

Управление образования Исполнительного комитета муниципального
образования г. Казани
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Заречье»
Кировского района г. Казани

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ЦДОД «Заречье»
Протокол № 1
от «25» августа 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦДОД «Заречье»
Т.В. Сорокина
Приказ № 159
от «29» августа 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Каратэ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 8 – 14 лет
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:
Суворов Денис Евгеньевич
педагог дополнительного образования

Казань, 2018

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ»
3.	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Суворов Денис Евгеньевич педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	3 года
5.2.	Возраст обучающихся	8-14 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4.	Цель программы	создать условия для развития у учащихся систему знаний, умений и навыков соответствующие базовой технике Карате
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	-
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Форма обучения: очная. Методы обучения: теоретический, практический
7.	Формы мониторинга результативности	Сдача контрольных нормативов
8.	Результативность реализации программы	Сохранность контингента: количественная – 100% качественная – 98% Динамика освоения программы прослеживается и отражена в достижениях учащихся

9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	Вайсенберг Е.Н., Хаматшина Н.В.

Оглавление

1. Титульный лист
2. Информационная карта образовательной программы
3. Оглавление
4. Пояснительная записка
5. Учебно-тематический план 1-го года обучения
6. Содержание тем учебного курса 1-го года обучения
7. Учебно-тематический план 2-го года обучения
8. Содержание тем учебного курса 2-го года обучения
9. Учебно-тематический план 3-го года обучения
10. Содержание тем учебного курса 3-го года обучения
11. Организационно-педагогические условия реализации программы
12. Список литературы
13. Календарно-тематический план 1-го года обучения
14. Календарно-тематический план 2-го года обучения
15. Календарно-тематический план 3-го года обучения
16. Форма аттестации/контроля
17. Приложения

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов и рекомендаций:**

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
6. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
8. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; 9. Приказ МОиН РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой реакции»;

10. Приказ МОиН РТ № 2529/14 от 6 мая 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в общеобразовательных организациях»;

11. Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани;

12. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБУДО «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани.

Актуальность программы заключается в специфике изучаемого вида спорта, который открывает учащимся возможности познать самого себя, научиться управлять своими эмоциями, поступками в различных неординарных ситуациях. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, гармоничное сочетание укрепления здоровья, воспитания морально-волевых качеств и получения теоретических знаний.

Отличительной особенностью данной программы является практика КАТА, которая является одним из методов психофизической подготовки в каратэ. Ката является сущностью каратэ, поскольку является основным методом обучения и несёт в себе одновременно духовный, физический, психологический, технико-тактический, исторический аспекты практики каратэ, и представляют собой серии движений, состоящие из логически расположенной техники защиты и атаки в определённой установленной последовательности.

Посредством исполнения ката изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

Основной направленностью базовой подготовки является формирование у учащихся двигательных навыков и умений, а также основных технических элементов избранного вида спорта. Составляющими техники каратэ являются удары, блоки и стойки, их модификации и комбинации, передвижения, захваты, выведения из равновесия и др. Но в арсенал боевых искусств входят не только

блоки, удары или броски, но и приёмы концентрации и расслабления, способы многократного улучшения реакции и т.п.

Таким образом, каратэ обеспечивает широкий диапазон физической нагрузки, развивая у учащихся силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость.

Цель программы: создать условия для развития у учащихся систему знаний, умений и навыков соответствующие базовой технике Карате.

Цель программы достигается через выполнение следующих **задач:**

образовательные задачи:

- обучить технике безопасности при занятиях в спортивном зале;
- обучить теоретическим основам и правилам борьбы каратэ;
- познакомить с историей данного вида спорта;
- обучить безопасным приёмам выполнения упражнений;
- обучить приёмам и практическим навыкам при выполнении элементов каратэ.

развивающие задачи:

- развитие внимательности и наблюдательности;
- развитие всех физических качеств, особенно гибкости и ловкости;
- развитие активности и самостоятельности;
- развитие привычки к регулярным занятиям спортом и подвижным играм.

воспитательные задачи:

- воспитание дисциплины, чувства личной ответственности;
- воспитание волевых черт характера (решать задачи и преодолевать трудности, собранность, настойчивость);
- воспитание морально-нравственных качеств по отношению к окружающим (взаимопомощь и уважение к товарищам, послушание и уважение к старшим и т.д.).

Программа разработана для учащихся 8-14 лет и учитывая специфику дополнительного образования, позволяет охватить широкий круг желающих заниматься каратэ, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 432 часа (144 часа в год) или 216 занятий (72 занятия в год).

Срок реализации программы - 3 года.

Формами проведения занятий являются:

- теоретические: лекции, беседы, показы;
- практические: тренировки, контрольные занятия, показательные выступления, игры.

Периодичность и продолжительность занятий соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14.

Обучение по программе построено на принципах научности, систематичности, доступности, наглядности, сознательности и активности, прочности знаний, формируемых умений и навыков, индивидуализации. В этом случае формируется устойчивый интерес учащихся к предмету и повышается их внимательность и активность на занятиях, без которых невозможно успешное прохождение материала.

Планируемые результаты освоения программы: постоянный подъём уровня овладения техническими приёмами и базовой техники, улучшение физических и морально-волевых данных учащегося:

Личностные:

- развитие социальных и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающих успешность совместной деятельности.

Метапредметные:

- результатом изучения программы является освоение учащимися универсальных способов деятельности, применяемых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях;

Предметные

- формирование навыков работы самостоятельно и под руководством педагога, применение приёмов и методов работы по программе, воспитание основ культуры труда, приобретение опыта спортивной деятельности.

По окончании реализации данной программы учащиеся будут знать:

- историю возникновения боевых искусств Японии;
- основы оказания первой медицинской помощи при травмах;
- основные принципы каратэ.

По окончании реализации данной программы учащиеся будут уметь:

- правильно выполнять технику каратэ (кихон, ката);
- выполнять технику и тактику работы в парах – свободная и обусловленная;
- основные принципы каратэ.

Педагогический контроль и оценка физической подготовленности учащихся являются важнейшим элементом реализации данной программы, определяющим эффективность обучения. Для получения объективной информации педагог использует следующие виды контроля: входной (в сентябре, для 1-го года обучения), промежуточный (декабрь, май), итоговый (май, третий год обучения).

В качестве **контроля и оценки подготовленности учащихся** используется педагогическое наблюдение и тестирование в виде сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№	Тема	Количество о часов	из них		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	опрос
2	Теоретическая подготовка	11	11	-	контроль
2.1	Техника безопасности	2	2	-	опрос
2.2	История возникновения карате	2	2	-	опрос
2.3	Этикет и символы в каратэ	2	2	-	опрос
2.4	Гигиена и закаливание	1	1	-	опрос
2.5	Теория выполнения технических элементов каратэ	4	4	-	опрос
3	Общая физическая подготовка	40	-	40	контроль
3.1	Строевые упражнения	3	-	3	выполнение упражнений
3.2	Общеразвивающие упражнения	3	-	3	выполнение упражнений
3.3	Упражнения в ходьбе	3	-	3	выполнение

					упражнений
3.4	Упражнения в беге	3	-	3	выполнение упражнений
3.5	Упражнения для формирования правильной осанки	3	-	3	выполнение упражнений
3.6	Упражнения для совершенствования гибкости	3	-	3	выполнение упражнений
3.7	Упражнения для совершенствования ловкости	3	-	3	выполнение упражнений
3.8	Упражнения со скакалкой	3	-	3	выполнение упражнений
3.9	Упражнения в парах	4	-	4	выполнение упражнений
3.10	Упражнения для укрепления мышц и связок шеи	4	-	4	выполнение упражнений
3.11	Игры и эстафеты	8	-	8	выполнение упражнений
4	Специальная физическая подготовка	28	-	28	контроль
4.1	Упражнения на развитие силовых способностей	4	-	4	выполнение упражнений
4.2	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	4	-	4	выполнение упражнений
4.3	Упражнения для развития гибкости	4	-	4	выполнение упражнений
4.4	Упражнения на развитие ловкости	4	-	4	выполнение упражнений
4.5	Имитационные упражнения	4	-	4	выполнение упражнений
4.6	Специальные упражнения для тела	4	-	4	выполнение упражнений
4.7	Специальные упражнения для ног	4	-	4	выполнение упражнений
5	Техническая подготовка	60	2	58	контроль
5.1	Техника стоек	6	-	6	педагогический контроль
5.2	Техника перемещений	6	-	6	педагогический контроль
5.3	Техника защиты руками	6	-	6	педагогический контроль
5.4	Техника ударов руками	6	-	6	педагогический контроль
5.5	Техника ударов ногами	6	-	6	педагогический контроль
5.6	Базовая техника в движении	6	-	6	педагогический контроль
5.7	Обусловленная работа в паре с	7	-	7	педагогический

	партнёром (Гохон кумитэ)				контроль
5.8	Формальные упражнения (Ката)	7	-	7	педагогический контроль
5.9	Знакомства с правилами	6	2	4	педагогический контроль
5.10	Технический экзамен на 10 кю	2	-	2	тестирование
5.11	Технический экзамен на 9 кю	2	-	2	тестирование
6	Итоговое занятие	4	2	2	зачёт
	Итого:	144	16	128	

Содержание тем учебного курса 1-го года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.).

Введение в программу и учебный план 1-го года обучения, определение целей и задач. Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (11 ч.).

Тема 1. Техника безопасности.

Теория: Техника безопасности на занятиях по изучению восточных единоборств. Профилактика и предупреждение травм. Оборудование и инвентарь: уход и бережное отношение к спортивному инвентарю.

Тема 2. История возникновения каратэ.

Теория: Сам термин каратэ возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. на о. Окинава (Япония). Обзорный рассказ о Каратэ. Виды и стили каратэ, их отличия, основные характеристики. Известные мастера прошлого и наших дней.

Тема 3. Этикет и символы в каратэ.

Теория: Правила традиционного поведения в зале для занятий каратэ (додзё), традиции взаимоотношений между педагогом и учащимся (учитель-ученик). Согласно традиции в каратэ используется японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно связанные с менталитетом народа, проживающего там. Так как многие японские термины не имеют адекватных аналогов в русском языке, то пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

Тема 4. Гигиена и закаливание.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Правила и способы закаливания. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Значение дыхания. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и ПАВ. Профилактика вредных привычек.

Тема 5. Теория выполнения технических элементов каратэ.

Теория: Основы правильного дыхания, основные стойки, прямые удары руками, удары ногами – прямой и сбоку, основные блоки руками, правила передвижения в стойках. Начальная терминология каратэ. О ката и кумитэ: история появления, цели и задачи. Название ударов, блоков, стоек. Команды и их смысл, специальная терминология.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (40 ч.).

Тема 1. Строевые упражнения.

Практика: - выполнение команд «Налево», «Направо», «Кругом» на месте и в движении;

- перестроение из одной шеренги в две;
- из колонны по одному в колонну по три, по четыре;
- повороты в движении;
- перестроение из шеренги уступом;
- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- размыкание вправо-влево.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения.

Практика: - исходное положение – ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно, то же вперед-назад, круговые движения;

- исходное положение – руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед и назад, выпрямляя ноги, встать на носки – вверх, опуская руки в исходное положение;

- исходное положение – стоя согнувшись вперед, круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;
- встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;
- из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
- из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в исходное положение;
- исходное положение – упор присев, левая нога отставлена назад на носок прыжком смена положения ног;
- исходное положение – упор, стоя на коленях, перейти в упор, лежа, затем в исходное положение, руки и ноги с места не сдвигать;
- исходное положение – упор лежа, перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в исходное положение, то же в упоре лежа боком на правой руке;
- исходное положение – стойка на лопатках, движения ногами типа «велосипед»;
- исходное положение – то же, вращение ног вокруг своей оси;
- исходное положение – упор сидя сзади, приподнять от ковра таз – прогнуться затем в исходное положение.

Тема 3. Упражнения в ходьбе.

Практика: - ходьба с подскоками и прыжками вверх;

- ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
- ходьба с поворотами на 180, 360 градусов;
- ходьба с поворотами на 180, 360 градусов прыжком.

Тема 4. Упражнения в беге.

Практика: - бег с подниманием прямых ног вперед;

- бег с подниманием прямых ног назад;
- бег с поворотами на 360 градусов;
- бег с поворотами на 360 градусов прыжком;
- бег с прыжками в сторону;
- бег с прыжками вверх;
- бег с прыжками в длину.

Тема 5. Упражнения для формирования правильной осанки.

Практика: - исходное положение – положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять исходное положение, проверить осанку.

Тема 6. Упражнения для совершенствования гибкости.

Практика: С отягощением собственным весом:

- исходное положение – ноги врозь, прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;
- исходное положение – то же, наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, то же справа и ноги не сгибать;
- исходное положение – ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;
- исходное положение – сидя на ковре, ноги скрестно, захватить руками носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» исходное положение;
- исходное положение – сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу, с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;
- наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади, то же в положении сидя на ковре ноги врозь;
- выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться носка правой ноги, затем в исходное положение, то же на правую ногу;
- исходное положение – стоя на правом колене, левая нога вперед на носок, прогнуться назад до касания руками и головой ковра, затем наклон вперед к выставленной ноге до касания грудью колена, то же, но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями, то же лежа на ковре и свободную ногу не отрывать от ковра.

