

Муниципальное казённое учреждение
«Управление образования Лесозаводского муниципального округа»

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
Лесозаводского муниципального округа

ПРИНЯТА
Тренерским советом
МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО
Протокол №1 от 27 июля 2026г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО



А.А. Гоменюк
от 27 июля 2026г. № 91

КАРАТЕ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 6 лет

тренер-преподаватель
Сашко Александр Валерьевич
Наймушин Сергей Юрьевич

Раздел № 1 ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка.

Карате – один из древнейших традиционных видов восточных единоборств. Регулярные занятия карате значительно развивают и совершенствуют физические качества у детей (гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость). Также с помощью занятий можно исправить недостатки координации у ребенка и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата, используя для этого специальные упражнения. Таким образом, можно избавить ребенка от физических недостатков, которые наложили бы ограничения не только на его технику в контексте освоения упражнений из каратэ, но и на другие двигательные действия. В младшем школьном возрасте недостатки физической подготовленности можно компенсировать, используя более доступную технику из арсенала карате. В контексте изучения карате проходит изучение ребенком базовой техники ката, что позволит выработать важный навык - быстрое и осмысленное усвоения новых координационно-сложных упражнений. Во время занятий карате ребенок учится правильному дыханию, а так же быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Кроме того, занятия карате под руководством тренера-преподавателя стимулируют у детей умственное развитие - учат сосредотачивать внимание, развивают память, развивают у ребенка умение использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной ему системы репрезентации (способа восприятия информации), уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление, и т.д. Занятия карате воспитывают морально-волевые качества ребенка и влияют на формирование его характера - он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Ребенок поймет, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением.

Актуальность программы: Программа ориентирована на исторически сложившиеся традиции использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения дошкольников к занятиям физической культурой и спортом. Программа содержит основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, специализирующихся в Киокушинкай каратэ. При разработке данной программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта карате - физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы – государственный язык РФ – русский.

Уровень усвоения – разноуровневый (многоуровневый)

1 год обучения - стартово-ознакомительный уровень,

2-3 год обучения – базовый уровень,

4-6 год обучения – продвинутый уровень

Адресат программы: Программа рассчитана на детей 7-17 лет, проживающих в г. Лесозаводске, не имеющих подготовки по направлению данной программы.

Организация образовательного процесса:

Таблица № 1. Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на базовый этап и минимальное количество лиц, проходящих обучение

Этапы подготовки	Продолжит ельность	Минимальный возраст для	Наполняемо сть групп	Количество часов в
---------------------	-----------------------	----------------------------	-------------------------	-----------------------

	этапа (в годах)	зачисления в группы (возраст)	(человек)	неделю/год
Стартово-ознакомительный уровень	1	7 -8	15-30	3/126
Базовый уровень	1	9 лет	15-30	6/252
	1	10-11 лет	15-30	6/252
Продвинутый уровень	1	13 лет	15-25	9/378
Продвинутый уровень	1	14-15	15-25	9/378
Продвинутый уровень	1	16-17	15-25	9/378

В группу стартово-ознакомительного уровня могут быть зачислены дети в возрасте от 7 лет, желающие заниматься карате, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Расписание занятий учебных групп составляется тренером-преподавателем и утверждается администрацией МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

Программа по каратэ реализуется на базе МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Начало учебного года в МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО - 1 сентября; окончание - 11 июля.

Программа реализуется в течение 6 лет. Первый год -126 час, первый год -252 часа, второй год – 252 час, четвертый год – 378 час, 5 год-378 час, 6 год-378 час.

Форма деятельности – групповая.

Форма организации детского коллектива – секция.

Форма реализации программы – очная.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель программы: Обучение навыкам карате школьников Лесозаводского муниципального округа 7-17 лет посредством занятий в секции карате.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитывать потребность к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;
- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать формированию коммуникативных качеств: общение в команде и с педагогом, спортивная этика, уважение к товарищам по команде;
- развивать волевые качества, а так же такие качества, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержку.

Развивающие:

- развивать силу, выносливость, гибкость, скорость, координацию движений;
- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы;
- способствовать формированию установки на сознательный добросовестный труд в процессе тренировок;
- способствовать физическому и психологическому развитию учащихся.

Обучающие:

- ознакомить с основами знаний по карате,
- изучить технику и тактику традиционного карате,
- ознакомить с организацией и проведением занятий и соревнований.

1.3 Содержание программы.

Учебный план 1-ый год обучения

№	Раздел	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2		
1.1	Правила безопасного поведения на тренировках. История карате	1	1		собеседование
1.2	Основы терминологии. Тренировки в традиционном карате	1	1		собеседование
2	Общая физическая подготовка	61	2	59	
2.1	Общая физическая подготовка	61	2	59	зачёт
3	Специальная физическая подготовка	29	1	28	
3.1	Специальная физическая подготовка	29	1	28	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	30	1	29	
4.1	Технико-тактическая подготовка	30	1	29	наблюдение
5	Контрольные испытания, соревнования	4		4	
5.1	Контрольные испытания, соревнования	4		4	зачёт
	ИТОГО	126	6	120	

Содержание 1-го года обучения

Раздел 1: Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Правила безопасного поведения на тренировках. История карате

Теория: Правила безопасного поведения на тренировках. Факторы риска при спортивных тренировках. Действия в опасных ситуациях. Понятие о травме, виды травматических повреждений. Первая помощь при травме. Предупреждение травматизма. История карате в России, округе, крае.

1.2 Тема: Основы терминологии. Тренировки в традиционном карате

Теория: Основы терминологии. Тренировки в традиционном карате.

Соревновательные программы в карате. Правила соревнований. Основы судейства ката и кумитэ. Термин «гигиена», правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни.

Раздел 2: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Правильная техника бега. Правильность выполнения упражнений на растягивание мышц.

Практика: Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый 500-800м, туризм пеший.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Специальная физическая подготовка

Теория: Правильности выполнения приёмов на скорость, выполнения приёмов с правильной амплитудой,

Практика: Развитие физических качеств:

быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.

ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.

гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.).

выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Раздел 4: Техничко-тактическая подготовка

4.1 Тема: Техничко-тактическая подготовка

Теория: Названия приёмов, стоек карате и правильность произношения.

Практика: Стойки:

Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибэ-дачи, зэнкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

Работа рук на месте

Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, Ой цуки

Аге уке – гияку цуки Сото уке – гияку цуки

Гедан барай – гияку цуки,

Работа ног на месте и в движении.

Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Мае гери

Йоко гери кеаге (с движениями стороны в кибэ дачи). Йоко гери кекоми (с движениями стороны в кибэ дачи). Маваши гери

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката:

Кихон ката (теки йоки шодан, хиян шодан, хиян нидан),

Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ

Раздел 5: Контрольные испытания, соревнования

5.1 Тема: Контрольные испытания, соревнования

Практика: Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольных нормативов. Участие во внутри школьных и муниципальных соревнованиях.

Учебный план 2-ый год обучения

№	Раздел	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4		
1.1	Правила безопасного поведения на тренировках. История карате	2	2		собеседование
1.2	Основы терминологии. Тренировки в традиционном каратэ	2	2		собеседование
2	Общая физическая подготовка	122	2	120	
2.1	Общая физическая подготовка	122	2	120	зачёт
3	Специальная физическая подготовка	57	1	56	
3.1	Специальная физическая подготовка	57	1	56	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	65	1	64	
4.1	Технико-тактическая подготовка	65	1	64	наблюдение
5	Контрольные	4		4	

	испытания, соревнования				
5.1	Контрольные испытания, соревнования	4		4	зачёт
	ИТОГО	252	8	244	

Содержание 2-го года обучения

Раздел 1: Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Правила безопасного поведения на тренировках. История карате

Теория: Правила безопасного поведения на тренировках. Факторы риска при спортивных тренировках. Действия в опасных ситуациях. Понятие о травме, виды травматических повреждений. Первая помощь при травме. Предупреждение травматизма. История карате в России, округе, крае.

1.2 Тема: Основы терминологии. Тренировки в традиционном каратэ

Теория: Основы терминологии. Тренировки в традиционном карате.

Соревновательные программы в карате. Правила соревнований. Основы судейства ката и кумитэ. Термин «гигиена», правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни.

Раздел 2: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Правильная техника бега. Правильность выполнения упражнений на растягивание мышц.

