногой в живот	Разминка , отработка комбинации в передвижении, общая физическая подготовка	2		
89	Удары руками с добавлением удара коленом область живота	Разминка , отработка комбинации в передвижении, общая физическая подготовка	2		
90	Удары руками с добавлением удара ноги сбоку по бедрам	Разминка , отработка комбинации в передвижении, общая физическая подготовка	2		

91	Удары руками с добавлением удара ноги сбоку по рёбрам	Разминка, отработка комбинации в передвижении, общая физическая подготовка	2		
92	Удары руками с добавлением удара ноги сбоку по голове	Разминка, отработка комбинации в передвижении, общая физическая подготовка	2		
93	Правила разрешенной техники ведения боя	Разминка, работа в парах, общая физическая подготовка	2		
94	Правила запрещённой техники ведения боя	Разминка, работа в парах, общая физическая подготовка	2		
95	Правила оценивания боя	Разминка, работа в парах, общая физическая подготовка	2		
96	Спарринг	Разминка, работа в парах, общая физическая подготовка	2		
97	Набивка тела	Разминка, работа в парах, общая физическая подготовка	2		
98	Упражнения на скорость	Разминка, работа в парах, работа по заданию, общая физическая подготовка	2		
99	Упражнения на выносливость	Разминка, работа по заданию, общая физическая подготовка	2		
100	Упражнения на силу удара	Разминка, работа на набивных мешках, общая физическая подготовка	2		
101	Упражнения на сближение боя	Разминка, работа в парах по заданию, общая физическая подготовка	2		
102	Упражнения на уходы от ударов	Разминка, работа в парах по заданию, общая физическая подготовка	2		
103	Упражнения на опережение ударов	Разминка, работа в парах по заданию, общая физическая подготовка	2		
104	Комплексные упражнения движениями руками и ногами	Разминка, работа по заданию, общая физическая подготовка	2		
105	Комплексные упражнения руками и ногами на месте	Разминка, работа руками и ногами на месте по заданию, общая физическая подготовка	2		
106	Комплексные упражнения руками и ногами в передвижении	Разминка, работа руками и ногами в передвижении по заданию, общая физическая подготовка	2		
107	Упражнения на защиту тела	Разминка, работа в парах, общая физическая подготовка	2		
108	Экзамен на пояс	Разминка, общая физическая подготовка	2		
		Всего:	216		

Список литературы

Литература для педагога

1. Биджиев С. В. Каратэ-до Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994. – 559 с.
2. Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства / Пер. с англ. А. Кратенкова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил. – (Боевые искусства).
3. Воронов И.А. Секретные боевые искусства славянских народов. Монография. – СПб.: Б&К, 2001. – 218 с., 24 ил.
4. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
5. Каратэ / Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – XX, 316 с.: ил. – (Шаг за шагом).
6. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил. – (Боевые искусства).
7. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 320 с.: ил. – (Боевые искусства).
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 1994. – 352 стр.

Литература для родителей

9. Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / Альбрехт Пфлюгер. – Пер. с нем. Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 132 с.: ил. – (Боевые искусства).
10. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
11. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
12. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
13. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
14. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – Спб., 1999. – 324 с.

Литература для учащихся

15. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000. – 384 с.
16. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по 3ДАН. К.: «София», 2000. – 352 с.
17. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 стр.
18. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 стр.