Тема 7. Упражнения для совершенствования ловкости.

Практика: Упражнения в равновесии:

- круговые движения туловищем и с места не сходить, то же, стоя на одной ноге;
- стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;

- прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360 градусов и после прыжка сохранять положение основной стойки;
- «Чехарда», фиксируя соскок;
- ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущим сзади.

Акробатические упражнения:

- кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами;
- кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки;
- переворот: вперед, боком и «колесо», подъем разгибом из положения лежа на спине;
- стойка на руках (планка);
- курбет и прыжок с рук из стойки на руках – на ноги;
- переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний – по-пластунски;

Упражнение в поднимании и переноске груза:

- переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;
- то же с поддержкой под спину;
- то же, один держит под руки, второй под коленями.

Прыжки:

- прыжки: вверх, в длину, в сторону;
- то же, стоя на одной ноге;
- прыжки в высоту с разбега разными способами и через планку, ленточку и т.д.);
- прыжок далеко – высоко.

Тема 8. Упражнения со скалкой.

Практика: Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:

- перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками и рывки, круговые движения и т.п.);
- пробегая после каждого вращения скакалки;

- то же по сигналу;
- то же в парах, в тройках и т.п.;
- то же с поворотами между скакалок.

Прыжки и подскоки через короткую скакалку:

- подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;
- подскоки с ноги на ногу;
- один оборот – два прыжка;
- то же на одной ноге;
- бег на месте.

Тема 9. Упражнения в парах.

Практика: Упражнения для развития силы:

- один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;
- исходное положение – один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной и грудью на руки лежащего, выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- исходное положение – один в упоре сидя сзади, второй – захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра, выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера, выполнение: сгибание и разгибание рук;
- захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;
- исходное положение – то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

Упражнения на гибкость:

- один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы, выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;

- один стоит наклонившись вперед, руки между ногами, второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.
- один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед, партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;
- то же, но наклон к опорной ноге;
- то же, но партнер отводит ногу в сторону;
- один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую стороны;
- оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;
- стоя спиной друг другу, взявшись за руки вверху; сделать шаг вперед, прогнуться и постепенно длину шага увеличивать.

Упражнения на реакцию:

- один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера и ладони вместе; задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать и запятнать;
- водящему нельзя опускать руки вниз и руки постепенно сужаются;

Тема 10. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи.

Практика: - наклоны головы вперед-назад, в стороны;

- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- повороты в стороны, круговые движения головой;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;
- то же руки на затылке.

Тема 11. Игры и эстафеты.

Практика: Отработка игр с элементами единоборств – с отбором мяча (развитие ловкости); с бросками мяча, как по воздуху, так и по полу (развитие точности); с элементами передачи мяча (развитие скорости), игры с элементами сопротивления. Спортивные игры: футбол, пионербол, мини-футбол.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (28 ч.).

Тема 1. Упражнения на развитие силовых способностей.

Практика: подтягивания различными хватами, отжимания на кулаках и на ладонях, отжимания с широко и узко поставленными руками.

Тема 2. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Практика: прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки на двух ногах из приседа, прыжки с разворотами.

Тема 3. Упражнения для развития гибкости.

Практика: наклоны стоя к выпрямленным ногам, полу шпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью рук, махи ногами.

Тема 4. Упражнения на развитие ловкости.

Практика: упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми. Командные игры. Различные виды прыжков: в длину, высоту, прыжки на скакалке на одной ноге, со сменой ног, прыжки на скакалке с перекрещиванием рук перед собой через один оборот. Балансирование в стойке на одной ноге.

Тема 5. Имитационные упражнения.

Практика: имитация ударов рукой и ногой, скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники. Сгибание и разгибание туловища с тазобедренных суставах: из исходного положения в упоре лежа, ноги как можно шире, прогнуться в пояснице, опустив таз как можно ниже: не сгибая прямых рук и ног, рывком согнуться в тазобедренных суставах до максимума и вернуться в исходное положение. Повторять 10—20 раз в промежутках между выполнением серий отжиманий в упоре лежа, не меняя при этом исходного положения, или как самостоятельное упражнение, в том числе и разминке.

Тема 6. Специальные упражнения для мышц тела.

Практика: Поднимание ног из положения лёжа на спине. Из исходного положения лежа на спине, руки вытянуты за голову: поднять ноги вверх и, сгибая туловище, опустить их за голову, коснувшись носками пола. Ноги держать прямо, Повторять от 10 до 50 раз в 3—5 подходах.

Сгибание тела в сед углом из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо. Из исходного положения лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги слегка согнуты в коленях: согнуться в тазобедренных суставах и, поворачиваясь, поочередно вправо-влево левым или правым локтем и или плечом, стараться коснуться правого и левого колена и вернуться в исходное положение.

Сгибание туловища из положения лежа на спине. Из исходного положения лежа на спине, кисти рук в замке на затылке, ноги чуть согнуты в коленях и могут быть закреплены: поднять туловище и наклониться вперед, затем вернуться в исходное положение.

Тема 7. Специальные упражнения для мышц ног.

Практика: Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой. Из исходного положения стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в коленном суставе и подтянуть к груди, стопу расслабить: выполнить 20-30 круговых движений наружу, а затем столько же вовнутрь. Равновесие сохранять с помощью круговых движений разноименной руки. Повторить то же для другой ноги.

Раздел 5. Техническая подготовка (60 ч.).

Тема 1. Техника стоек.

Практика: Изучение и освоение стоек: стойки внимания – хейсоку-дачи, мусуби-дачи, фудо-дачи, шизентай; боевые стойки – дзенкуцу-дачи. Основные ошибки: неправильное положение частей ног по отношению друг к другу и по отношению к оси корпуса или к оси движения; неправильное распределение веса, наклоны корпуса вперед или назад.

Тема 2. Техника перемещений.

Практика: Техника перемещений. Изучение и освоение техники перемещений вперед-назад и развороты в дзенкуцу-дачи (на месте и с шагом назад), перемена стойки с левосторонней на правостороннюю и обратно.

Тема 3. Техника защиты руками.

Практика: Изучение основных блокирующих движений рукой – блок от удара в голову (дзедан-укэ) сбивом атакующей руки противника вверх, блок от удара в корпус сбивом атакующей руки противника изнутри-наружу (учи-укэ), блок от удара в корпус сбивом атакующей руки противника снаружи-внутри (сото-укэ), блок от удара в живот сбивом (смахиванием) сверху – вниз - в сторону (гедан барай).

Тема 4. Техника ударов руками.

Практика: Изучение и освоение техники ударов прямой рукой в голову и в корпус. Техника выполнения ударов разноименными руками в стойке дзенкуцу-дачи (ой-цуки или гяку-цуки). Отработка ударов на спортивных снарядах.

Тема 5. Техника ударов ногами.

Практика: Изучение и освоение техники ударов ногой в корпус – прямой вперед (мае-гери) в стойке дзенкуцу-дачи. Удар наносится частью стопы расположенной под большим пальцем. Отработка ударов на спортивных снарядах. Изучение и освоение техники ударов ногой в корпус сбоку (маваси-гери) в стойке дзенкуцу-дачи.

Тема 6. Базовая техника в движении.

Практика: Освоение и получения навыков выполнения техники защиты руками и техники нападения руками и ногами в движении. Перемещение в стойке дзенкуцу-дачи с одновременным выполнением прямых ударов руками в голову и в корпус (вперед назад, ой-цуки, гяку-цуки). Перемещение в стойке дзенкуцу-дачи с одновременным выполнением блокирующих движений руками от ударов в голову, корпус и живот. Перемещение в стойке дзенкуцу-дачи с одновременным выполнением прямого удара ногой в живот и удара ногой сбоку в корпус.

Тема 7. Обусловленная работа в паре с партнером (Гохон кумитэ).

Практика: Совместное с партнером освоение и приобретение навыков техники атаки и защиты руками на одном уровне в движении. Атакующие и защищающиеся действия выполняется партнерами попеременно. Освоение техники осуществляется сначала на один шаг, потом на три, потом на пять шагов с постепенным увеличением скорости движений по мере освоения и появления

навыков. Конечная форма гохон кумитэ представляет собой серию ударов, состоящую из пяти атак на каждый шаг по одному уровню с контратакой после выполнения последнего атакующего действия. Атака прямой рукой с шагом вперед (ой-цки) в уровень головы (джодан) – защита рукой от удара в голову с шагом назад, сбив атакующей руки вверх предплечьем руки (аге-укэ) с проведением контратакующего действия на последнем шаге - прямой удар противоположной рукой в корпус партнера (гяку-цки). Атака прямой рукой с шагом вперед (ой-цки) в уровень корпуса (чудан) – защита рукой от удара в корпус с шагом назад, сбив атакующей руки в сторону предплечьем руки с наружи внутрь (сото-укэ), с проведением контратакующего действия после завершения последнего атакующего действия – прямой удар противоположной рукой в корпус партнера (гяку-цки).

Тема 8. Формальные упражнения (Ката).

Практика: Изучение и освоение выполнения ката Тайкиоку шодан (начальная форма последовательных движений связанных друг с другом принципами ведения поединка с воображаемым противником).

Тема 9. Знакомства с правилами.

Практика: Оценка действий. Атакующие комбинации. Прямой и круговой удар. Дистанция. Защитные комбинации. Отбив, наклон, присед. Реакция. Ответные атаки. Удар после защиты. Применять знания. Не торопиться. Психологический настрой.

Тема 10. Технический экзамен на 10 кю.

Практика: Учащиеся по окончании первого полугодия обучения сдают экзамен на 10 кю, включающий в себя:

Кихон:

1. Зенкуцу – дачи. Вперед ой-тски-чудан. Поворот. Вперед тоже самое
2. Вперед аге-уке. Поворот. Вперед тоже самое.
3. Вперед сото-уке. Поворот. Вперед тоже самое.
4. Вперед учи-уке. Поворот. Вперед тоже самое.
5. Кокутсу-дачи. Вперед сюто-уке. Поворот. Вперед тоже самое, шизентай.
6. Зенкуцу-дачи. Вперед мае-гери джодан. Поворот. Вперед тоже самое.

7. Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге. Поворот. Тоже самое.

8. Шизен- тай. Чоку-тски-чудан (5раз).

Тема 11. Технический экзамен на 9 кю.

Практика: Учащиеся в конце 1 года обучения сдают технический экзамен на 9 кю (белый пояс) включающий в себя:

Кихон:

1. Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Поворот. Вперед ои-тски-джодан.

2. Вперед аге-уке. Аге-уке назад.

3. Вперед сото-уке. Соте-уке назад.

4. Вперед учи-уке. Уче – уке назад.

5. Кокутсу-дачи. Вперед сютто-уке. Сютто-уке назад.

6. Зенкуцу-дачи. Вперед мае-гери джодан .Поворот.Мае-гери чудан.

7. Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге. Поворот. Йоко-гери-кекоми.Шизентай.

8. Чоку-тски-чудан 5 раз.

9. Зенкуцу-дачи. Блок гедан-барай 2 раза левой рукой, смена стойки, 2 раза правой рукой. Шизентай.

Кумитэ:

Гохон-Кумитэ джодан,чудан.

Раздел 6. Итоговое занятие.

Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов.

Требования к ЗУН учащихся

Учащиеся после первого года обучения должны знать:

- историю возникновения каратэ;
- простейшие элементы кихон и ката;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- специальную терминологию;
- правила гигиены и способы закаливания.

Учащиеся после первого года обучения должны уметь:

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять общефизические и специальные физические упражнения;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 10-9 кю.

Программа 2-го года обучения

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Тема	Количество часов	из них		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	опрос
2.	Теоретическая подготовка	9	9	-	контроль
2.1	Техника безопасности	2	2		опрос
2.2	История восточных единоборств	1	1	-	опрос
2.3	Этикет в каратэ	2	2	-	опрос
2.4	Основы анатомии	2	2	-	опрос
2.5	Основные приёмы оказания доврачебной помощи	2	2	-	опрос
3.	Общефизическая подготовка	27	-	27	контроль
3.1	Строевые упражнения	3	-	3	выполнение упражнений
3.2	Упражнения для рук	3	-	3	выполнение упражнений
3.3	Упражнения для ног	3	-	3	выполнение упражнений
3.4	Прыжковые упражнения	3	-	3	выполнение упражнений
3.5	Упражнения для туловища	3	-	3	выполнение упражнений
3.6	Передвижения	3	-	3	выполнение упражнений
3.7	Упражнения для растяжки	3	-	3	выполнение упражнений
3.8	Подвижные и спортивные игры	6	-	6	выполнение упражнений
4.	Специальная физическая подготовка	28	-	28	выполнение упражнений, контроль
5.	Техническая подготовка	67	4	71	контроль
5.1	Техника стоек	7	-	7	демонстрация,

					педагогический контроль
5.2	Техника перемещений	8	-	8	демонстрация, педагогический контроль
5.3	Техника защиты	8	-	8	демонстрация, педагогический контроль
5.4	Техника ударов руками	8	-	8	демонстрация, педагогический контроль
5.5	Техника ударов ногами	8	-	8	демонстрация, педагогический контроль
5.6	Базовая техника в движении	8	-	8	демонстрация, педагогический контроль
5.7	Обусловленная работа в паре с партнёром (Кихон кумитэ)	8	-	8	демонстрация, педагогический контроль
5.8	Формальные упражнения (Ката)	8	-	8	демонстрация, педагогический контроль
5.9	Технический экзамен на 8 кю	2	-	2	тестирование
5.10	Технический экзамен на 7 кю	2	-	2	тестирование
6.	Итоговое занятие	4	2	2	зачёт
	Итого:	144	16	128	

Содержание тем учебного курса 2-го года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.).