Практика: Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами,

поднимании ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый 800-1000м, плавание 25-50м, туризм пеший.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Специальная физическая подготовка

Теория: Правильности выполнения приёмов на скорость, выполнения приёмов с правильной амплитудой, о правильности выполнения заданий в парах.

Практика: Развитие физических качеств:

быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.

силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.

ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.

гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.).

выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Раздел 4: Техничко-тактическая подготовка

4.1 Тема: Техничко-тактическая подготовка

Теория: Названия приёмов, стоек карате и правильность произношения.

Практика: Стойки:

Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибэ-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

Работа рук на месте.

Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.Ой цуки.

Аге уке – гияку цуки Сото уке – гияку цуки.

Гедан барай – гияку цуки, Шуто уке в кокуцу дачи.

Работа ног на месте и в движении.

Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Мае гери.

Йоко гери кеаге (с движениями стороны в кибя дачи). Йоко гери кекоми (с движениями стороны в кибя дачи). Маваши гери.

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.Ката:

Кихон ката (теки йоки шодан, хиян шодан, хиян нидан).

Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.

Раздел 5: Контрольные испытания, соревнования

5.1 Тема: Контрольные испытания, соревнования

Практика: Результативность усвоения и закрепление приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольных нормативов. Участие во внутри школьных и муниципальных соревнованиях.

Учебный план 3-ой год обучения

№	Раздел	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		
1.1	Правила безопасного поведения на занятиях. Исторические сведения о виде спорта карате	3	3		собеседование
1.2	Гигиена спортсмена. Режим дня. Питание спортсмена	3	3		собеседование
2	Общая физическая	78	2	76	

	подготовка				
2.1	Основы легкой атлетики	38	1	37	наблюдение
2.2	Спортивные игры	40	1	39	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	70	2	68	
3.1	Скоростно-силовая подготовка	70	2	68	наблюдение
4	Техническая подготовка	47	2	45	
4.1	Техника ударов руками и ногами. Особенности работы в парах	47	2	45	наблюдение
5	Тактическая подготовка	47	2	45	
5.1	Тактическая подготовка	47	2	45	наблюдение
6	Контрольные испытания, соревнования	4		4	
6.1	Контрольные испытания, соревнования	4		4	зачёт
	ИТОГО	252	14	238	

Содержание учебного плана

3-й год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Правила безопасного поведения на занятиях. Исторические сведения о виде спорта карате

Теория: Правила безопасного поведения на занятиях. Основы мер технике безопасности в зале, дома и на улице. Факторы риска на тренировках. Действия в опасных ситуациях. Понятие о травме, виды травматических повреждений. Первая помощь при травме. Предупреждение травматизма. Карате как вид спорта. История развития спорта.

1.2 Тема: Гигиена спортсмена. Режим дня. Питание спортсмена

Теория: Определение термина «гигиена», правила гигиены личной и

общественной. Режим дня спортсмена. Самоконтроль и самоорганизация. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни.

Раздел 2: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Основы легкой атлетики

Теория: Основы легкой атлетики. Легкая атлетика как вид спорта

Практика:

Развитие быстроты: бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3х10 м, подтягивания на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с.

Развитие силы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м., с помощью ног, 4 м, без помощи ног, сгибание рук в упоре лежа.

Развитие ловкости: бег челночный; кувырки; подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами; упражнения в парах

- с захватом, наклоны, приседания, падения; эстафеты игры с элементами противоборства; боковые перевороты, сальто, рондат.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: броски набивного мяча вперед, назад; бег кроссовый 800-1000м, туризм пеший.

2.2 Тема: Спортивные игры

Теория: Виды спортивных игр. Правила спортивных игр.

Практика: Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; ручной мяч; теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Скоростно-силовая подготовка

Теория: Значение скоростно-силовой подготовки в карате.

Практика:

Развитие скоростно-силовых качеств:

Выполнение серии ударов руками в максимальном темпе за короткий промежуток времени, отдых до около полного восстановления, за тем повтор серии, проведение 5-6 комплексов с работой и отдыхом.

В поединке с односторонним сопротивлением (полным сопротивлением) противника в конце каждой минуты 10 с. выполнение ранее изученной серии в стандартной ситуации, за тем отдых до около полного восстановления, повтор задания 6 раз, отдых 5 минут, повторение комплекса 3-4 раза.

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации или при передвижении партнера выполнение приемов в течение 90 с. в максимальном темпе, отдых 3 мин., за тем повторение 5-6 раз, отдых между комплексами 10 мин., количество повторения комплексов 2-3 раза.

Развитие специальной выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним или полным сопротивлением длительностью до 15 мин.

Раздел 4: Техническая подготовка

4.1 Тема: Техника ударов руками и ногами. Особенности работы в парах

Теория: Изучение техники ударов руками и ногами. Особенности работы в парах.

Практика: Стойки

Йой-дачи, фудо-дачи, учи хатиджи-дачи, дзенкуцу-дачи, мусуби-дачи, санчин-дачи, кокуцу-дачи, кибя-дачи, неко аши-дачи, цуруаши-дачи, дзю камаэтэ, мороаши-дачи.

Работа рук на месте и в движении

Блоки руками: сейкен джодан уке, сейкен мае гедан барай, сейкен чудан учи уке, сейкен чудан сото уке, моротэ учи уке, чудан учи уке/ гедан барай, маваши

гедан барай, шуто маваши уке, сейкен джуджи уке (гедан, джодан), шотэй уке (джодан, чудан, гедан).

Удары руками: моротэ цуки (3 ур.), сейкен ои цуки (3 ур.), сейкен аго цуки, сйкенгяку цуки (3 ур.), шита цуки, дзюн цуки (3 ур.), татэ цуки (3 ур.), тэтцуи коми ками учи, тэтцуи ороши ганмэн учи, тэтцуи хизо учи, тэтцуи еко учи (3 ур.), уракен шомен ганмен учи, уракен саю ганмен учи, уракен хизо учи, уракен ороши ганмен учи, уракен маваши учи, нихон нукитэ дждоан, ехон нукитэ чудан, шотэй учи (3 ур.), джодан хиджи атэ.

Работа ног на месте и в движении.

Удары ногами: хидза гери, кин гери, мае гери чудан чусоку, мае гери джодан, кансэцу гери, еко гери чудан, маваши гери гедан (чусоку, хайсоку), маваши гери чудан (хайсоку, чусоку), уширо гери чудан.

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях, ренраку.

Ката: Кихон ката на 10 кю, 9 кю, 8кю, 7кю, 6кю, 5 кю.

Кумитэ: Санбон кумитэ, Дзю кумитэ.

Раздел 5: Тактическая подготовка

5.1 Тема: Тактическая подготовка

Теория: Стандартные ситуации в бою, в разные промежутки, с разными партнерами на практике. Просмотр видео фильмов, спортсменов высокого класса во время проведения спаррингов и показа ката.

Практика:

Тактика проведения технико-тактических действий:

Изучение и совершенствование однонаправленных и разнонаправленных комбинация, эффективное использование их в поединке.

Тактика ведения поединка:

Эпизоды и паузы, в поединке. Длительность активных эпизодов оборонительных действий пауз от начала поединка до окончания. Модели поединка с учетом содержания технико-тактических действий. Пауза как время,

«отведенное» для анализа и корректировки тактического замысла.

Тактика участия в соревнованиях:

Определение цели, средства и методы для ее достижения, реализация выработанного курса действия и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнования.

Раздел 6: Контрольные испытания, соревнования

6.1 Тема: Контрольные испытания, соревнования

Практика: Участие во внутри школьных, муниципальных соревнованиях по каратэ согласно календарному плану. Оценка умений и навыков, полученных во время обучения на программе во время соревнований и учебных занятий. Сдача контрольных нормативов. Проводится в форме зачёта.