Введение в программу и учебный план 2-го года обучения, определение целей и задач. Дисциплина: недопущение опозданий без уважительной причины. Запрет на ношение во время занятий часов, колец, цепочек и т.п. Внешний вид.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (9 ч.).

Тема 1. Техника безопасности.

Теория: Правила поведения (дисциплина) и техники безопасности. Техника безопасности при чрезвычайных ситуациях и на занятиях по изучению восточных единоборств. Профилактика и предупреждение травм.

Тема 2. История восточных единоборств.

Теория: История возникновения и развития отечественных и зарубежных видов единоборств (рукопашный бой, каратэ, дзю-до, самбо). Знакомство с культурой Японии, Китая, Индии. Этикет и ритуалы (суть и значение). Форма для тренировок (завязывание узла). Команды (частые команды на тренировке). Карате (происхождение вида и слова).

Тема 3. Этикет в каратэ.

Теория: Поклоны при входе и выходе из спортивного зала. Поклоны перед выходом на татами партнеру при вызове его на совместные упражнения, а также после окончания упражнения, педагогу при индивидуальном общении и стоя, в общем строю.

Быть предельно вежливым и выдержанным, уважать старших по поясу и возрасту, не обижать младших и слабых, при встрече приветствовать друг друга уважительным поклоном со словом «Ос».

Во время занятий не разрешается разговаривать, опираться на стенку, лежать на татами.

Правила этикета в спортивном зале необходимо строго соблюдать для создания атмосферы взаимоуважения, самодисциплины и порядка.

В зале во время занятия запрещается громко разговаривать, кричать, свистеть, смеяться, выполнять без разрешения упражнения, которые могут привести к травмам.

Тема 4. Основы анатомии.

Теория: Общие представления о строении человека, переломах, ранах, их последствиях и предотвращении. Польза от занятий спортом и ведения здорового образа жизни для нормального развития организма и предупреждения развития болезней в будущем. Анатомия (названия суставов, мышцы, внутренние органы).

Нервная система. Понятие о здоровом образе жизни: каратэ и здоровье. Гигиена (режим, важность, результаты).

Тема 5. Основные приёмы оказания доврачебной помощи при травмах.

Теория: Объяснение и демонстрация основных приёмов оказания доврачебной помощи при травмах (средства оказания первой помощи, помощь при ссадинах, ушибах, вывихах и растяжениях, наложение повязок – тугих, марлевых, шин). Виды травм. Правила вызова скорой медицинской помощи.

Раздел 3. Общефизическая подготовка (27 ч.).

Тема 1. Строевые упражнения.

Практика: - выполнение команд «Налево», «Направо», «Кругом» на месте и в движении;

- перестроение из одной шеренги в две;
- из колонны по одному в колонну по три, по четыре;
- повороты в движении;
- перестроение из шеренги уступом;
- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- размыкание вправо-влево.

Тема 2. Упражнения для рук.

Практика: Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (снизу и сверху) с различным положением кистей. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в конкретном цикле.

Тема 3. Упражнения для ног.

Практика: Бег – обычный, на носках, на пятках, боком приставным шагом, боком крестным шагом, спиной, с вращением, с подниманием бедра, с захлестом голени, с внезапными прыжками и поворотами.

Тема 4. Прыжковые упражнения.

Практика: Различные прыжки – на двух ногах, на одной (на месте, передом, спиной, боком, через препятствия, в длину, в высоту и т.д.). Приседания из различных положений.

Тема 5. Упражнения для туловища.

Практика: Наклоны вперёд, в стороны, назад с различными движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног и рук из положения лёжа на животе. Прогибание лёжа на животе с фиксированным положением рук, ног. Попеременное поднятие ног и туловища; поднятие туловища в положении сидя с различной работой руками (руки вдоль туловища, за головой).

Тема 6. Передвижения.

Практика: Различные способы передвижения на одной, двух, трёх и четырёх конечностях (лицом вперёд, спиной, боком) – прыжки, бег, ходьба и т.д. Комбинирование различных упражнений в эстафетах, подвижных играх. Различные серии упражнения стоя на одной ноге и т.п.

Перечисленные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления. Упражнения на координацию движений и равновесие.

Тема 7. Упражнения для растяжки.

Практика: Необходимо помнить, что растяжка бывает активной и пассивной, и необходимо чередовать эти два типа растяжки.

Наклоны вперёд и в стороны с различным положением ног (от ноги вместе до максимального расстояния между ногами). Одна нога согнута в приседе, другая на пятке, на носке (прогиб), на ребре и в этом положении наклоны. Раскручивание суставов переход из одного положения в другое и обратно. Сидя на полу ноги максимально широко – наклоны вперёд, к ногам, в стороны. Сидя на полу пятки перед собой, колени в стороны – наклоны; давление на колени; выпрямление ноги, держа её за стопу, в разные стороны. махи ногами в положении стоя с опорой и без, в разные стороны.

Для растяжки рук: различные заломы, выкручивания и двление на суставы в медленном, силовом исполнении.

Тема 8. Подвижные и спортивные игры.

Практика: Различные догонялки. Эстафета «Весёлые старты»: разделение группы на команды, объяснение правил и этапов, проведение. Игра «Борьба сумо».

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (28 ч.).

Для овладения движениями корпусом, ударными движениями и передвижениями, развития мышц плечевого пояса, туловища и ног выполняются следующие упражнения:

Практика: 1. Правая нога отставлена назад–вправо, руки согнуты в локтях: с махом правой ногой резко разогнуть, левую руку вперед и кулаком коснуться носка правой ноги, имитируя прямой удар.

2. То же левой ногой и правой рукой.

3. То же, но, доставая ноги, наносить удары сбоку.

4. Правая нога выставлена вперед, руки согнуты в локтях: резко отставить правую ногу назад–вправо, оставляя левую ногу на месте, и, поворачивая туловище налево, имитировать правой рукой прямые удары.

5. Так же выставить вперед левую ногу, а затем имитировать удары левой рукой, отставляя левую ногу назад.

6. Ноги шире плеч, туловище согнуто в пояснице; резко поворачивать туловище направо и налево, попеременно доставая кулаками носки разноименных, ног.

7. Ноги шире плеч, руки перед грудью: сделать несколько поворотов направо и налево, а затем, наклоняясь вперед, доставать попеременно носки разноименных ног.

8. Исходное положение то же: доставать кулаками носки правой и левой ноги, поворачивая туловище направо и налево, а затем, разгибая, туловище, имитировать одни или два любых удара и снова доставать кулаками носки ног.

9. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях: присесть, одновременно разгибая обе руки вперед.

10. Ноги, несколько согнутые в коленях, на ширине плеч, руки опущены: поворачивать туловище направо и налево, делая выпрямленными руками махи по большим дугам снизу вверх.

11. Из фронтальной стойки наносить попеременно любые удары левой и правой руками, одновременно выполняя беговые движения ногами: при ударах левой рукой вперед поднимается правая нога, а левая ставится назад, а при ударах правой, наоборот, поднимается левая нога, а правая ставится назад.

12. Сидя на полу, ноги врозь: резко поворачивать туловище налево и направо, касаясь правым и левым кулаками левого и правого носка.

13. Лежа на спине, руки вытянуть вверх, ноги: резко наклонить туловище вперед и коснуться руками носков ног.

14. Лежа на спине, руки в стороны: поднять ноги и коснуться их руками, резко сгибаясь в пояснице.

15. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях: коснуться двумя руками попеременно носка правой и левой ноги, наклоняясь вправо–вперед и влево–вперед.

16. Ноги на ширине плеч, руки на бедрах или согнуты в локтях перед грудью: вращать туловище влево, назад, вправо или вправо, назад, влево, делая ускорения при движении назад.

17. Исходное положение то же; полуприседы, поворачиваясь то направо, то налево

18. Исходное положение то же: приподняться на носки и, поворачиваясь примерно на 90° направо или налево, опуститься на полную ступню с шагом или без шага.

Раздел 5. Техническая подготовка (71 ч.).

Теория: Наглядная демонстрация с объяснением биомеханического значения техники движения, привлечением внимания к основным ошибкам и способам их устранения. Многократное выполнение с постепенным увеличением интенсивности, до достижения требуемого технического уровня.

Продолжение освоения элементарных технических действий руками и ногами, приобретение навыка и координации движений при выполнении простых комбинаций технических действий.

Тема 1. Техника стоек.

Практика: Изучение и освоение стоек: стойки боевые стойки кйба-дачи, кокуцу-дачи. Основные ошибки: неправильное положение частей ног по отношению друг к другу и по отношению к оси корпуса или к оси движения; неправильное распределение веса, наклоны корпуса вперед или назад.

Тема 2. Техника перемещений.

Практика: Изучение и освоение техники перемещений вперед-назад и развороты в кйба-дачи (подшагом и заступом), перемена стойки с левосторонней на правостороннюю и обратно.

Изучение и освоение техники перемещений вперед-назад и развороты в кокуцу-дачи, перемена стойки с левосторонней на правостороннюю и обратно.

Освоение и закрепление навыков перемены стоек дзенкуцу-дачи, кйба-дачи, кокуцу-дачи, при перемещениях.

Тема 3. Техника защиты.

Практика: Совершенствование основных блокирующих движений рукой – блок от удара в голову (агэ-укэ) сбивом атакующей руки противника вверх, блок от удара в корпус сбивом атакующей руки противника изнутри-наружу (учи-укэ), блок от удара в корпус сбивом атакующей руки противника снаружи-внутри (сото-укэ), блок от удара в живот сбивом (смахиванием) сверху-вниз-всторону (гедан барай); освоение блокирующего движения тыльной стороной открытой ладони (шутто-укэ) – сбив изнутри-наружу.

Тема 4. Техника ударов руками.

Практика: Совершенствование нанесения техники выполнения ударов разноимёнными руками в стойке дзенкуцу-дачи, кйба-дачи (ой-цуки или гяку-цуки). Отработка ударов на спортивных снарядах (манекен).

Изучение и освоение техники ударов руками: тыльной стороной кулака (уракен-учи) сбоку и сверху-вниз в голову (джодан) и в живот (чудан), торцом

сжатого кулака (тэтсуи учи) сбоку и сверху-вниз в голову (джодан) и в живот (чудан).

Тема 5. Техника ударов ногами.

Практика: Совершенствование техники ударов ногой в корпус – прямой вперед (мае-гери) в стойке дзенкуцу-дачи. Удар наносится частью стопы расположенной под большим пальцем. Отработка ударов на спортивных снарядах.

Совершенствование техники ударов ногой в корпус сбоку (маваси-гери) в стойке дзенкуцу-дачи.

Изучение и освоение техники бокового удара ногой в корпус сбоку подбивом (йоко-гери кеаге) и проникающий (йоко-гери кекоми) в стойке кибачи-дачи.

Тема 6. Базовая техника в движении.

Практика: Совершенствование навыков выполнения техники защиты руками и техники нападения руками и ногами в движении. Перемещение в стойке дзенкуцу-дачи с одновременным выполнением прямых ударов руками в голову и в корпус (вперед назад, ой-цуки, гяку-цуки). Освоение комбинаций-перемещений в стойке дзенкуцу-дачи с одновременным выполнением блокирующих движений руками от ударов в голову, корпус и живот и последующей контратакой прямым ударом рукой в корпус (чудан гяку-цуки). Перемещение в стойке дзенкуцу-дачи с одновременным выполнением прямого удара ногой в живот и удара ногой сбоку в корпус.

Изучение и получение навыков выполнения техники руками и техники нападения руками и ногами в движении. Перемещение в стойке кибачи-дачи с одновременным выполнением прямых блокирующих движений рукой от удара в живот (гедан-барай). Перемещение в стойке кибачи-дачи бокового удара ногой в корпус с подбивом или толчком «проникающим» движением (йокогери кеаге и кекоми).

Тема 7. Обусловленная работа в паре с партнером (Кихон кумитэ).

Практика: Совместное с партнером совершенствование, освоение и приобретение навыков техники атаки и защиты руками на одном уровне в движении. Атакующие и защищающиеся действия выполняется партнерами попеременно. Освоение техники осуществляется сначала на один шаг, потом на три,

потом на пять шагов (гохон кумитэ) с постепенным увеличением скорости движений по мере освоения и появления навыков. Конечная форма гохон кумитэ представляет собой серию ударов, состоящую из пяти атак на каждый шаг по одному уровню с контратакой после выполнения последнего атакующего действия. Атака прямой рукой с шагом вперед (ой-цки) в уровень головы (джодан) – защита рукой от удара в голову с шагом назад, сбив атакующей руки вверх предплечьем руки (аге-укэ) с проведением контратакующего действия на последнем шаге – прямой удар противоположной рукой в корпус партнера (гяку-цки).

Атака прямой рукой с шагом вперед (ой-цки) в уровень корпуса (чудан) – защита рукой от удара в корпус с шагом назад, сбив атакующей руки в сторону предплечьем руки снаружи внутрь (сото-укэ) с проведением контратакующего действия после завершения последнего атакующего действия – прямой удар противоположной рукой в корпус партнера (гяку-цки).

Изучение и освоение техники условной работы в паре по выполнению трех обусловленных атак (санбон кумитэ) руками и ногой по разным уровням (в голову, корпус и ногой в живот) с контратакой после завершения последнего атакующего движения. Защита выполняется блоками рук вверх, в сторону и вниз. Выполнение трех обусловленных атак рукой и ногой по разным уровням (в голову, корпус и ногой) с контратакой после завершения последнего атакующего движения, в основе которого лежат технические приёмы, зашифрованные в первой форме последовательных движений связанных друг с другом принципами ведения поединка с воображаемым противником (ката хеян шодан). Цель – наработка навыков проведения атаки и мгновенной контратаки после серийной атаки на разных уровнях.

Тема 8. Формальные упражнения (Ката).

Практика: Изучение и освоение выполнения ката: тайкеку соно ичи – первой формы последовательных движений связанных друг с другом принципами ведения поединка с воображаемым противником (в т. ч. изучение выполнения ката назад и в обратную сторону). Сакуги тайкеку соно ичи – второй формы последовательных

движений связанных друг с другом принципами ведения поединка с воображаемым противником.

Тема 9. Технический экзамен на 8 кю.

Практика: Учащиеся в конце первого полугодия второго года обучения сдают технический экзамен на 8 кю (желтый пояс) включающий в себя:

Кихон:

1. Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Поворот. Самбон-тски.
2. Вперед аге-уке + гьяку-тски вперед. Аге-уке + гьяку-тски назад.
3. Вперед сото-уке + гьяку-тски. Соте-уке + гьяку-тски назад.
4. Вперед учи-уке + гьяку-тски. Уче – уке + гьяку-тски назад.
5. Кокутсу-дачи. Вперед сюто-уке в какутсу- дачи + нукитэ в зенкуцу дачи, назад тоже самое. Шизентай.
6. Зенкуцу-дачи. Вперед мае-гери джодан .Поворот.Мае-гери чудан.
7. Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге. Поворот. Йоко-гери-кекоми. Шизентай.
8. Зенкуцу-дачи. Блок гедан-барай + гьяку-тски 2 раза левой рукой, смена стойки, 2 раза правой рукой. Шизентай.
9. Уширо-аши-мае-гери- дзедан: 2 раза правой ногой , смена стойки, 2 раза левой ногой. Шизентай. Кумитэ:

Гохон-Кумитэ джодан,чудан.

Ката: хейан-шодан.

Тема 10. Технический экзамен на 7 кю.

Практика: Учащиеся в конце второго полугодия второго года обучения сдают технический экзамен на 7 кю (оранжевый пояс) включающий в себя:

Кихон:

1. Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Поворот. Чудан нихон-тски.
2. Вперед аге-уке + гьяку-тски вперед.Поворот; аге-уке + нихон-тски.
3. Вперед сото-уке + гьяку-тски. Поворот; сото-уке + нихон-тски.
4. Вперед учи-уке + гьяку-тски. Поворот; уче-уке + нихон-тски.
5. Кокутсу-дачи. Вперед сюто-уке в какутсу - дачи + нукитэ в зенкуцу дачи, назад тоже самое. Шизентай.

6. Зенкуцу-дачи. Вперед мае-гери джодан .Поворот.Мае-гери чудан.
7. Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге + йоко-гери-кекоми другой ногой с поворотом на 180 градусов. Поворот; вперед тоже самое. Шизентай.
8. Хэйсоку-дачи. Йоко-гери-кекоми: 2 раза правой ногой, 2 раза левой ногой.
9. Японский счет от 1 до 10.

Кумитэ: самбон-кумитэ

Ката: Хэйан-Нидан.

Раздел 6. Итоговое занятие (4 ч.).

Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов.

Требования к ЗУН учащихся

Учащиеся после второго года обучения должны знать:

- историю восточных единоборств;
- виды травм;
- технику безопасности при работе с партнёром;
- элементы кумитэ;
- элементы кихон и ката для уровня 8-7 кю.

Учащиеся после второго года обучения должны уметь:

- оказывать первую доврачебную помощь;
- выполнять самостоятельно упражнения разминки и растяжки;
- выполнять элементы кихон и ката для уровня 8-7 кю;
- выполнять элементы базового кумитэ.

Программа 3-го года обучения

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№	Раздел/тема	Количество часов	из них		Формы контроля
			теория	практика	

1.	Вводное занятие.	1	1	-	опрос
2.	Теоретическая подготовка	7	7	-	контроль
2.1	Техника безопасности	2	2	-	опрос
2.2	Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание.	1	1	-	опрос
2.3	Краткие сведения о физиологических основах спортивных занятий	2	2	-	опрос
2.4	Краткие сведения о строении и функциях организма	2	2	-	опрос
3.	Общefизическая подготовка	30	-	30	контроль
3.1	Строевые упражнения	2	-	2	выполнение упражнений
3.2	Беговые упражнения	2	-	2	выполнение упражнений
3.3	Прыжковые упражнения	2	-	2	выполнение упражнений
3.4	Упражнения для верхнего плечевого пояса	2	-	2	выполнение упражнений
3.5	Упражнения для мышц ног	2	-	2	выполнение упражнений
3.6	Упражнения для мышц брюшного пресса и спины	3	-	3	выполнение упражнений
3.7	Упражнения для развития гибкости	3	-	3	выполнение упражнений
3.8	Упражнения для мышц рук, плечевого пояса	3	-	3	выполнение упражнений
3.9	Упражнения для мышц шеи и туловища	3	-	3	выполнение упражнений
3.10	Акробатические упражнения	3	-	3	выполнение упражнений
3.11	Спортивные игры и эстафеты	5	-	5	выполнение упражнений
4.	Специальная физическая подготовка	30	-	30	контроль
4.1	Страховка и самоконтроль при падениях	5	-	5	выполнение упражнений
4.2	Имитационные упражнения	5	-	5	выполнение упражнений
4.3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	5	-	5	выполнение упражнений
4.4	Статические упражнения	5	-	5	выполнение упражнений
4.5	Упражнения на развитие эластичности мышц и гибкости	5	-	5	выполнение упражнений
4.6	Боевая стойка каратиста	5	-	5	выполнение упражнений
5.	Технико-тактическая подготовка	52	-	52	контроль
5.1	Стойки и положения в каратэ	5	-	5	педагогический контроль

5.2	Передвижения в стойках	5	-	5	педагогический контроль
5.3	Перемещения в усложнённых условиях	5	-	5	педагогический контроль
5.4	Атакующий вход	5	-	5	педагогический контроль
5.5	Техника ударов руками	5	-	5	педагогический контроль
5.6	Техника ударов ногами	5	-	5	педагогический контроль
5.7	Защитные действия	6	-	6	педагогический контроль
5.8	Работа на ближней дистанции	6	-	6	педагогический контроль
5.9	Встречные удары	6	-	6	педагогический контроль
5.10	Технический экзамен на 6 кю	2	-	2	тестирование
5.11	Технический экзамен на 5 кю	2	-	2	тестирование
6.	Спарринговая техника	20	2	18	контроль
6.1	Выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом действий	4	-	4	педагогический контроль
6.2	Свободные поединки.	4	-	4	педагогический контроль
6.3	Тактика перемещения против нескольких противников.	5	-	5	педагогический контроль
6.4	Ката	5	-	5	педагогический контроль
7.	Итоговое занятие	4	2	2	зачёт
	Итого:	144	12	132	

Содержание тем учебного курса 3-го года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.).

Введение в программу и учебный план 3-го года обучения, определение целей и задач. Дисциплина: недопущение опозданий без уважительной причины. Запрет на ношение во время занятий часов, колец, цепочек и т.п. Внешний вид.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (7 ч.).

Тема 1. Техника безопасности.

Теория: Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Соблюдение на занятиях правил техники безопасности. Безопасный путь на занятия и домой.

Тема 2. Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание.

Теория: Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

Тема 3. Краткие сведения о физиологических основах спортивных занятий.

Теория: Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно - силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Теория: Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система.

Раздел 3. Общефизическая подготовка (30 ч.).

Тема 1. Строевые упражнения.

Практика: - выполнение команд «Налево», «Направо», «Кругом» на месте и в движении;

- перестроение из одной шеренги в две;

- из колонны по одному в колонну по три, по четыре;

- повороты в движении;
- перестроение из шеренги уступом;
- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- размыкание вправо-влево.

Тема 2. Беговые упражнения.

Практика: Равномерный бег; бег приставными шагами; забеганием ноги за ногу; спиной вперед; с вращением; с ускорением; с прыжками; с приседаниями; с попеременным касанием руками пола; с высоким подниманием коленей; с захлестом голени; с высоким подниманием бедра и ударом гяку цуки; в полуприседе.

Тема 3. Прыжковые упражнения.

Практика: Вверх; в сторону; крестом; со сменой ног; с касанием коленями груди; в боевой стойке; с различными ударами ногами; с различными ударами руками.

Тема 4. Упражнения для верхнего плечевого пояса.

Практика: Отжимания (на кулаках, на пальцах, на запястьях, узким хватом, широким хватом, на одной руке, с хлопком, максимально быстро); подтягивания (прямым хватом, обратным хватом, широким хватом, узким хватом, за голову); ходьба на руках, ноги удерживаются партнером; «суперсерии» ударов руками.

Тема 5. Упражнения для мышц ног.

Практика: Приседания (на одной ноге, с ударами ногами, с выпрыгиваниями, подтягивая колени к груди); ходьба в приседе (лицом вперед, боком, спиной вперед, с ударами руками, с ударами ногами, прыжками); «суперсерии» ударов ногами.

Тема 6. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины.

Практика: Поднимание туловища и ног из положения, лежа на животе и на спине; набивка дозированными ударами рук и ног.

Тема 7. Упражнения для развития гибкости.

Практика: Наклоны вперед, назад, в стороны; то же из положения, сидя, ноги вместе и ноги в стороны; мост; различные виды шпагатов.

Тема 8. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса.

Практика: Из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Тема 9. Упражнения для мышц шеи и туловища.

Практика: Наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Тема 10. Акробатические упражнения.

Практика: Кувырки вперёд, назад, соединения и связки из кувырков вперёд, назад, стойка на голове, стойка на лопатках, стойка на руках, гимнастический мост из исходного положения лёжа и стоя, колесо левым и правым боком, переворот с места и с разбега.

Тема 11. Спортивные игры и эстафеты.

Практика: «Перетягивание в парах», «Кто внимательнее», «Кто быстрее», весёлые старты, мини-футбол.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (30 ч.).

Тема 1. Страховка и самоконтроль при падениях.

Практика: Кувырок через плечо из стойки на одном колене; кувырок через плечо из боевой стойки; падение вперёд из стойки на коленях; падение вперёд из основной стойки; падение набок из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки вперёд); падение набок и назад переваливанием через партнёра, находящегося в упоре стоя на коленях.

Тема 2. Имитационные упражнения.

Практика: Элементы ударов и блоков без партнёра и с партнёром (на расстоянии); удары по манекену; бой с тенями (разминочный и с несложными тактическими заданиями).

Тема 3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Практика: Многократное выполнение различных упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, координации, специальной выносливости и равновесия: бег в «рваном» ритме с чередованием ускорений и изменением направления

движения (1-3 мин), челночный бег (1-3 мин.), короткие отжимания (5-20 раз), приседания с последующим прыжком вверх и подъемом коленей к груди (5-20 раз), передвижение на четвереньках («каракатица») (15-30 метров), прыжки со скакалкой.

Тема 4. Статические упражнения.

Практика: Различные статические упражнения: с поднятой ногой вперед, назад, в сторону, вытянутые вперед или в сторону руки и т.п. (0,5-2,5 мин); кувырки через голову вперед-назад, через плечо.

Тема 5. Упражнения на развитие эластичности мышц и гибкости.

Практика: -растяжки мышц ног и плечевого пояса (упражнение «шпагат: продольный поперечный»), махи прямыми ногами вперед и в сторону, наклоны головы к прямым ногам, наклоны корпуса влево-вправо, вращение кистевых, локтевых и плечевых суставов, статические упражнения на растягивание мышц рук и ног, упражнение «мостик» и др.).

Тема 6. Боевая стойка каратиста.

Практика: Передвижения: техника передвижений шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Боевые дистанции: ближняя, средняя, дальняя.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка (52 ч.).

Тема 1. Стойки и положения в каратэ.

Практика: Стойки и положения в каратэ (Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи и Кокотсу-дачи).

Тема 2. Передвижения в стойках.

Практика: Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. Переход из одной стойки в другую. Техника ухода от ударов в сторону с линии атаки – таи-сабаки.

Тема 3. Перемещения в усложнённых условиях.

Практика: Атакующие действия руками, локтями, ногами - удары в воздух и на снарядах (лапы, манекен), как с места, так и в передвижении.

Тема 4. Атакующий вход.

Практика: Атакующий вход ёри-аши («скользящий шаг»). Двойной вход.

Тема 5. Техника ударов руками.