**Учебный план
4-ой год обучения**

№	Раздел	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		
1.1	Правила безопасного поведения на занятиях. Исторические сведения о виде спорта карате	3	3		собеседование
1.2	Гигиена спортсмена. Режим дня. Питание спортсмена	3	3		собеседование
2	Общая физическая подготовка	78	2	76	
2.1	Основы легкой атлетики	38	1	37	наблюдение
2.2	Спортивные игры	40	1	39	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	112	2	110	

3.1	Скоростно-силовая подготовка	112	2	110	наблюдение
4	Техническая подготовка	89	2	87	
4.1	Техника ударов руками и ногами. Особенности работы в парах	89	2	87	наблюдение
5	Тактическая подготовка	89	2	87	
5.1	Тактическая подготовка	89	2	87	Наблюдение
6	Контрольные испытания, соревнования	4		4	
6.1	Контрольные испытания, соревнования	4		4	зачёт
	ИТОГО	378	14	364	

Содержание учебного плана

4-й год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Правила безопасного поведения на занятиях. Исторические сведения о виде спорта карате

Теория: Правила безопасного поведения на занятиях. Основы мер технике безопасности в зале, дома и на улице. Факторы риска на тренировках. Действия в опасных ситуациях. Понятие о травме, виды травматических повреждений. Первая помощь при травме. Предупреждение травматизма. Карате как вид спорта. История развития спорта.

1.2 Тема: Гигиена спортсмена. Режим дня. Питание спортсмена

Теория: Определение термина «гигиена», правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Самоконтроль и самоорганизация. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни.

Раздел 2: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Основы легкой атлетики

Теория: Основы легкой атлетики. Легкая атлетика как вид спорта

Практика:

Развитие быстроты: бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3х10 м, подтягивания на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с.

Развитие силы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м., с помощью ног, 4 м, без помощи ног, сгибание рук в упоре лежа.

Развитие ловкости: бег челночный; кувырки; подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами; упражнения в парах

- с захватом, наклоны, приседания, падения; эстафеты игры с элементами противоборства; боковые перевороты, сальто, рондат.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: броски набивного мяча вперед, назад; бег кроссовый 800-1000м, туризм пеший.

2.2 Тема: Спортивные игры

Теория: Виды спортивных игр. Правила спортивных игр.

Практика: Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; ручной мяч; теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Скоростно-силовая подготовка

Теория: Значение скоростно-силовой подготовки в карате.

Практика:

Развитие скоростно-силовых качеств:

Выполнение серии ударов руками в максимальном темпе за короткий промежуток времени, отдых до около полного восстановления, за тем повтор

серии, проведение 5-6 комплексов с работой и отдыхом.

В поединке с односторонним сопротивлением (полным сопротивлением) противника в конце каждой минуты 10 с. выполнение ранее изученной серии в стандартной ситуации, за тем отдых до около полного восстановления, повтор задания 6 раз, отдых 5 минут, повторение комплекса 3-4 раза.

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации или при передвижении партнера выполнение приемов в течение 90 с. в максимальном темпе, отдых 3 мин., за тем повторение 5-6 раз, отдых между комплексами 10 мин., количество повторения комплексов 2-3 раза.

Развитие специальной выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним или полным сопротивлением длительностью до 15 мин.

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и

изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого сида максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км.

Раздел 4: Техническая подготовка

4.1 Тема: Техника ударов руками и ногами. Особенности работы в парах

Теория: Изучение техники ударов руками и ногами. Особенности работы в парах.

Практика: Стойки

Йой-дачи, фудо-дачи, учи хатиджи-дачи, дзенкуцу-дачи, мусуби-дачи, санчин-дачи, кокуцу-дачи, кибя-дачи, неко аши-дачи, цуруаши-дачи, дзю камаэтэ,

мороаши-дачи.

Работа рук на месте и в движении

Блоки руками: сейкен джодан уке, сейкен мае гедан барай, сейкен чудан учи уке, сейкен чудан сото уке, моротэ учи уке, чудан учи уке/ гедан барай, маваши гедан барай, шуто маваши уке, сейкен джуджи уке (гедан, джодан), шотэй уке (джодан, чудан, гедан).

Удары руками: моротэ цуки (3 ур.), сейкен ои цуки (3 ур.), сейкен аго цуки, сйкенгяку цуки (3 ур.), шита цуки, дзюн цуки (3 ур.), татэ цуки (3 ур.), тэтцуи коми ками учи, тэтцуи ороши ганмэн учи, тэтцуи хизо учи, тэтцуи еко учи (3 ур.), уракен шомен ганмен учи, уракен саю ганмен учи, уракен хизо учи, уракен ороши ганмен учи, уракен маваши учи,нихон нукитэ дждоан, ехон нукитэ чудан, шотэй учи (3 ур.), джодан хиджи атэ.

Работа ног на месте и в движении.

Удары ногами: хидза гери, кин гери, мае гери чудан чусоку, мае гери джодан, кансэцу гери, еко гери чудан, маваши гери гедан (чусоку, хайсоку), маваши гери чудан (хайсоку, чусоку), уширо гери чудан.

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях, ренраку.

Ката: Кихон ката на 10 кю, 9 кю, 8кю, 7кю, 6кю, 5 кю.

Кумитэ: Санбон кумитэ, Дзю кумитэ.

Перемещение связками: чудан сото-уке (дзенкуцу-дачи) – энпи – уракен (киба-дачи), чудан учи уке – кизами-цки – гяку-цуки, чудан учиуке – кизами цуки – гяку-цуки, Мая-гери – ой-цуки, мая-гери – гяку-цуки, гякуцуки – мая-гери – дзюн-цуки – гедан-барай, мая-гери – маваси-гери, йокогери кехоми – усиро-гери.

Перемещение в стойках дзенкуцу-дачи с ударами ой-цуки, гяку-цуки. Ударами ногами: мая-гери, маваши-гери, еко-гери.

Перемещение с атакой и блоком: аге-уке гяку-цуки, сото-уке гякуцуки, учи-уке гяку-цуки, гедан барай гяку-цуки.

Перемещение в кокуцу-дачи с блоком шуто-уке, шуто-уке - нукитэ (дзенкуцу-дачи).

Перемещение связками: чудан сото-уке (дзенкуцу-дачи) – энпи – уракен (киба-дачи), чудан учи уке – кизами-цки – гяку-цуки, чудан учиуке – кизами цуки – гяку-цуки, Мая-гери – ой-цуки, мая-гери – гяку-цуки, гякуцуки – мая-гери – дзюн-цуки – гедан-барай, мая-гери – маваси-гери, йокогери кехоми – усиро-гери.

Техника защиты: - Аге-уке (верхняя защита от удара в голову).

- Сото-уке (защита снаружи внутрь нижней частью запястья).

- Учи-уке (защита предплечьем от удара в туловище).

- Гедан-барай (защита, направленная вниз).

- Шуто-уке (защита рукой-ножом от удара по туловищу).

Раздел 5: Тактическая подготовка

5.1 Тема: Тактическая подготовка

Теория: Стандартные ситуации в бою, в разные промежутки, с разными партнерами на практике. Просмотр видео фильмов, спортсменов высокого класса во время проведения спаррингов и показа ката.

Практика:

Тактика проведения технико-тактических действий:

Изучение и совершенствование однонаправленных и разнонаправленных комбинация, эффективное использование их в поединке.

Тактика ведения поединка:

Эпизоды и паузы, в поединке. Длительность активных эпизодов оборонительных действий пауз от начала поединка до окончания. Модели поединка с учетом содержания технико-тактических действий. Пауза как время, «отведенное» для анализа и корректировки тактического замысла.

Тактика участия в соревнованиях:

Определение цели, средства и методы для ее достижения, реализация

выработанного курса действия и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнования.

Упражнения с пассивным партнером, стоящем на месте, или манекеном.

Упражнения с "активным" партнером, который:

- только перемещается, но не защищается;
- защищается пассивно, то есть, используя блоки и уклоны, но без контрударов;
- защищается активно, то есть использует контрудары, например, блокирует удар любой техникой и отвечает ударом гяку-дзуки;
- атакует без финтов, например, наносит серию ударов;
- атакует с финтами, например, финт удар рукой, а потом реальный удар ногой.

Тренировка в спортивных поединках:

- обусловленный поединок - техника нападения и защиты заранее оговариваются: нападающий - условленный обманный удар маваси - гэри дзёдан и реальный удар гяку-дзуки чудан; обороняющийся - условленная защита произвольными блоками;

- "управляемый" поединок, в котором заранее назначается нападающий и обороняющийся. Используется несколько видов "управляемых" поединков:

Поединок со сменой техник, то есть чередование различных ударов (оборона может быть активной или пассивной). Например: нападающий - маэ - гэри чудан, обороняющийся - маваси - гэри дзёдан, нападающий маваси - гэри чудан, обороняющийся - блокирует удар или защищается, как было обусловлено ранее.

Стэповая подготовка:

- Одиночные передвижения. - Два-три степа в серии.
- Свободное исполнение степов в единицу времени (1-3 минуты). Одиночные удары (чаги и джируги).