Практика: Техника ударов руками: ой-цуки (прямой удар одноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге), гьяку-цуки (прямой удар разноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге), ура-цуки (удар перевернутым кулаком), аге-цуки (восходящий удар рукой), каги-цуки (круговой удар по среднему уровню), шуто-учи (удар внешним ребром ладони «рука-меч»), тетцуи-учи (удар «кулак-молот» сверху), уракен-учи (прямой удар перевернутым кулаком), маэ-эмпи (удар локтем вперед), ёко-эмпи (удар локтем в сторону), мороте-цуки (удар кулаками в одну точку), рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками).

Тема 6. Техника ударов ногами.

Практика: Техника ударов ногами: маэ-гери (прямой удар ногой вперед), ёко-гери (прямой боковой удар ногой), уширо-гери (прямой удар ногой назад), маваши-гери (круговой удар ногой снаружи вперед), ура-маваши-гери (круговой изнутри удар ногой), микадзуки-гери (удар «полумесяц» подошвой стопы снаружи-внутри), ура - микадзуки-гери (удар «обратный полумесяц» ребром стопы изнутри наружу), маэ-хидза-гери (прямой удар коленом вперед), маваши-хидза-гери (круговой снаружи удар коленом), тоби-конде (удары с подскоком).

Тема 7. Защитные действия.

Практика: Защитные действия руками и ногами – блоки на различной высоте. Техника блоков: гедан-барай (блок предплечьем на нижнем уровне), аге-уке (восходящий блок предплечьем на верхнем уровне), сото-удэ-уке (блок внешней стороной предплечья снаружи-внутри), учи-удэ-уке (блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу), шуто-уке (блок рука-меч ребром ладони), сунэ-маваши-уке (блок-удар в виде маваши-гери голенью по атакующей ноге противника), хидза-уке (блок коленом вверх).

Тема 8. Работа на ближней дистанции.

Практика: Освобождения от захватов, освобождение от захвата корпуса сзади, удары ближнего боя, применение принципа решительности. Атака с использованием работы на опережение.

Тема 9. Встречные удары.

Практика: Различные варианты подсечек, подбивов и выведений из равновесия.

Тема 10. Технический экзамен на 6 кю.

Практика: Учащиеся в конце первого полугодия третьего года обучения сдают технический экзамен на 6 кю (зеленый пояс) включающий в себя:

Кихон:

1. Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Назад: Гедан-барай + нихон-тски.
2. Вперед аге-уке + гьяку-тски вперед; поворот; аге - уке + нихон-тски.
3. Вперед сото-уке + гьяку-тски. Назад: Сото-уке (дзенкуцу-дачи) + йокоэнпи (киба – дачи).
4. Вперед учи-уке + гьяку-тски. Поворот; Учи-уке + санбон-тски вперед; Шизентай.
5. Вперед сюто-уке в какутсу- дачи + нукитэ в зенкуцу дачи, поворот; Сюто-уке в какутсу- дачи + сюто-учи в дзекуцу –дачи. Шизентай.
6. Зенкуцу-дачи. Вперед мае-гери джодан + гьяку тски. Поворот.Мае-гери- Чудан + гьяку тски. Шизентай.
7. Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге + йоко-гери-кекоми другой ногой с поворотом на 180 градусов. Поворот; вперед тоже самое. Шизентай.
8. Мавашу - гери джодан (дзекуцу дачи). Поворот. Мавашу-гери-Чудан (дзекуцу-дачи). Шизентай.
9. Дзекуцу-дачи.Мае –гери джодан-чудан: 2 раза правой ногой, смена стойки , 2 раза левой ногой. Шизентай. Кумитэ: Кихон-иппон-кумитэ – 2 джодан,2 чудан, 2 мае-гери. Ката: Хэйан – Сандан.

Тема 11. Технический экзамен на 5 кю.

Практика: Учащиеся в конце второго полугодия третьего года обучения сдают технический экзамен на 5 кю (фиолетовый пояс) включающий в себя:

1. Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Назад: гьяку-тски.
2. Киба-дачи. Тэйшо-тски. Назад (зенкуцу-дачи) аге-уке + сюто-учи.
3. Зенкуцу-дачи. Сото-уке + кидзами-тски + гьяку-тски вперед. Назад сото- уке в зенкуцу-дачи + йоко –энпи в киба дачи + уракен-учи в зекуцу-дачи.

4. Зенкуцу-дачи. Уче-уке + кидзами-тски + гьяку-тски вперед. Назад: Уче-уке + кидзами-тски (кокутсу-дачи) + гьяку-тски в зенкуцудачи.
5. Сюто-уке в кокутсу-дачи + мае-кидзами-гери + нукитэ в зенкуцу дачи вперед. Назад тоже самое.
6. Зенкуцу-дачи. Мае-гери – джодан + гьяку-тски. Поворот .Мае-гери-чудан + гьяку-тски.
7. Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге + йоко-гери-кекоми другойной с поворотом на 180 градусов. Поворот; вперед тоже самое.Шизентай.
8. Маваши - гери джодан (дзекуцу дачи). Поворот. Маваши-геричудан (дзекуцу-дачи). Шизентай.
9. Хэйсоку-дачи. Йоко-гери-кеаге + йоко-гери-кекоми гедан одной и той же ногой. 2 раза правой, 2 раза левой. Шизентай.

Кумитэ: Кихон-иппон-кумитэ- 2 джодан, 2чудан, 2 мае-гери.

Ката: Хэйан-Йондан.

Раздел 6. Спарринговая техника (20 ч.).

Теория: Создание фрагментов соревновательных ситуаций.

Тема 1. Выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом действий.

Практика: Выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом действий. Выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а также с переходом от защиты к нападению. Санбон кумите - нападающий проводит комбинацию из трех ударов, обороняющийся защищается с использованием блоков и уходов и в конце выполняет одно контратакующее действие.

Тема 2. Свободные поединки.

Практика: Учебные поединки с небольшими интервалами отдыха.

Тема 3. Тактика перемещения против нескольких противников.

Практика: Работа в парах проводится с использованием защитного оборудования.

Тема 4. Ката.

Практика: Различные варианты исполнения ката. Дыхание во время ката. Изучение ученической ката – Хиян йодан, Хиян годан, а также тейки седан. Коллективное исполнение ката.

Раздел 7. Итоговое занятие (4 ч.).

Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов по завершению реализации Программы.

Требования к ЗУН учащихся

Учащиеся после третьего года обучения должны знать:

- понятие о гигиене, режим дня учащегося;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- технику безопасности во время учебных поединков;
- элементы *кихон* и *ката* для уровня 7-6 кю
- тактику и стратегию поединка.

Учащиеся после третьего года обучения должны уметь:

- выполнять элементы *кихон* и *ката* 7-6 кю;
- выполнять элементы спортивного кумитэ;
- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- спортивный зал;
- две раздевалки с умывальниками (для мальчиков и девочек);
- турник для подтягивания;
- тренировочный манекен;

- турник для подтягивания;
- маты, татами;
- мячи, скакалки;
- медицинская аптечка;
- спортивная одежда (кимоно или трико и футболка)

Методическое обеспечение образовательного процесса:

В карате применяются две группы методов: специфические (характерные только для данного вида единоборств) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам относятся:

- методы строго регламентированных движений и приёмов;
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Общепедагогические методы включают в себя:

- словесные методы;
- методы наглядного воздействия;
- методы самостоятельной работы.

Обучение неразрывно связано со всей системой образования и воспитания. Связь эта осуществляется только в том случае, если в процессе обучения реализуются определённые закономерности, наиболее существенные из которых являются:

- научность обучения;
- систематичность обучения;
- доступность обучения;
- наглядность обучения;
- сознательность и активность в обучении, развитие творческой инициативы;
- прочность знаний, формируемых умений и навыков;
- индивидуализация обучения.

Обучение, построенное на принципах научности, систематичности и доступности с использованием наглядных пособий, способствует формированию

устойчивого интереса учащихся к занятиям и повышению их активности, без которой невозможно успешное прохождение материала.

Обязательно ежемесячное проведение инструктажа по ТБ и правилам поведения на занятиях в спортзале и на выездных мероприятиях.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие учащихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Упражнения косвенного влияния содействуют развитию таких общих качеств, как гибкость, ловкость, сила, быстрота, т. е. подготавливают учащегося к специальным физическим упражнениям. Физические упражнения прямого влияния должны по координации и характеру соответствовать движениям и действиям в каратэ.

Обычно общая подготовка в каратэ начинается с разнообразных дыхательных и медитативных комплексов. После них проводится разминка, способствующая разогреву всех групп мышц, приведению сердца в рабочее состояние.

Наиболее приемлемым началом разминки является бег, во время которого выполняются дополнительные упражнения. Бег в среднем темпе в течение 5—10 минут помогает организму адаптироваться, а после этого используются варианты дополнительных упражнений: бег приставными шагами одним, а затем другим боком, при этом руки рекомендуется держать полусогнутыми в локтевых суставах, голова должна быть обращена вперед — это так называемая «стойка боксера». Бег приставными шагами по системе 2+2, т. е. два шага правым боком, два шага левым боком, находясь в «стойке боксера», при этом изменение положения тела связано с изменением положения рук: при передвижении правым боком правая рука несколько выставлена вперед и расположена выше, а левая — несколько ниже и ближе к корпусу. Бег перекрестным шагом правым боком и левым боком, когда

ноги попеременно «зашагивают» одна за другую, а руки, расположенные на уровне грудной клетки, имитируют движение подхода на бросок. Более сложный вариант — передвижение перекрестным шагом по системе 2,5 + 2,5, т. е. каждый 3-й повтор перекрестного шага совпадает со сменой стороны передвижения.

Бег с поворотами в правую и левую стороны помогает подключить к работе вестибулярный аппарат, а бег спиной вперед помогает развитию бокового зрения и координации передвижения в нестандартном положении. Во время свободного бега в среднем темпе рекомендуется размять локтевые суставы, вращая руки в обе стороны, то же рекомендуется проделывать и с кистями рук.

Хороший эффект дает беговая нагрузка с прыжками. Есть варианты прыжков с разворотом на 360 градусов, что способствует выработке устойчивости и продолжения движения после нагрузки на вестибулярный аппарат. Приведенные выше упражнения относятся к так называемой методике «рваного бега», когда меняется общий ритм для выполнения какого-либо упражнения, а затем ритм бега восстанавливается. К этой же группе относятся упражнения: бег с кувырками, бег с отжиманиями и т. д.

После бега со всеми вариантами следует комплекс очень важных упражнений по выработке навыков падения. Это один из ключевых элементов подготовки в каратэ, без которого невозможно хорошо освоить технику. Эти упражнения начинаются с обычных кувырков: вперед, назад, назад с выходом на ноги. Далее следуют кувырки через правое и левое плечо, когда необходимо упасть на бок, правильно разложив ноги, не отбив бок, спину, лодыжки ног или колени.

Упражнения постепенно усложняются — учащиеся должны после падения и кувырка выйти в стойку на одном колене, удерживая баланс тела, и быть готовыми к нападению, затем то же упражнение выполняется с выходом в стойку на ноги. Для более подготовленных все эти упражнения выполняются на твердом полу.

Постепенное освоение техники падений позволяет включить в комплекс упражнений по кувыркам в длину и в высоту, что заметно повышает надежность закрепления техники падений и страховки.

Основной задачей общей физической подготовки в каратэ является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, а также умения правильно дышать.

Направленность специальной физической подготовки в практике каратэ тесно связана с технико-тактическим разнообразием боевых приёмов, выполняемых с различной амплитудой, различной скоростью и силой. В связи с этим специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков.

Упражнения в разделе «Специальная физическая подготовка» учащиеся выполняют те же условия, что и в ударах, защитах, передвижениях, принимают нужные исходные положения, стремятся к «собранным», экономичности движений, соблюдают страховку и т. д. Чтобы упражнения приносили наибольшую пользу и не закрепляли неправильных навыков у учащихся, необходимо, чтобы они ясно представляли себе биомеханические основы и тактические принципы технических действий. Вначале упражнения следует проводить, в замедленном темпе до тех пор, пока учащиеся не усвоят нужную форму движения, а затем уже темп и быстроту надо увеличивать, доводя их иногда до максимальных.

Парные упражнения. Упражнения, относящиеся к данной группе, связаны главным образом с повышением уровня выполнения различных технико-тактических действий и совершенствованием механизмов энергообеспечения организма учащихся в процессе выполнения соревновательных упражнений (учебных, тренировочных и соревновательных боев).

Упражнения с партнером дают возможность тонко прочувствовать все детали выполняемого технического или тактического действия, добиться чёткого и оптимально быстрого выполнения приёма.

Упражнения для развития скорости. Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и специализируют двигательные реакции у учащихся. Выполнение передвижений в

паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; быстрое выполнение защит или ударов; защита уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе; то же от двойных ударов; совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; нанесение быстрых ударов по "лапам" в момент "появления цели".

Упражнения с партнером помогают овладевать, закреплять и совершенствовать технические и тактические умения и навыки; воспитывать и развивать необходимые физические и волевые качества; приобретать и поддерживать высокую тренированность.

Список используемой литературы

1. Анатомия для исцеления и боевых искусств/Марк Тедески – пер. с англ. А. Дробышева. – М., ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 184 с.:ил.
2. Анатомия человека. Большой иллюстрированный справочник/пер. с франц. О.И.Ивановой, М.: Мир книги, 2003.-144 с.,-144с., ил.
3. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. - М.: ФАИР-ПРЕС, 2001. - 544 с.: ил. - (Боевые искусства).
4. Иванов-Катанский С.А. Комбинированная техника каратэ. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. - 576 с.: ил. - (Боевые искусства).
5. Иванов А.В., Попов В.Н. Программа занятий по каратэ на различных этапах спортивной подготовки и методические рекомендации. - Волгоград: Экстремум 2005.
6. Искусство бросков: Практическое руководство/Марк Тедески.- пер. с англ. Ю.Бондарева.- М., ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 248 с.:ил.
7. Корзинкин Г.А. Методическое пособие для занимающихся по системе Син-Сёбу. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2005
8. Микрюков В.Ю. Каратэ: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2003.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
10. Передельский А.А. Философия, педагогика и психология единоборств. Учебное пособие. М., 2008.
11. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Учебное пособие для студентов. М., 2007.
12. Попов В.Н. Каратэ. Воспитание физических качеств. Учебное пособие. – Волгоград 2004
13. Тихомирова Л.Ф. Как сформировать у школьников здоровый образ жизни. Праздники, классные часы, деловые игры, театрализованные программы. - Ярославль: Академия развития, 2007. - 192 с.: ил. - (Методика воспитательной работы).

14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 марта 2016 г. № 23

15. Физическое воспитание в школе / авт.-сост. Е.Л. Гордияш и др. - Волгоград: Учитель, 2008. - 379 с.

16. Хасел Р. Дж. Полный курс каратэ с иллюстрациями: перевод с английского / - Москва. АСТ: Астрель, 2009.

17. Хрестоматия «Спортивная психология» Санкт-Петербург 2002.

18. Царин А. В. Справочник работника физической культуры и спорта».- Москва, 2005.

19. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003

Инструктаж по технике безопасности

1. Общие требования безопасности.

Учащийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную чистую спортивную форму, соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия, а также сменную спортивную обувь и бельё;
- выходить из раздевалки по первому требованию педагога;
- после болезни предоставлять справку от врача;
- присутствовать на занятии в случае освобождения врачом от занятий после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет или трогать плафоны в раздевалке и спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятия.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя все предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, браслеты, цепочки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога приготовить инвентарь и оборудование, необходимое для проведения занятия;
- с разрешения педагога выходить на место проведения занятия;
- по команде педагога встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий.

Учащийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания педагога;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;

- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения педагога;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- резко изменять направления своего движения при выполнении упражнений.

4. Требования безопасности

при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать "скорую помощь";
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, организованно под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки и лицо.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

Этикет Додзё

Основатель карате - Гичин Фунакоши оставил заповедь соблюдать принципы этикета. "Тот, кто следует по пути изучения искусства карате, должен осознать ВЕЖЛИВОСТЬ как главный ориентир в своём движении. Потеряв вежливость из вида, потеряешь направление и сойдёшься с пути. Без вежливости суть карате потеряна". Кто действительно решил добиться результатов в обучении должен быть восприимчив к критике и проявлять уважение не только к учителю, но и к тем, кто обучается вместе с ним.

Чтобы сориентироваться на длинном и трудном ПУТИ изучения искусства поединка, называемом "ДО", необходимо строго соблюдать правила поведения в зале карате, называемом "ДЗЁ". Отношение к ДОДЗЁ характеризует отношение к карате в целом. ДОДЗЁ - это то место, где незримо присутствует учитель Фунакоши и помогает тем, кто упорно тренируется. Но его дух никогда не посетит то место, где нарушают или не исполняют принципы, которые он заложил в основу карате и сам следовал им всю свою жизнь.

Поэтому в зале карате - додзё, надо вести себя надлежащим образом и относиться к нему с уважением.

На тренировку надо приходить вовремя. Для занятий нужно иметь: шлёпанцы, полотенце, защитное приспособление на пах, накладки на руки должны быть белого цвета толщиной не более одного сантиметра. Форма для занятий каратеги должна быть чистой и немятой.

Внешний вид надо иметь опрятный. Ногти на руках и ногах должны быть коротко подстрижены, волосы аккуратно уложены и не мешать зрению. У девушек, если волосы длинные, собраны в "хвостик" и перетянуты резинкой.

Подготовка к занятию начинается с раздевалки. Переодеваясь надо настраиваться на тренировку молча, тщательно завязывая все завязки на каратеги.

Войдя в зал, приветствуя его поклоном. Если занятие ещё не началось, можно повторить упражнения.

Когда в зал входит СЭНСЭЙ (учитель), СЭМПАИ (старший ученик) подаёт команду "ЕЙ". Все должны повернуться лицом к двери, принять позицию мусибидачи и по следующей команде "СЭНСЭЙ НИ РЭЙ" - приветствовать учителя поклоном.

По распоряжению сэнсэя, сэмпай строит учеников и отдаёт команду "СЭЙДЗА" (сесть) и "МОКУО" (ЗАКРЫТЬ ГЛАЗА). Ученики в этот момент должны отбросить все личные проблемы, беспокоящие их мысли и всецело настроиться на тренировку.

После команды "МОКУСО ЯМЭ" (открыть глаза), сэмпай отдаёт команду "ШОМЭЙ НИ РЭЙ" и все совершают поклон флагу Школы.

По команде "СЭНСЭЙ НИ РЭЙ" ученики приветствуют сэнсэя поклоном.

Если занятие ведёт сэипай, вместо команды "СЭНСЭЙ НИ РЭЙ" отдаётся команда "АТАГАНИ РЭЙ" - сэмпай и ученики приветствуют друг друга.

После завершения занятий, церемония повторяется в той же последовательности, только после команды "МОКУСО" ученики закрыв глаза должны выйти из состояния погружения в тренировку.

Если ученик по какой-либо уважительной причине опоздал или должен покинуть додзё раньше, он самостоятельно проделывает церемонию начала и конца занятий.

Ученики должны отдать все силы для того, чтобы тренировка прошла так, как этого требует сэнсэй или сэмпай. Все их команды должны выполняться без промедления. На замечания сэнсэя или сэмпая ученик должен реагировать сразу и кивком головы или поклоном дать понять, что замечание учтено. Ученики должны быть корректны со своими товарищами по занятиям и не причинять вреда при отработке приёмов.

Надо помнить, что в карате нет места самолюбию. Не стоит делать вид, что тебе известно больше, чем ты знаешь на самом деле.

Скромность, но не грубость - достоинство бойца карате.

В Додзё запрещается:

- входить в обуви, верхней одежде и головном уборе;
- проявлять неуважение к учителю, пререкаться с ним, отвлекаться в момент объяснения, слушая объяснение стоять, скрестив руки или положив их на бёдра;
- проявлять неуважение к соученикам;
- неприлично выражаться;
- облокачиваться на стены, держаться за них руками и валяться на полу;
- разговаривать без крайней необходимости;
- тренироваться в ювелирных украшениях (серьги, кулоны, цепочки, кольца и т.д.);
- приходить на тренировку неготовым к занятиям.

Спортивное каратэ и стили каратэ WKF.

В каратэ WKF входят такие стили как: Сито-рю, Шотокан, Вадо-рю, Годзю-рю. Разберем подробнее каждый из них.

1. СИТО-РЮ

Сито-рю – является одним из значимых стилей японского каратэ. Основателем является мастер Кэнва Мабуни (1889—1952 г.р.). Родился он на о. Окинава, и с 13 лет стал изучать единоборства. Первым наставником стал Итоса Ясунунэ, мастер Сюри-тэ, в 20 лет наставником стал Хигаонна Канрё, мастер Наха-тэ. Овладев двумя направлениями в 1930 году, он решил создать единый стиль, который назвал Сито-рю. Стиль является усредненным вариантом между японским и окинавским каратэ.

Большое значение в стиле сито-рю отводится ката, их насчитывается более 50. В тренировках уделяется внимание базовой технике, оттачивается её точность, скорость, ритм, разучиваются комбинации приемов, основы правильного дыхания и управления центром тяжести.

После смерти Кэнва Мабуни, 1973 года была создана Всеяпонская Федерация Каратэ-до Сито-кай. Председателем федерации стал ученик Кэнва Мабуни – Ивата Мандзо.

Особенности:

Используются длинные линейные стойки и физическая сила от стиля Сюри-тэ. Низкие и высокие стойки и сила внутреннего дыхания (жесткая и мягкая техника) заимствованы от стилей Наха-тэ и Томари-тэ.

Стиль Сито-рю, сочетает в себе скорость, силу и грацию. Он включает в себя мощные ката Сюри-тэ, жесткие и мягкие ката Наха-тэ и артистичные ката китайского стиля «Белого журавля».

2. ШОТОКАН

Шотокан (с яп. - «дом колышущихся сосен» или «зал сосны и моря») – один из классических стилей японского каратэ, созданный 30-х годах 20 века. Основателями являются ученики и дети Фунакоси Гитина – это мастера Фунакоси Йоситака, Накаяма Масатоси, Эгами Сигеру, Хирониси Генсин, Обата Исао, Хироси Ногути. Символом стиля является тигр. В Шотокане применяется стиль тигра (один из стилей боевого искусства Шаолиня) с резкими, мощными движениями и стремительными перемещениями, преимущественно по прямой линии.

Особенности:

1. Для занятий в данном стиле необходима хорошая физическая подготовка, предельная самоотдача и концентрация. Жестким требованием является правильное исполнение техники. Все движения должны выполняться своевременно в полной силе с соблюдением четкого окончания приема. Мощность ударов набирается за очень короткий отрезок времени. При выполнении всех приемов обязательно соблюдается техника правильного дыхания.
2. В стиле Шотокан насчитывается более 20 ката. Изучения ката – основа тренировочного процесса. Используются низкие и глубокие стойки. В основе техники применяются удары на нижнем и среднем уровнях, мощь которых исходит от бедра. Все движения четкие, перемещения ориентированы по прямой и всегда

начинаются с блока. Правильный блок характеризуется жесткостью, в результате чего нападающий может быть сражен блоком или контрударом. В конце удара, благодаря напряжению всех групп мышц, возникает ударная волна, которая придает ему дополнительную разрушающую силу.

3. Применяется бросковая техника. Она основана на сильных быстрых бросках и подсечках, из-за чего противник теряет равновесие и падает.

3. ВАДО-РЮ

Вадо-рю (с яп. – «путь мира»). Основателем данного стиля каратэ является врач Хиронори Оцукой (1892—1982). С детства он занимался дзю-дзюцу (джиу-джитсу) у своего отца, позже обучение продолжил в школе дзю-дзюцу Синдо-Есин-рю у мастера Накаяма Тацусабуру-Екиеси. К 29 годам он полностью прошел курс обучения и в 1922 решил изучать каратэ Шотокан у мастеров Фунакоси Гитина и Мотобу Теки. Из-за резких отличий в технике Фунакоси Гитина и Мотобу Теки, Оцукой решил создать свой стиль чистого японского каратэ. В своем стиле за основы он взял Мотобу-рю, Шотокан и Синдо-Есин-рю. Главный смысл тренировок заключался в духовном развитии и воспитании гармонии. Качества, которые воспитываются в учениках это уверенность и спокойствие. На тренингах учатся управлять сознанием (мидзу-но кокоро «дух как вода»), это значит, что ни внешнее, ни внутренне воздействие на сознание не должны нарушить спокойствие и помутнить разум. Такой самоконтроль позволяет иметь преимущества на соревнованиях.

Особенности:

1. Основой тренинга является изучение базовых упражнений, связок. Характерной чертой является – вращательное движение корпусом, частое перемещение, применяются отвлекающие маневры. Неожиданный уход с линии нападения соперника. Все это приводит к нарушению равновесия и снижения эффективности удара противника.
2. Используются высокие подвижные стойки. В основе применяются удары со скруткой бедер и корпуса. В отличие от шотоканских блоков, здесь используются мягкие блоки. Выполняются они на среднем и верхнем уровнях (дзедан).

4. ГОДЗЮ-РЮ

Годзю-рю («го» — прочность, твердость, сила; «дзю» — мягкость, плавность, податливость) – основан мастером Тедзюном Мияги в 1920 году. Это один важнейших окинавских стилей каратэ. Стиль годзю-рю входит в АОКА (Всеокниваская Ассоциация каратэ-до). Техника годзю-рю сочетает в себе мягкие и жесткие, быстрые и медленные движения. Все движения дополняются глубоким брюшным дыханием.

Особенности:

1. На тренировках уделяется внимание развитию физической силы, что достигается силовыми тренировками. Техника состоит из базовых упражнений с плавным перемещением и без. Ведение боя возможно преимущественно с короткой дистанции. Основу стиля составляют преимущественно удары руками, они могут быть круговые, прямые. Удары ногами наносятся на среднем уровне.

2. Используются высокие стойки, во время которых тело расслаблено, но готово к обороне и нанесению удара. Много блоков с раскрытыми ладонями или сжатыми кулаками.
3. Изучаются дыхательные упражнения, для развития медленного глубокого брюшного дыхания. Такая техника при правильной мышечной концентрации позволяет реагировать на любой удар практически безболезненно и без травм, используя при этом внутреннюю энергию.