Отработка резкости, быстроты и мощи поражения:

- На месте.
- С подъездом.

- В движении шагом.
- На бегу.
- На уходе назад.
- В сочетании со степами.

Контратаки. - Отработка контратак на месте.

- Контратака в движении (дорожки).
- Контратака на атаку-серию.
- Контратаки на удары с перемещениями.
- Контратаки на атакующую группу противников (в кругу, в линии - цепочка).
- Контратака, переходящая в атаку (с добиванием противника).

Спарринг (спаринговая подготовка в узком смысле).

- Использование в спарринге одного удара при пассивной защите противника.
- Обмен ударами одного вида.
- Использование в спарринге комплекса из 2-3 ударов при пассивной защите противника.

Раздел 6: Контрольные испытания, соревнования

6.1 Тема: Контрольные испытания, соревнования

Практика: Участие во внутри школьных, муниципальных соревнованиях по каратэ согласно календарному плану. Оценка умений и навыков, полученных во время обучения на программе во время соревнований и учебных занятий.

Сдача контрольных нормативов. Проводится в форме зачёта.

Учебный план 5-ой год обучения

№	Раздел	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		

1.1	Правила безопасного поведения на занятиях. Исторические сведения о виде спорта карате	3	3		собеседование
1.2	Гигиена спортсмена. Режим дня. Питание спортсмена	3	3		собеседование
2	Общая физическая подготовка	78	2	76	
2.1	Основы легкой атлетики	38	1	37	наблюдение
2.2	Спортивные игры	40	1	39	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	112	2	110	
3.1	Скоростно-силовая подготовка	112	2	110	наблюдение
4	Техническая подготовка	89	2	87	
4.1	Техника ударов руками и ногами. Особенности работы в парах	89	2	87	наблюдение
5	Тактическая подготовка	89	2	87	
5.1	Тактическая подготовка	89	2	87	Наблюдение
6	Контрольные испытания, соревнования	4		4	
6.1	Контрольные испытания, соревнования	4		4	зачёт
	ИТОГО	378	14	364	

Содержание учебного плана

5-й год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Правила безопасного поведения на занятиях. Исторические сведения о виде спорта карате

Теория: Правила безопасного поведения на занятиях. Основы мер технике безопасности в зале, дома и на улице. Факторы риска на тренировках. Действия в опасных ситуациях. Понятие о травме, виды травматических повреждений.

Первая помощь при травме. Предупреждение травматизма. Карате как вид спорта. История развития спорта.

1.2 Тема: Гигиена спортсмена. Режим дня. Питание спортсмена

Теория: Определение термина «гигиена», правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Самоконтроль и самоорганизация. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни.

Раздел 2: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Основы легкой атлетики

Теория: Основы легкой атлетики. Легкая атлетика как вид спорта

Практика:

Развитие быстроты: бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3х10 м, подтягивания на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с.

Развитие силы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м., с помощью ног, 4 м, без помощи ног, сгибание рук в упоре лежа.

Развитие ловкости: бег челночный; кувырки; подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами; упражнения в парах

- с захватом, наклоны, приседания, падения; эстафеты игры с элементами противоборства; боковые перевороты, сальто, рондат.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: броски набивного мяча вперед, назад; бег кроссовый 800-1000м, туризм пеший.

2.2 Тема: Спортивные игры

Теория: Виды спортивных игр. Правила спортивных игр.

Практика: Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол;

футбол; волейбол; ручной мяч; теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Скоростно-силовая подготовка

Теория: Значение скоростно-силовой подготовки в карате.

Практика:

Развитие скоростно-силовых качеств:

Выполнение серии ударов руками в максимальном темпе за короткий промежуток времени, отдых до около полного восстановления, за тем повтор серии, проведение 5-6 комплексов с работой и отдыхом.

В поединке с односторонним сопротивлением (полным сопротивлением) противника в конце каждой минуты 10 с. выполнение ранее изученной серии в стандартной ситуации, за тем отдых до около полного восстановления, повтор задания 6 раз, отдых 5 минут, повторение комплекса 3-4 раза.

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации или при передвижении партнера выполнение приемов в течение 90 с. в максимальном темпе, отдых 3 мин., за тем повторение 5-6 раз, отдых между комплексами 10 мин., количество повторения комплексов 2-3 раза.

Развитие специальной выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним или полным сопротивлением длительностью до 15 мин.

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным

отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через

1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км.

Раздел 4: Техническая подготовка

4.1 Тема: Техника ударов руками и ногами. Особенности работы в парах

Теория: Изучение техники ударов руками и ногами. Особенности работы в парах.

Практика: Стойки

Йой-дачи, фудо-дачи, учи хатиджи-дачи, дзенкуцу-дачи, мусуби-дачи, санчин-дачи, кокуцу-дачи, кибачи-дачи, неко аши-дачи, цуруаши-дачи, дзю камаэтэ, мороаши-дачи.

Работа рук на месте и в движении

Блоки руками: сейкен джодан уке, сейкен мае гедан барай, сейкен чудан учи уке, сейкен чудан сото уке, моротэ учи уке, чудан учи уке/ гедан барай, мавашу гедан барай, шуто мавашу уке, сейкен джуджи уке (гедан, джодан), шотэй уке (джодан, чудан, гедан).

Удары руками: моротэ цуки (3 ур.), сейкен ои цуки (3 ур.), сейкен аго цуки, сйкенгяку цуки (3 ур.), шита цуки, дзюн цуки (3 ур.), татэ цуки (3 ур.), тэтцуи коми ками учи, тэтцуи ороши ганмэн учи, тэтцуи хизо учи, тэтцуи еко учи (3 ур.), уракен шомен ганмен учи, уракен саю ганмен учи, уракен хизо учи, уракен ороши ганмен учи, уракен мавашу учи, нихон нукитэ дждоан, ехон нукитэ чудан, шотэй учи (3 ур.), джодан хиджи атэ.

Работа ног на месте и в движении.

Удары ногами: хидза гери, кин гери, мае гери чудан чусоку, мае гери джодан, кансэцу гери, еко гери чудан, мавашу гери гедан (чусоку, хайсоку), мавашу гери чудан (хайсоку, чусоку), уширо гери чудан.

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях, ренраку.

Ката: Кихон ката на 10 кю, 9 кю, 8кю, 7кю, 6кю, 5 кю.

Кумитэ: Санбон кумитэ, Дзю кумитэ.

Перемещение связками: чудан сото-уке (дзенкуцу-дачи) – энпи – уракен (киба-дачи), чудан учи уке – кизами-цки – гяку-цуки, чудан учиуке – кизами цуки – гяку-цуки, Мая-гери – ой-цуки, мая-гери – гяку-цуки, гякуцуки – мая-гери – дзюн-цуки – гедан-барай, мая-гери – маваси-гери, йокогери кехоми – усиро-гери.

Перемещение в стойках дзенкуцу-дачи с ударами ой-цуки, гяку-цуки. Ударами ногами: мая-гери, маваси-гери, еко-гери.

Перемещение с атакой и блоком: аге-уке гяку-цуки, сото-уке гякуцуки, учи-уке гяку-цуки, гедан барай гяку-цуки.

Перемещение в кокуцу-дачи с блоком шуто-уке, шуто-уке - нукитэ (дзенкуцу-дачи).

Перемещение связками: чудан сото-уке (дзенкуцу-дачи) – энпи – уракен (киба-дачи), чудан учи уке – кизами-цки – гяку-цуки, чудан учиуке – кизами цуки – гяку-цуки, Мая-гери – ой-цуки, мая-гери – гяку-цуки, гякуцуки – мая-гери – дзюн-цуки – гедан-барай, мая-гери – маваси-гери, йокогери кехоми – усиро-гери.

Техника защиты: - Аге-уке (верхняя защита от удара в голову).

- Сото-уке (защита снаружи внутрь нижней частью запястья).

- Учи-уке (защита предплечьем от удара в туловище).

- Гедан-барай (защита, направленная вниз).

- Шуто-уке (защита рукой-ножом от удара по туловищу).

Раздел 5: Тактическая подготовка

5.1 Тема: Тактическая подготовка

Теория: Стандартные ситуации в бою, в разные промежутки, с разными партнерами на практике. Просмотр видео фильмов, спортсменов высокого класса во время проведения спаррингов и показа ката.