СПОРТИВНОЕ КАРАТЭ

Сейчас о спортивном каратэ знают миллионы людей. Но появился данный стиль не так давно. Образовалось спортивное каратэ условно в 1936 году. После второй мировой войны с развитием инфраструктуры боевое искусство стало покидать границы Японии. Так о нем узнали в Европе и Америке. Но влияние взглядов европейского и американского народа внесло изменения в каратэ. Так сформировалась спортивное каратэ. Убить противника на поединке и выжить в бою осталось в прошлом. Целью стало получить разряд, звание, титул, установить рекорд. Всего это невозможно без тренировок и соревнований, но для победы достаточно победить спортсмена. Кроме этого на соревнованиях были введены ограничения и критерии для победы. Одним из таких примеров является запрет на контактный бой (по правилам WKF – всемирная организация каратэ). В связи с нововведениями стала изменяться и совершенствоваться техника каратэ. Но при этом не забываются и почитаются традиции восточных единоборств.

Техника Кёкусинкай внешне похожа на технику Годзю рю.

Базовая техника включает в себя:

- изучение стоек,
- перемещений,
- ударов,
- блоков,
- комбинаций (рэнраку),
- формальных упражнений.

Практикуются непрерывные спарринги, направленные на развитие автоматизма и выносливости, жесткие спарринги в полный контакт, поединки с несколькими противниками одновременно. Большое внимание уделяется разбиванию твердых предметов руками и ногами (тамэсивари), закалке ударных поверхностей. Причем тамэсивари рассматривается как способ активной медитации, позволяющий сконцентрировать энергию и волю для преодоления психологического барьера.

Прямой удар в кёкусинкай наносится не от бедра, а от груди. Техника ног включает расширенный арсенал приемов, в том числе много подсечек с обманными движениями. Стиль предъявляет высокие требования к ученикам, отличается серьезной атлетической подготовкой и суровой дисциплиной.

Словарь-классификатор терминов каратэ

1. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ

Дзию кумитэ - свободный спарринг

Додзё - зал для занятий («место, где ищут путь»)

Ибуки - силовое дыхание

Кантё - мастер, наставник всей организации

Ката - форма, комплекс

Кихон - тренировка без партнера

Кохай - младший

Кумитэ - спарринг

Ногарэ - мягкое дыхание

Ос - традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия и готовности

Рэнраку - комбинации

Самбой кумитэ - условный учебный спарринг на три шага

Сихан - мастер (с 5 дана)

Сосай - шеф, директор всей организации (Масутацу Ояма)

Сэмпай - старший

Сэнсэй - учитель, наставник (3 и 4 даны, в исключительных случаях также 1 и 2 даны)

Тамэсивари - разбивание твердых предметов различными частями тела

Якусоку иппон кумитэ - условный учебный спарринг на один шаг

2. КОМАНДЫ

Дзадзэн - принять позу для сидячей медитации (или Сэйдза — опуститься на колени)

Иой - приготовиться

Маваттэ - повернуться

Мокусю - закрыть глаза

Мокусю ямэ - открыть глаза

Наорэ - вернуться в исходное положение

Отагай ни рэй - поклон всем

Рэй - поклон

Сэнсэй (сэмпай) ни рэй - поклон учителю (старшему)

Т(с)индэн ни рэй - поклон символической святыне школы, алтарю

Хадзимэ - начать

Хантай - сменить стойку (левую на правую или наоборот)

Ямэ - закончить

Ясумэ - расслабиться

3. СЧЁТ

Ичи - 1

Ни - 2

Сан - 3

Ши(ён) - 4

Го - 5

Року - 6

Сити - 7

Хати - 8

Кю - 9

Дзю - 10

4. СТОЙКИ

а) ожидания и готовности:

Хэйсоку-дачи - ступни вместе

Мусуби-дачи - пятки вместе, носки развернуты

Хэйко-дачи - ступни параллельно примерно на ширине плеч

Фудо-дачи - пятки на ширине плеч, носки развернуты

Ути хатидэи-дачи - стойка «голубя» (пятки на ширине плеч, носки повернуты внутрь)

б) основные:

Дзэнкуцу-дачи - передняя стойка

Кокуцу-дачи - задняя стойка

Санчин-дачи - стойка крепости или «песочные часы»

Киба-дачи - стойка всадника

Сико-дачи - стойка борца сумо

в) переходные:

Нэкоаси-дачи - стойка кота

Цуруаси-дачи - стойка цапли

Какэ-дачи - «скрученная» стойка с заступом ноги сзади

Мороаси-дачи - ступни параллельно на ширине плеч, одна нога выдвинута на длину ступни вперед

г) боевая:

Дзюю камаэтэ-дачи или кумитэ-дачи - стандартная боевая (равноправная) стойка

5. УРОВНИ АТАКИ И ЗАЩИТЫ

Дзёдан - верхний (голова, шея)

Чудан - средний (корпус)

Гэдан - нижний (ниже пояса)

6. ВЗАИМНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РУК И НОГ

Ой - одноименное

Гияку - разноименное (противоположное)

7. СТОРОНЫ

Хидари - левая

Миги - правая

8. НАПРАВЛЕНИЯ

Аго - вверх

Маэ - вперед

Ёко - в сторону

Усиро - назад

Маваси - круговое

Сото - внутрь

Учи - изнутри

Ороси – вниз

9. УДАРНЫЕ ЧАСТИ ТЕЛА

а) руки:

Сэйкэн - кулак (передняя часть)

Уракэн - перевернутый кулак (тыльная часть)

Тэтцуи - «кулак-молот»

Сюто - «рука-нож», внешнее ребро ладони

Хайто - внутреннее ребро ладони

Сётэй - «пятка» ладони

Кокэн - запястье

Кумадэ - «медвежья лапа», ладонь с полусогнутыми пальцами (ср. Хиракэн)

Ёхон нукитэ - «рука-копье», ладонь с выпрямленными четырьмя пальцами

Иппон нукитэ - кулак с выпрямленным указательным пальцем

Нихон нукитэ - рука с выпрямленными пальцами, образующими «вилку»

Накаюби иппонкэн - кулак со сжатым наполовину средним пальцем

Ояюби иппонкэн - кулак с полусогнутым большим пальцем

Хиракэн - кулак со сжатыми наполовину пальцами, ладонь открыта (ср. Кумадэ)

Рютокэн - кулак «голова дракона», пальцы сжаты наполовину, средний выдвинут вперед, образуя вершину треугольника в суставах

Хайсю - тыльная сторона ладони

Тохо - «рука-крюк», раскрытая ладонь с отведенным большим пальцем

Кэйко - «рука-клюв», пальцы собраны в щепотку

Котэ - предплечье

Хидзи - локоть

б) ноги:

Чусоку - подушечка пальцев стопы

Сокуто - «нога-нож», внешнее ребро стопы

Чейсоку - внутренняя выемка стопы

Хайсоку - подъем стопы

Аси - подошва

Какато - пятка

Сунэ - голень

Хидза - колено

10. УДАРЫ РУКАМИ

а) толчковые кулаком:

Сэйкэн (чудан, дзёдан, гёдан) цуки - удар кулаком (на всех уровнях)

Татэ-цуки - удар кулаком, расположенным вертикально

Агэ-цуки - удар крюком снизу вверх (в подбородок)

Шита-цуки (или уракэн-шита-учи) - удар крюком снизу вперед (в корпус)

Ороси-цуки - удар крюком сверху вниз (в корпус)

Моротэ-цуки - удар двумя руками (в лицо, корпус)

Яма-цуки - удар двумя руками на разных уровнях (на верхнем и среднем или нижнем)

Дзюн-цуки - удар в сторону

б) толчковые производные:

Сэтэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан) - удар «пяткой» ладони (на всех уровнях)

Ехон нукитэ - удар «копьем» (в горло, в сплетение)

Нихон нукитэ - удар «вилкой» (в глаза)

Хиракэн-цуки - удар суставами сжатых наполовину пальцев (в лицо, корпус)

Рютокэн-цуки - удар суставами в положении «голова дракона» (в лицо, корпус)

Тохо-цуки (учи) - удар «рукой-крюк» (в горло, под нос)

в) секущие:

Сэйкэн аго-учи - верхний прямой удар кулаком

Тэтцуи коми ками-учи - удар «молотом» сбоку снаружи по голове

Тэтцуи ороси ганмэн-учи - удар «молотом» сверху по голове

Тэтцуи хизо-учи - удар «молотом» сбоку снаружи по ребрам

Тэтцуи ёко-учи (дзёдан, чудан, гёдан) - удар «молотом» наотмашь в сторону (на всех уровнях)

Уракэн сёмэн ганмэн-учи - удар перевернутым кулаком вперед в лицо

Уракэн саю ганмэн-учи - удар перевернутым кулаком в сторону сверху в лицо

Уракэн хизо-учи - удар перевернутым кулаком в сторону сбоку по ребрам

Уракэн ганмэн ороси-учи - удар перевернутым кулаком сверху по голове

Уракэн сита-учи – см. Сита-цуки

Сюто сакоцу-учи - удар ребром ладони сверху по ключице

Сюто сакоцу-утикоми - прямой (режущий) удар ребром ладони по ключице

Сюто ганмэн-учи - удар ребром ладони сбоку по голове, по шее

Сюто хизо-учи - удар ребром ладони сбоку снаружи по ребрам

Сюто ёко ганмэн-учи - удар ребром ладони наотмашь в сторону по голове, по шее

Сюто дзёдан учи-учи - удар ребром ладони наотмашь вперед по голове, по шее

Сэйкэн маваси-учи - удар крюком сбоку (в голову, в корпус)

Уракэн маваси-учи - круговой удар перевернутым кулаком в голову

Хиракэн маваси-учи - круговой удар ладонью в позиции «медвежья лапа»

Накаюби иппонкэн - закругленный удар кулаком со сжатым наполовину средним пальцем (в лицо, корпус)

Ояюби иппонкэн - закругленный удар кулаком с полусогнутым большим пальцем (в лицо, корпус)

Хайто (маваши) - учи - круговой удар внутренним ребром ладони (по шее, в корпус)

Моротэ хайто-учи - двойной круговой удар внутренними ребрами ладоней в голову, по шее

Гёдан хайто-ухи - круговой удар внутренним ребром ладони вперед в пах

Хайсю-учи - удар тыльной стороной ладони (в лицо, корпус)

Кокэн-учи - удар запястьем (на разных уровнях и по разным траекториям)

Кэйко-учи - прямой удар «клювом» в глаз (ср. технику Сэй-кэн аго-ути)

г) локтем:

Маэ хидзи атэ (дзёдан, чудан) - вперед сбоку (в корпус, голову)

Агэ хидзи атэ (дзёдан) или хидзи аго-учи - вперед снизу в подбородок

Агэ хидзи атэ (чудан) - вперед снизу в корпус

Ороши хидзи атэ - сверху вниз

Еко хидзи атэ - в сторону (с помощью другой руки)

Уширо хидзи атэ - назад (с помощью другой руки), в том числе при выполнении «вертушки»

11. УДАРЫ НОГАМИ

Хидза-гэри - удар коленом

Кин-гэри - удар подъемом стопы в пах

Маэ-гэри чудан или дзёдан (чусоку, какато) - прямой удар вперед в корпус или голову (подушечкой пальцев стопы или пяткой)

Маэ какато-гэри – удар пяткой вперед сверху вниз

Маэ чусоку кэагэ - маховый удар вперед и вверх

Тэйсоку маваши сото кэагэ - маховый круговой удар выемкой стопы снаружи внутрь

Хайсоку маваши учи кэагэ - маховый круговой удар внешней частью стопы изнутри

Сокуто ёко кэагэ - маховый удар в сторону внешним ребром стопы

Кансэцу-гэри - удар ребром стопы в коленный устав

Ёко-гэри чудан или дзёдан - удар ребром стопы в сторону, в корпус или голову

Гэдан маваси-гэри - низкий круговой удар голенью в бедро («лоукик»)

Маваши-гэри чудан или дзёдан (хайсоку, чусоку) - круговой удар в корпус или голову (подъемом, подушечкой пальцев стопы)

Уширо-гэри (чудан, дзёдан) - удар пяткой назад в корпус или голову

Агэ какато уширо-гэри - удар пяткой назад от колена снизу в пах

Дзёдан учи хайсоку-гэри - диагональный удар подъемом стопы изнутри в голову

Ороши сото какато-гэри - удар пяткой сверху вниз после кругового выноса ноги снаружи вверх

Ороши учи какато-гэри - удар пяткой сверху вниз после кругового выноса ноги изнутри вверх

Какэ-гэри (чусоку) или ура маваши-гэри - обратный круговой удар в голову

Уширо маваси-гэри дзёдан, чудан, гэдан (чусоку, какато) - обратный круговой удар с «вертушкой» на всех уровнях

12. БЛОКИ РУКАМИ

Сэйкэн чудан сото-укэ - блок снаружи внутрь предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне

Сэйкэн чудан уши-укэ - блок изнутри наружу предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне

Сэйкэн дзёдан-укэ - верхний блок предплечьем (кулак сжат)

Сэйкэн маэ гэдан-барай - нижний блок предплечьем вперед (кулак сжат)

Моротэ-укэ - блок в положении ути-укэ, усиленный второй рукой

Моротэ тюдан учи-укэ - двойной разводящий блок предплечьями изнутри на среднем уровне

Чудан учи-укэ гэдан-барай - двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровнях

Маваши гэдан-барай - нижний блок предплечьем с изначальным круговым (парирующим) выносом руки к голове (в отличие от прямого замаха в базовом блоке)