Практика:

Тактика проведения технико-тактических действий:

Изучение и совершенствование однонаправленных и разнонаправленных комбинация, эффективное использование их в поединке.

Тактика ведения поединка:

Эпизоды и паузы, в поединке. Длительность активных эпизодов оборонительных действий пауз от начала поединка до окончания. Модели поединка с учетом содержания технико-тактических действий. Пауза как время, «отведенное» для анализа и корректировки тактического замысла.

Тактика участия в соревнованиях:

Определение цели, средства и методы для ее достижения, реализация выработанного курса действия и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнования.

Упражнения с пассивным партнером, стоящем на месте, или манекеном.

Упражнения с "активным" партнером, который:

- только перемещается, но не защищается;
- защищается пассивно, то есть, используя блоки и уклоны, но без контрударов;
- защищается активно, то есть использует контрудары, например, блокирует удар любой техникой и отвечает ударом гяку-дзуки;
- атакует без финтов, например, наносит серию ударов;
- атакует с финтами, например, финт удар рукой, а потом реальный удар ногой.

Тренировка в спортивных поединках:

- обусловленный поединок - техника нападения и защиты заранее оговариваются: нападающий - условленный обманный удар маваси - гэри дзёдан и реальный удар гяку-дзуки чудан; обороняющийся - условленная защита произвольными блоками;
- "управляемый" поединок, в котором заранее назначается нападающий и обороняющийся. Используется несколько видов "управляемых" поединков: Поединок со сменой техник, то есть чередование различных ударов (оборона может быть активной или пассивной). Например: нападающий - маэ - гэри

чудан, обороняющийся - маваси - гэри дзёдан, нападающий маваси - гэри чудан, обороняющийся - блокирует удар или защищается, как было обусловлено ранее.

Стэповая подготовка:

- Одиночные передвижения. - Два-три степа в серии.
- Свободное исполнение степов в единицу времени (1-3 минуты). Одиночные удары (чаги и джируги).

Отработка резкости, быстроты и мощи поражения:

- На месте.
- С подъездом.
- В движении шагом.
- На бегу.
- На уходе назад.
- В сочетании со степами.

Контратаки. - Отработка контратак на месте.

- Контратака в движении (дорожки).
- Контратака на атаку-серию.
- Контратаки на удары с перемещениями.
- Контратаки на атакующую группу противников (в кругу, в линии - цепочка).
- Контратака, переходящая в атаку (с добиванием противника).

Спарринг (спаринговая подготовка в узком смысле).

- Использование в спарринге одного удара при пассивной защите противника.
- Обмен ударами одного вида.
- Использование в спарринге комплекса из 2-3 ударов при пассивной защите противника.

Раздел 6: Контрольные испытания, соревнования

6.1 Тема: Контрольные испытания, соревнования

Практика: Участие во внутри школьных, муниципальных соревнованиях по карате согласно календарному плану. Оценка умений и навыков, полученных

во время обучения на программе во время соревнований и учебных занятий.

Сдача контрольных нормативов. Проводится в форме зачёта.

**Учебный план
6-ой год обучения**

№	Раздел	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		
1.1	Правила безопасного поведения на занятиях. Исторические сведения о виде спорта карате	3	3		собеседование
1.2	Гигиена спортсмена. Режим дня. Питание спортсмена	3	3		собеседование
2	Общая физическая подготовка	78	2	76	
2.1	Основы легкой атлетики	38	1	37	наблюдение
2.2	Спортивные игры	40	1	39	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	112	2	110	
3.1	Скоростно-силовая подготовка	112	2	110	наблюдение
4	Техническая подготовка	89	2	87	
4.1	Техника ударов руками и ногами. Особенности работы в парах	89	2	87	наблюдение
5	Тактическая подготовка	89	2	87	
5.1	Тактическая подготовка	89	2	87	Наблюдение
6	Контрольные испытания, соревнования	4		4	
6.1	Контрольные испытания, соревнования	4		4	зачёт
	ИТОГО	378	14	364	

Содержание учебного плана

6-й год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Правила безопасного поведения на занятиях. Исторические сведения о виде спорта карате

Теория: Правила безопасного поведения на занятиях. Основы мер технике безопасности в зале, дома и на улице. Факторы риска на тренировках. Действия в опасных ситуациях. Понятие о травме, виды травматических повреждений. Первая помощь при травме. Предупреждение травматизма. Карате как вид спорта. История развития спорта.

1.2 Тема: Гигиена спортсмена. Режим дня. Питание спортсмена

Теория: Определение термина «гигиена», правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Самоконтроль и самоорганизация. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни.

Раздел 2: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Основы легкой атлетики

Теория: Основы легкой атлетики. Легкая атлетика как вид спорта

Практика:

Развитие быстроты: бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3х10 м, подтягивания на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с.

Развитие силы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м., с помощью ног, 4 м, без помощи ног, сгибание рук в упоре лежа.

Развитие ловкости: бег челночный; кувырки; подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами; упражнения в парах

- с захватом, наклоны, приседания, падения; эстафеты игры с элементами противоборства; боковые перевороты, сальто, рондат.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: броски набивного мяча вперед, назад; бег кроссовый 800-1000м, туризм пеший.

2.2 Тема: Спортивные игры

Теория: Виды спортивных игр. Правила спортивных игр.

Практика: Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; ручной мяч; теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Скоростно-силовая подготовка

Теория: Значение скоростно-силовой подготовки в карате.

Практика:

Развитие скоростно-силовых качеств:

Выполнение серии ударов руками в максимальном темпе за короткий промежуток времени, отдых до около полного восстановления, за тем повтор серии, проведение 5-6 комплексов с работой и отдыхом.

В поединке с односторонним сопротивлением (полным сопротивлением) противника в конце каждой минуты 10 с. выполнение ранее изученной серии в стандартной ситуации, за тем отдых до около полного восстановления, повтор задания 6 раз, отдых 5 минут, повторение комплекса 3-4 раза.

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации или при передвижении партнера выполнение приемов в течение 90 с. в максимальном темпе, отдых 3 мин., за тем повторение 5-6 раз, отдых между комплексами 10 мин., количество повторения комплексов 2-3 раза.

Развитие специальной выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним или полным сопротивлением длительностью до 15 мин.

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на

гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км.

Раздел 4: Техническая подготовка

4.1 Тема: Техника ударов руками и ногами. Особенности работы в парах

Теория: Изучение техники ударов руками и ногами. Особенности работы в парах.

Практика: Стойки

Йой-дачи, фудо-дачи, учи хатиджи-дачи, дзенкуцу-дачи, мусуби-дачи, санчин-дачи, кокуцу-дачи, кибя-дачи, неко аши-дачи, цуруаши-дачи, дзю камаэтэ, мороаши-дачи.

Работа рук на месте и в движении

Блоки руками: сейкен джодан уке, сейкен мае гедан барай, сейкен чудан учи уке, сейкен чудан сото уке, моротэ учи уке, чудан учи уке/ гедан барай, маваши гедан барай, шуто маваши уке, сейкен джуджи уке (гедан, джодан), шотэй уке (джодан, чудан, гедан).

Удары руками: моротэ цуки (3 ур.), сейкен ои цуки (3 ур.), сейкен аго цуки, сйкенгяку цуки (3 ур.), шита цуки, дзюн цуки (3 ур.), татэ цуки (3 ур.), тэтцуи коми ками учи, тэтцуи ороши ганмэн учи, тэтцуи хизо учи, тэтцуи еко учи (3 ур.), уракен шомен ганмен учи, уракен саю ганмен учи, уракен хизо учи,

уракен ороши ганмен учи, уракен маваши учи,нихон нукитэ дждоан, ехон нукитэ чудан, шотэй учи (3 ур.), дждодан хиджи атэ.

Работа ног на месте и в движении.

Удары ногами: хидза гери, кин гери, мае гери чудан чусоку, мае гери дждодан, кансэцу гери, еко гери чудан, маваши гери гедан (чусоку, хайсоку), маваши гери чудан (хайсоку, чусоку), уширо гери чудан.

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях, ренраку.

Ката: Кихон ката на 10 кю, 9 кю, 8кю, 7кю, 6кю, 5 кю.

Кумитэ: Санбон кумитэ, Дзю кумитэ.

Перемещение связками: чудан сото-уке (дзенкуцу-дачи) – энпи – уракен (киба-дачи), чудан учи уке – кизами-цки – геяку-цуки, чудан учиуке – кизами цуки – геяку-цуки, Мая-гери – ой-цуки, мая-гери – геяку-цуки, геякуцуки – мая-гери – дзюн-цуки – гедан-барай, мая-гери – маваси-гери, йокогери кехоми – усиро-гери.

Перемещение в стойках дзенкуцу-дачи с ударами ой-цуки, геяку-цуки. Ударами ногами: мая-гери, маваши-гери, еко-гери.

Перемещение с атакой и блоком: аге-уке геяку-цуки, сото-уке геякуцуки, учи-уке геяку-цуки, гедан барай геяку-цуки.

Перемещение в кокуцу-дачи с блоком шуто-уке, шуто-уке - нукитэ (дзенкуцу-дачи).

Перемещение связками: чудан сото-уке (дзенкуцу-дачи) – энпи – уракен (киба-дачи), чудан учи уке – кизами-цки – геяку-цуки, чудан учиуке – кизами цуки – геяку-цуки, Мая-гери – ой-цуки, мая-гери – геяку-цуки, геякуцуки – мая-гери – дзюн-цуки – гедан-барай, мая-гери – маваси-гери, йокогери кехоми – усиро-гери.

Техника защиты: - Аге-уке (верхняя защита от удара в голову).

- Сото-уке (защита снаружи внутрь нижней частью запястья).

- Учи-уке (защита предплечьем от удара в туловище).

- Гедан-барай (защита, направленная вниз).
- Шуто-уке (защита рукой-ножом от удара по туловищу).

Раздел 5: Тактическая подготовка

5.1 Тема: Тактическая подготовка

Теория: Стандартные ситуации в бою, в разные промежутки, с разными партнерами на практике. Просмотр видео фильмов, спортсменов высокого класса во время проведения спаррингов и показа ката.

Практика:

Тактика проведения технико-тактических действий:

Изучение и совершенствование однонаправленных и разнонаправленных комбинация, эффективное использование их в поединке.

Тактика ведения поединка:

Эпизоды и паузы, в поединке. Длительность активных эпизодов оборонительных действий пауз от начала поединка до окончания. Модели поединка с учетом содержания технико-тактических действий. Пауза как время, «отведенное» для анализа и корректировки тактического замысла.

Тактика участия в соревнованиях:

Определение цели, средства и методы для ее достижения, реализация выработанного курса действия и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнования.

Упражнения с пассивным партнером, стоящем на месте, или манекеном.

Упражнения с "активным" партнером, который:

- только перемещается, но не защищается;
- защищается пассивно, то есть, используя блоки и уклоны, но без контрударов;
- защищается активно, то есть использует контрудары, например, блокирует удар любой техникой и отвечает ударом гяку-дзуки;
- атакует без финтов, например, наносит серию ударов;
- атакует с финтами, например, финт удар рукой, а потом реальный удар ногой.

Тренировка в спортивных поединках:

- обусловленный поединок - техника нападения и защиты заранее оговариваются: нападающий - условленный обманный удар маваси - гэри дзёдан и реальный удар гяку-дзуки чудан; обороняющийся - условленная защита произвольными блоками;

- "управляемый" поединок, в котором заранее назначается нападающий и обороняющийся. Используется несколько видов "управляемых" поединков: Поединок со сменой техник, то есть чередование различных ударов (оборона может быть активной или пассивной). Например: нападающий - маэ - гэри чудан, обороняющийся - маваси - гэри дзёдан, нападающий маваси - гэри чудан, обороняющийся - блокирует удар или защищается, как было обусловлено ранее.

Стэповая подготовка:

- Одиночные передвижения. - Два-три степа в серии.
- Свободное исполнение степов в единицу времени (1-3 минуты). Одиночные удары (чаги и джируги).

Отработка резкости, быстроты и мощи поражения:

- На месте.
- С подъездом.
- В движении шагом.
- На бегу.
- На уходе назад.
- В сочетании со степами.

Контратаки. - Отработка контратак на месте.

- Контратака в движении (дорожки).
- Контратака на атаку-серию.
- Контратаки на удары с перемещениями.
- Контратаки на атакующую группу противников (в кругу, в линии - цепочка).
- Контратака, переходящая в атаку (с добиванием противника).

Спарринг (спаринговая подготовка в узком смысле).

- Использование в спарринге одного удара при пассивной защите противника.
- Обмен ударами одного вида.
- Использование в спарринге комплекса из 2-3 ударов при пассивной защите противника.

Раздел 6: Контрольные испытания, соревнования

6.1 Тема: Контрольные испытания, соревнования

Практика: Участие во внутри школьных, муниципальных соревнованиях по каратэ согласно календарному плану. Оценка умений и навыков, полученных во время обучения на программе во время соревнований и учебных занятий. Сдача контрольных нормативов. Проводится в форме зачёта.

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения содержания программы 1-го года обучения обучающиеся достигнут следующих результатов.

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

-ориентацию на понимание причин успеха в учебной деятельности;

У обучающегося будет:

-сформирована дисциплинированность, внимание, волевые качества, стремление к здоровому образу жизни;

-способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности

Метапредметные результаты:

-обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата;

-обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научится их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда,

находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- историю развития карате в России, в регионе и в округе;
- терминологию по виду спорта карате;
- расширит представления о специальной одежде, инвентаре при занятии карате, о двигательном режиме, о гигиене закаливания.

Обучающийся будет уметь:

- выполнять движения рук и ног, передвижения, прыжки основных базовых элементов техники карате;
- участвовать в соревнованиях школы, округа, края

В результате освоения содержания программы 2-го года обучения

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новых частных задач.

У обучающегося будут сформированы:

- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни.

У обучающегося будут воспитаны такие качества как дисциплинированность, трудолюбие и настойчивость.

Метапредметные результаты:

- обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата.
- обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научится их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- технику и тактику нападения в спарринге;
- технику ударов руками и ногами, стойки;
- особенности работы в парах;
- знать правила судейства;
- расширит представления о специальной одежде, инвентаре при занятии видом спорта карате, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями;

Обучающийся будет уметь:

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- уметь овладеть основными приемами техники и тактики вида спорта карате,
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям;
- участвовать в соревнованиях школы, округа, края.

У обучающегося будут воспитаны такие качества как дисциплинированность, трудолюбие и настойчивость.

В результате освоения содержания программы 3-го года обучения

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новых частных задач.
- потребность в самореализации

У обучающегося будут сформированы:

- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни.
- мотивация к достижению целей

У обучающегося будут воспитаны такие качества как дисциплинированность, трудолюбие и настойчивость.

Метапредметные результаты:

-обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата.

-обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научится их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

-технику и тактику нападения в спарринге;

-технику ударов руками и ногами, стойки;

-особенности работы в парах;

-знать правила судейства;

-расширит представления о специальной одежде, инвентаре при занятии видом спорта каратэ, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями;

-обусловленные поединки, управляемые поединки.

Обучающийся будет уметь:

-оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- уметь овладеть основными приемами техники и тактики вида спорта каратэ,

-выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям;

-выполнять атаки с финтами и без,

-участвовать в соревнованиях школы, округа, края.

У обучающегося будут воспитаны такие качества как дисциплинированность, трудолюбие, настойчивость, упорство в достижении целей.

В результате освоения содержания программы 4-го года обучения

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

-учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новых частных задач.

- потребность в самореализации

У обучающегося будут сформированы:

-способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;

-установка на здоровый образ жизни.

- мотивация к достижению целей

У обучающегося будут воспитаны такие качества как дисциплинированность, трудолюбие и настойчивость.

Метапредметные результаты:

-обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата.

- у обучающегося появится потребность в саморазвитии,

-обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научится их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

-технику и тактику нападения в спарринге;

-технику ударов руками и ногами, стойки;

-особенности работы в парах;

-знать правила судейства;

-расширит представления о специальной одежде, инвентаре при занятии видом спорта карате, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями;

-обусловленные поединки, управляемые поединки.

Обучающийся будет уметь:

-оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- уметь овладеть основными приемами техники и тактики вида спорта карате,

-выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям;

-выполнять атаки с финтами и без,

-участвовать в соревнованиях школы, округа, края.

У обучающегося будут воспитаны такие качества как самостоятельность, активность, аккуратность.

В результате освоения содержания программы 5-го года обучения

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

-учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новых частных задач.

- потребность в самореализации

У обучающегося будут сформированы:

-способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;

-установка на здоровый образ жизни.

- мотивация к достижению целей

У обучающегося будут воспитаны такие качества как дисциплинированность, трудолюбие и настойчивость.

Метапредметные результаты:

-обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата.

-обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научится их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда,

находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- технику и тактику нападения в спарринге;
- технику ударов руками и ногами, стойки;
- особенности работы в парах;
- знать правила судейства;
- расширит представления о специальной одежде, инвентаре при занятии видом спорта карате, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями;
- обусловленные поединки, управляемые поединки.

Обучающийся будет уметь:

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- уметь овладеть основными приемами техники и тактики вида спорта карате,
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям;
- выполнять атаки с финтами и без,
- участвовать в соревнованиях школы, округа, края.

У обучающегося будут воспитаны такие качества как коммуникативность, выносливость, координационные способности.

В результате освоения содержания программы 6-го года обучения

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новых частных задач.
- потребность в самореализации,
- потребность в саморазвитии,

У обучающегося будут сформированы:

-способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;

-установка на здоровый образ жизни.

- мотивация к достижению целей,

- ценностная ориентация.

У обучающегося будут воспитаны такие качества как дисциплинированность, трудолюбие и настойчивость.

Метапредметные результаты:

-обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата.

- обучающийся приобретет знания о себе как участнике деятельности,

-обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научится их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения,

- потребность в саморазвитии,

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

-технику и тактику нападения в спарринге;

-технику ударов руками и ногами, стойки;

-особенности работы в парах;

-знать правила судейства;

-расширит представления о специальной одежде, инвентаре при занятии видом спорта карате, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями;

-обусловленные поединки, управляемые поединки.

Обучающийся будет уметь:

-оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- уметь овладеть основными приемами техники и тактики вида спорта карате,

- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям;
 - выполнять атаки с финтами и без,
 - участвовать в соревнованиях школы, округа, края.
- У обучающегося будут воспитаны такие качества как мотивированность, ответственность, активность.

Раздел №2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Ресурсное обеспечение программы

Для успешной реализации программы по виду спорта карате необходимы следующие условия:

Материально-техническое обеспечение программы:

Для успешной реализации программы карате необходимо наличие:

- спортивного зала с жёстким покрытием и зеркалами.
- наличие в достаточном количестве оборудования и спортивного инвентаря:
- лапа боксёрская в количестве не менее 6 шт.
- макивары мягкие не менее 3шт
- накладки на кисти не менее 15 шт.
- тренировочные костюмы «кимоно».
- мячи футбольные и волейбольные – 4шт.
- скакалки -15шт.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Нормативно-правовые акты:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных обще-развивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11. 2015 № 09-3242;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям

воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Концепция развития дополнительного образования детей от 04 сентября 2014г. №1726-р.

2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

Выполнение нормативов является требованием к результатам реализации настоящей программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося, проходящего подготовку на следующий уровень подготовки. Для успешного освоения программы обучающимся необходимо выполнение всех нормативов. Основные показатели оценки: освоение теоретического материала программы, объемов общей, специальной и технической и тактической подготовки, регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов. Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы применяются разные виды контроля. В начале учебного года (сентябрь) проводится входной контроль для оценки способностей обучающихся. Текущий контроль осуществляется тренером – преподавателем физкультурно-спортивной организации в процессе наблюдения за действиями обучающегося во время тренировочного и соревновательного процесса и проводится постоянно с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по ранее изученным темам дополнительной общеобразовательной программы. Промежуточный контроль проводится в декабре и апреле в форме участия во внутри школьных соревнованиях ДЮСШ и участия в городских соревнованиях и проводится с целью оценки применения учебного плана, заданий, тренировочных процессов.

Контрольные и переводные испытания проводятся в декабре и мае в форме сдачи контрольных нормативов по теоретической, общей, специальной

физической подготовке, технической и тактической подготовке и посещение соревнований по каратэ и другим видам спорта.

Контрольные и переводные испытания проводятся с целью:

- контроля над динамикой тренированности обучающихся;
- своевременной корректировки тренировочного процесса при реализации обучающей программы;
- перевода обучающихся на следующий этап обучения по программе карате.

Для определения уровня развития обучающихся проводятся виды и формы контроля:

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
Входной (вводный) контроль	Собеседование, тренировочные занятия (тестирование общей физической подготовленности обучающихся на начало учебного года)	сентябрь
Текущий контроль	Проведение диагностики проводится и оценивается как зачёт	В течение всего учебного года
Промежуточный контроль	Теоретические занятия (тематический опрос), тренировочные занятия (зачёт), соревнования	декабрь, апрель
Итоговое испытание	Контрольные испытания	май

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в прог-

рамму.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке:

Собеседование: Вопрос-ответ

- 1) Карате - исторические сведения
- 2) Известные спортсмены–каратисты в России
- 3) Основные термины по виду спорта карате
- 4) Правила безопасного поведения на тренировке
- 5) Инвентарь каратиста. Хранение инвентаря
- 6) Режим дня спортсмена. Гигиена спортсмена. Питание спортсмена.

Оценка уровня подготовки по ОФП:

Общая физическая подготовка:

Контрольные нормативы по общей физической подготовке:

- 1)Прыжок в длину с места. Зачёт. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется после приземления по пяткам. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая.
- 2)Бег 500 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Зачёт. Тестирование проводится на стадионе. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Бег 500 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий, забег общей группой на стадионе. Зачет выносливости прохождения дистанции;
- 3) бег 30 метров. По команде «Марш» участник должен пробежать тридцать метров на результат. Проводятся в форме зачёта.
- 4) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Положение тела в упоре лежа фиксировать не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета). Разводить ноги, сгибание тела и ног, отдых в положении упора лежа на согнутых руках не допускается. Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде "К выполнению упражнения ПРИСТУПИТЬ". При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда "НЕ СЧИТАТЬ».

Таблица оценки подготовленности учащихся: См. ПРИЛОЖЕНИЕ

Формы проведения диагностики и контроля по специальной, тактической и технической подготовке – наблюдение:

1) Наблюдение за спортсменом в процессе учебных занятий, соревнований официального статуса; 2) Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов, специалистов, администрации. 3) Сравнительный анализ.

Контрольные нормативы. Соревнования: Выполнение нормативов является требованием к результатам реализации настоящей Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося, проходящего подготовку на следующий уровень подготовки. Для успешного освоения программы обучающимся необходимо выполнение всех нормативов. Основные показатели оценки: освоение теоретического материала программы, объёмов специальной и технической подготовок, регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных

упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания: Посещение соревнований по карате и другим видам спорта.

Зачет: Техничко-тактические приемы в учебном спарринге, достижение поставленной цели с разными партнерами, в разных модификациях боя. Тактика ведения боя в разные отрезки поединка, с достижением оценки «вадзари».

В группе стартово-ознакомительного уровня обучения по окончании первого года обучения проводятся квалификационные испытания, на основании которых происходит перевод на 2-3-й год обучения. По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

2.3. Методические материалы

1-3-ой год обучения

№ п/п	Название раздела или темы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	Теоретическая подготовка	Теория, лекция, беседа	Словесный, рассказ, демонстрационный	Словарь терминов, учебные и методические пособия	собеседование	Пособия, справочные материалы, схемы, плакаты
2	Общая физическая подготовка	Комбинированная, индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная фронтальная	Словесный, демонстрационный наглядный, практическое выполнение задания, работа на снарядах	Методические пособия, наглядные пособия	зачет	Скамейки, скакалки, мячи, таблицы, схемы, плакаты секундомеры

3	Специальная физическая подготовка	Комбинированная, индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная фронтальная, в парах	Словесный, демонстрационный наглядный, практическое выполнение задания, работа на снарядах	Методические пособия, наглядные пособия, словарь терминов	наблюдение	Мактивары, лапы, спортивный инвентарь, схемы таблицы, плакаты, литература
4	Технико-тактическая подготовка	Комбинированная, коллективно групповая, в парах.	Словесный, демонстрационный наглядный, практическое выполнение задания	Методические пособия, наглядные пособия, видеозаписи, словарь терминов	наблюдение	Литература, схемы, видео материалы
6	Контрольно-оценочные и переводные испытания	Практика	Практическое выполнение задания	Таблица	зачет	Таблица результатов, защитные средства бандаж, накладки, шлем

Методическое обеспечение программы 4-6 год обучения

1	Теоретическая подготовка	Теория	Словесный, рассказ, демонстрационный	Словарь терминов, учебные и методические пособия	собеседование	Пособия, справочные материалы, схемы, плакаты
2	Общая физическая подготовка	Комбинированная, индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная фронтальная	Словесный, демонстрационный наглядный, практическое выполнение задания работа на снарядах	Методические пособия, наглядные пособия	зачет	Скамейки, скакалки, мячи, таблицы, схемы, плакаты

3	Специальная физическая подготовка	Комбинированная, индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная фронтальная, в парах	Словесный, демонстрационный, наглядный, практическое выполнение задания работа на снарядах	Методические пособия, наглядные пособия, словарь терминов	наблюдение	Макивары, лапы, спортивный инвентарь, схемы, таблицы, плакаты, литература
4	Техническая подготовка	Комбинированная, коллективная, групповая, в парах.	Словесный, демонстрационный, наглядный, практическое выполнение задания	Методические пособия, наглядные пособия, видеозаписи, словарь терминов	наблюдение	Литература, схемы, видео материалы
5	Тактическая подготовка	Комбинированная, групповая с организацией индивидуальных форм, в парах	Словесный, объяснение, демонстрационный, наглядный, практическое выполнение задания	Методические пособия, наглядные пособия, видеозаписи, учебные бои	Наблюдение	Плакаты, видео материалы, иллюстрации, схемы, защитные средства
6	Контрольные испытания, соревнования	Практика	Практическое выполнение задания	Таблица	зачет	Таблица результатов, защитные средства бандаж, накладки, шлем

Методы реализации программы:

- объяснение, инструктирование;
- демонстрация, выполнение упражнений, самостоятельная работа;
- контроль, анализ и корректировка учебного процесса.

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного	1	2	3	4	5	6

процесса							
Продолжительность учебного года, неделя		42	42	42	42	42	42
Количество учебных дней		126	126	126	126	126	126
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2026-31.12.2026	01.09.2026-31.12.2026	01.09.2026-31.12.2026	01.09.2026-31.12.2026	01.09.2026-31.12.2026	01.09.2026-31.12.2026
	2 полугодие	11.01.2027-11.07.2027	11.01.2027-11.07.2027	11.01.2027-11.07.2027	11.01.2027-11.07.2027	11.01.2027-11.07.2027	11.01.2027-11.07.2027
Возраст детей, лет		7-8	9	10	13	14-15	16-17
Продолжительность занятия, час		1	2	2	3	3	3
Режим занятия		3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		126	252	252	378	378	378

2.5 Рабочая программа воспитания

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является формирование у детей гражданской идентичности, чувства глубокого уважения и любви к Отечеству, его истории, культуре и народу на основе усвоения духовно-нравственных ценностей и традиций России.

Задачами воспитания по программе являются:

- Формирование системных представлений об истории России, её государственных символах, достижениях в науке, искусстве и спорте, традиционных для народов России духовно-нравственных ценностей: патриотизм, служение Отечеству, крепкая семья, созидательный труд, гуманизм, милосердие..

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- Воспитание личной ответственности за судьбу Родины, готовности к защите Отечества и служению его интересам.
- Формирование деятельного патриотизма - стремления приносить пользу своей стране через учебу, будущую профессию, творчество и добросовестный труд.
- Привитие нетерпимости к любым проявлениям экстремизма, национализма и попыткам фальсификации истории; формирование устойчивости к деструктивным идеологиям.
- Трансляция воспитательных идеалов от поколения к поколению: укрепление преемственности, стимулирование интереса к изучению истории собственной семьи, рода и семейных реликвий как части большой истории страны.

Формы и методы воспитания: ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях на занятиях, в подготовке и проведении календарных праздников с участием ветеранов СВО, участие в работе патриотических клубов и отрядов, участие в социально значимых и массовых мероприятиях, кции: «Бессмертный полк» (в том числе цифровой формат), «Свеча памяти», «Письмо солдату», «Дерево

Победы», волонтерские движения. В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

Метод формирования сознания личности: - Этическая беседа: диалог о категориях добра и зла, чести, совести, долге применительно к конкретным жизненным ситуациям. Личный пример: приглашение ветеранов боевых действий, участников спецоперации, известных земляков, ученых, спасателей МЧС для открытого диалога. - Разбор ситуаций морального выбора: анализ поступков литературных персонажей или исторических личностей. Просмотр и обсуждение: аналитический разбор тематических художественных и документальных фильмов.

Условия воспитания, анализ результатов:

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе 1) педагогического наблюдения: тренер-преподаватель фиксирует реакции детей в реальном времени. Как обучающиеся ведут себя в минуты молчания? С каким интересом слушают ветерана? Умеют ли договариваться при подготовке совместного проекта? Не проявляют ли равнодушие или цинизм при обсуждении трагических страниц истории? 2) Экспресс-опросы и сигнальные методы: короткие вопросы в начале или конце занятия («С какой исторической личностью вы бы хотели поговорить сегодня и о чем?»), использование цветowych карточек для оценки эмоционального отклика на просмотренный фильм. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития

качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур - опросов, интервью - используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

2.6 Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Дата	Форма проведения	Практический результат
1	Первенство по стрельбе и дартсу	10.09.2026	соревнование	педагогическое наблюдение
2	Первенство по мас-реслингу	05.10.2026	соревнование	педагогическое наблюдение
3	Экскурсия в музей воинской части	04.11.2026	экскурсия	педагогическое наблюдение
4	Новогодний утренник «Здравствуй Новый год»	30.12.2026	чаепитие	педагогическое наблюдение
5	День Защитника Отечества	22.02.2027	Выезд в воинскую часть, встреча с ветеранами СВО	педагогическое наблюдение
6	Праздник 8 марта	07.03.2027	Поздравление женщин - ветеранов спорта, воспитанниц отделения	педагогическое наблюдение
7	Сдача норм ГТО	15.04.2027	Сдача норм ГТО	педагогическое наблюдение
8	Праздник День Великой Победы	08.05.2027	Участие в акции Свеча памяти,	педагогическое наблюдение

			участие в концерте, посвященному празднику Победы, участие в акции «Бессертный полк»	
9	Участие в городских мероприятиях, посвященных Дню России.	12.06.2027	Мастер-класс	педагогическое наблюдение

Список использованной литературы

1. Бабушкин Г.Д. Психологические механизмы возникновения и формирования профессионального интереса к спортивно-педагогической деятельности.- М.:«Лептос», 2022
2. Бокс: Программа спортивной подготовки для СДЮСШ, СДЮШОР / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2021. – 71 с.
3. Григорьянц И.А. О перспективах развития психологии спорта. - «Теория и практика физической культуры». №5, 2023
4. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика и др.; Ростовн/Д: Феникс, 2021. – 800 с.
5. Захаров Е.; Карасев А.; Сафонов А. Энциклопедия для физической подготовки.- М.:«Лептос», 2022

**ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ
УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ												
ОФП											СФП	
Бег на 30м,сек		Прыжокв длину с места, см	Подтягивания *в висе,раз	Челн. бег 3х10м, сек	Непрер. бег 6 мин, м	Касание лад. пола, баллов	Приседания за 30 секунд,раз	Шпагат, баллов	Сгиб.-разгиб. рукв упоре лёжа , раз	Сгибание туловища за 1мин.,раз	Мае-гери за 30 секунд,раз	Сгиб.-разгиб. рук в упоре лёжана
Верхние значения – результаты для юношей, нижние – для девушек												
1 год	5,1 - 6,6 5,2 - 6,6	185 – 130 170 – 120	8 – 1 18 – 5	8,6 – 9,9 9,1 – 10,4	1250-850 1050-650	3-1	-	3-1	-	38 – 16 28 – 10	20-40	20-40
2-3 год	5,0 - 6,3 5,1 - 6,4	195 – 140 185 – 130	9 – 2 19 – 5	8,4 – 9,7 8,7 – 10,1	1300-900 1100-700	3-1	-	3-1	-	40 – 16 30 – 10		
4-6 год	4,9 - 6,0 4.8- 6,2	205-150 190-140	10-3 20-5	8,2-9,5 8,5-9,9	1350-950 1200-850	3-1	-	3-1	-	42-16 32-10		

*Юноши выполняют подтягивания в висе, девушки – в вис лежа; перекладина расположена на высоте 90 см