Сюто маваши-укэ - круговой блок в позиции сюто

Сэйкэн дзюдзи укэ-дзёдан и гэдан - верхний и нижний окрестный блок предплечьями (кулаки сжаты)

Сётэй-укэ (дзёдан, чудан, гэдан) - блок «пяткой» ладони на всех уровнях

Сюто тюдан сото-укэ - аналогично базовому блоку в позиции сэйкэн, но ребром ладони

Сюто тюдан ути-укэ - то же

Сюто дзёдан-укэ - то же **Сюто маэ гэдан-барай** - то же

Сюто дзёдан учи-укэ - блок ребром ладони от головы

Маэ сюто маваши-укэ - двойной круговой блок спереди в позиции сюто

Сюто дзюдзи-укэ дзёдан и гэдан - верхний и нижний окрестный блок, в позиции сюто

Тэнсё - покрытие внешним ребром ладони

Какэ-укэ дзёдан, чудан - верхний, средний блок изнутри с покрытием ребром ладони

Моротэ какэ-укэ дзёдан, чудан - верхний, средний усиленный блок изнутри с покрытием ребром ладони

Чудан хайто учи-укэ - блок изнутри раскрытой рукой с покрытием тыльной стороной ладони

Кокэн-укэ (дзёдан, чудан, гэдан) - блок запястьем по разным траекториям на всех уровнях

Гэдан сюто моротэ-укэ - двойной разводящий блок раскинутыми руками сверху вниз и в стороны

Гэдан сётэй моротэ-укэ - двойной нижний блок в позиции сё-тэй (основания ладоней соприкасаются)

Хидзи-укэ (чудан, гэдан) - блок локтем внутрь на среднем и нижнем уровнях, с упором в бедро

Дзёдан хидзи-укэ - круговой верхний блок локтем внутрь

Осай-укэ - накладка ладонью

13. БЛОКИ НОГАМИ

Сунэ-укэ - блок голенью

Хидза-укэ - блок коленом

14. КАТА

1) Простейшие базовые ката:

Тайкёку соно ичи

Тайкёку соно ни

Тайкёку соно сан

2) Простые базовые ката:

Пинан соно ичи

Пинан соно ни

Пинан соно сан

3) Базовые дыхательные ката:

Санчин-но-ката

4) Усложненные базовые ката:

Пинан соно ён

Пинан соно го

5) Усложненные ката:

Цуки-но-ката

Янцу

Сайфа (Сайха)

Гэкусай дай

Гэкусай сё

6) Усложненные дыхательные ката:

Тэнсё

7) Сложные ката:

Сэйентин (сэйтэн ката)

Канку дай

8) Высшие ката:

Су си хо

Гарю

Сэйпай

9) Дополнительные простейшие ката (переходные от кихона к ката):

Кихон-ката соно ити, ни

10) Дополнительные усложненные ката, производные от базовых:

Ура тайкёку соно ити

Ура тайкёку соно ни

Ура тайкёку соно сан

Ура пинан соно ити

Ура пинан соно ни

Ура пинан соно сан

Ура пинан соно ен

Ура пинан соно го

11) «Старинные ката» (Корюката):

Найфантин сёдан

Найфантин нидан

Найфантин сандан

Сэсан

Бассай

Кусанку

Супаринпэй

Усэси

12) Ката бодзюцу (искусство боя палкой):

Осиро-но кон

Сюси-но кон

Правила некоторых подвижных игр на занятиях

Перетягивания в парах

Игроки, стоящие друг против друга, подходят к средней линии, берутся за руки, левые – кладут за спину. По сигналу педагога игроки начинают тянуть в свою сторону соперников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков.

Кто быстрее

Игроки рассчитываются по порядку номеров и образуют круг. Если участников много, они составляют два круга (по 6-8 человек). Первый номер получает палку и придерживает рукой, ставит ее на середину круга. Он называет номер, отпускает палку и бежит на свое место. Вызванный игрок должен быстро подбежать и схватить ее, пока она не упала. Если это удастся, он возвращается на свое место, а водящий продолжает игру. Если же игрок не успевает схватить палку, он становится водящим, а тот, кто был им, идет на его место. Играют 5-8 минут, затем отмечают игроков, которые ни разу не были водящими, не считая того, кто был назначен первым.

В игре необходимо соблюдать следующие правила: водящий не имеет права отпускать палку прежде, чем назовет номер, играющие не должны мешать друг другу. Можно провести игру с мячом. Правила те же, но место палки используют мяч.

Кто внимательнее

Участники (10-20 ч.) строятся в шеренгу перед руководителем. Расстояние между игроками - шаг, между ними и ведущим - 6-8 шагов. Руководитель подает и выполняет команды: «Равняйся», «Смирно», «Руки вперед», «Присесть» и т. п. Команду выполняют только в том случае, когда перед ней произносят слово «Отряд». Игрок, выполнивший команду без того дополнительного слова, ошибся. Он делает шаг вперед и продолжает игру. При повторной ошибке - еще шаг вперед и т.д. Через 3-4 минуты игру заканчивают. Отмечают самых внимательных, оставшихся на месте, то есть победителей.

**Календарный (поурочный) тематический план:
Первый год обучения**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2 часа
2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника стойк	2 часа
3	Общая физическая подготовка. Техника стойк	2 часа
4	Общая физическая подготовка. Техника стойк	2 часа
5	Теория выполнения технических элементов каратэ. Специальная физическая подготовка	2 часа
6	Общая физическая подготовка. Техника стойк	2 часа
7	Общая физическая подготовка. Техника стойк	2 часа
8	Общая физическая подготовка. Техника стойк	2 часа
9	История возникновения карате. Специальная физическая подготовка	2 часа
10	Общая физическая подготовка. Техника перемещений	2 часа
11	Общая физическая подготовка. Техника перемещений	2 часа
12	Общая физическая подготовка. Техника перемещений	2 часа
13	Общая физическая подготовка. Техника перемещений	2 часа
14	Общая физическая подготовка. Техника перемещений	2 часа
15	Общая физическая подготовка. Техника перемещений	2 часа
16	Общая физическая подготовка. Техника защиты руками	2 часа
17	Этикет и символы в каратэ. Специальная физическая подготовка	2 часа
18	Общая физическая подготовка. Техника защиты руками	2 часа
19	Общая физическая подготовка. Техника защиты руками	2 часа
20	Общая физическая подготовка. Техника защиты руками	2 часа
21	Общая физическая подготовка. Техника защиты руками	2 часа
22	Теория выполнения технических элементов каратэ. Специальная физическая подготовка	2 часа
23	Общая физическая подготовка. Техника защиты руками	2 часа
24	Общая физическая подготовка. Техника ударов руками	2 часа
25	Общая физическая подготовка. Техника ударов руками	2 часа
26	Гигиена и закаливание. Специальная физическая подготовка	2 часа
27	Общая физическая подготовка. Техника ударов руками	2 часа
28	Общая физическая подготовка. Техника ударов руками	2 часа
29	Общая физическая подготовка. Техника ударов руками	2 часа
30	Общая физическая подготовка. Техника ударов руками	2 часа
31	Общая физическая подготовка. Техника ударов ногами	2 часа
32	Общая физическая подготовка. Техника ударов ногами	2 часа
33	Технический экзамен на 10 кю	2 часа
34	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
35	Техника безопасности. Специальная физическая подготовка	2 часа
36	Общая физическая подготовка. Техника ударов ногами	2 часа
38	Общая физическая подготовка. Техника ударов ногами	2 часа
39	Общая физическая подготовка. Техника ударов ногами	2 часа
40	Общая физическая подготовка. Техника ударов ногами	2 часа
41	Общая физическая подготовка. Базовая техника в движении	2 часа

42	Общая физическая подготовка. Базовая техника в движении	2 часа
43	Общая физическая подготовка. Базовая техника в движении	2 часа
44	Общая физическая подготовка. Базовая техника в движении	2 часа
45	Общая физическая подготовка. Базовая техника в движении	2 часа
46	История возникновения карате. Специальная физическая подготовка	2 часа
47	Общая физическая подготовка. Базовая техника в движении	2 часа
48	Общая физическая подготовка. Обусловленная работа в паре с партнёром (Гохон кумитэ)	2 часа
49	Общая физическая подготовка. Обусловленная работа в паре с партнёром (Гохон кумитэ)	2 часа
50	Общая физическая подготовка. Обусловленная работа в паре с партнёром (Гохон кумитэ)	2 часа
51	Теория выполнения технических элементов каратэ. Специальная физическая подготовка	2 часа
52	Специальная физическая подготовка. Обусловленная работа в паре с партнёром (Гохон кумитэ)	2 часа
53	Специальная физическая подготовка. Обусловленная работа в паре с партнёром (Гохон кумитэ)	2 часа
54	Специальная физическая подготовка. Обусловленная работа в паре с партнёром (Гохон кумитэ)	2 часа
55	Специальная физическая подготовка. Обусловленная работа в паре с партнёром (Гохон кумитэ)	2 часа
56	Этикет и символы в каратэ. Специальная физическая подготовка	2 часа
57	Специальная физическая подготовка. Формальные упражнения (Ката)	2 часа
58	Специальная физическая подготовка. Формальные упражнения (Ката)	2 часа
59	Специальная физическая подготовка. Формальные упражнения (Ката)	2 часа
60	Специальная физическая подготовка. Формальные упражнения (Ката)	2 часа
61	Специальная физическая подготовка. Формальные упражнения (Ката)	2 часа
62	Специальная физическая подготовка. Формальные упражнения (Ката)	2 часа
63	Специальная физическая подготовка. Формальные упражнения (Ката)	2 часа
64	Специальная физическая подготовка. Знакомства с правилами	2 часа
65	Теория выполнения технических элементов каратэ. Специальная физическая подготовка	2 часа
66	Специальная физическая подготовка. Знакомства с правилами	2 часа
67	Специальная физическая подготовка. Знакомства с правилами	2 часа
68	Специальная физическая подготовка. Знакомства с правилами	2 часа
69	Специальная физическая подготовка. Знакомства с правилами	2 часа
70	Технический экзамен на 9 кю	2 часа
71	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
72	Специальная физическая подготовка. Знакомства с правилами	2 часа
	Всего	144 часа

**Календарный (поурочный) тематический план:
Второй год обучения**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2 часа
2	Общефизическая подготовка. Техника стойек	2 часа
3	Общефизическая подготовка. Техника стойек	2 часа
4	Общефизическая подготовка. Техника стойек	2 часа
5	Общефизическая подготовка. Техника стойек	2 часа
6	Общефизическая подготовка. Техника стойек	2 часа
7	Общефизическая подготовка. Техника стойек	2 часа
8	Общефизическая подготовка. Техника стойек	2 часа
9	Общефизическая подготовка. Техника перемещений	2 часа
10	История восточных единоборств. Техника перемещений	2 часа
11	Общефизическая подготовка. Техника перемещений	2 часа
12	Общефизическая подготовка. Техника перемещений	2 часа
13	Общефизическая подготовка. Техника перемещений	2 часа
14	Общефизическая подготовка. Техника перемещений	2 часа
15	Общефизическая подготовка. Техника перемещений	2 часа
16	Общефизическая подготовка. Техника перемещений	2 часа
17	Этикет в каратэ. Техника защиты	2 часа
18	Общефизическая подготовка. Техника защиты	2 часа
19	Общефизическая подготовка. Техника защиты	2 часа
20	Общефизическая подготовка. Техника защиты	2 часа
21	Общефизическая подготовка. Техника защиты	2 часа
22	Общефизическая подготовка. Техника защиты	2 часа
23	Общефизическая подготовка. Техника защиты	2 часа
24	Основы анатомии. Техника защиты	2 часа
25	Общефизическая подготовка. Техника ударов руками	2 часа
26	Общефизическая подготовка. Техника ударов руками	2 часа
27	Общефизическая подготовка. Техника ударов руками	2 часа
28	Общефизическая подготовка. Техника ударов руками	2 часа
29	Основные приёмы оказания доврачебной помощи. Техника ударов руками	2 часа
30	Общефизическая подготовка. Техника ударов руками	2 часа
31	Общефизическая подготовка. Техника ударов руками	2 часа
32	Общефизическая подготовка. Техника ударов руками	2 часа
33	Технический экзамен на 8 кю	2 часа
34	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
35	Техника безопасности. Техника ударов ногами	2 часа
36	Специальная физическая подготовка. Техника ударов ногами	2 часа
38	Специальная физическая подготовка. Техника ударов ногами	2 часа
39	Специальная физическая подготовка. Техника ударов ногами	2 часа
40	Специальная физическая подготовка. Техника ударов ногами	2 часа
41	Специальная физическая подготовка. Техника ударов ногами	2 часа
42	Специальная физическая подготовка. Техника ударов ногами	2 часа
43	Специальная физическая подготовка. Техника ударов ногами	2 часа
44	Этикет в каратэ. Базовая техника в движении	2 часа
45	Специальная физическая подготовка. Базовая техника в движении	2 часа

46	Специальная физическая подготовка. Базовая техника в движении	2 часа
47	Специальная физическая подготовка. Базовая техника в движении	2 часа
48	Специальная физическая подготовка. Базовая техника в движении	2 часа
49	Специальная физическая подготовка. Базовая техника в движении	2 часа
50	Специальная физическая подготовка. Базовая техника в движении	2 часа
51	Специальная физическая подготовка. Базовая техника в движении	2 часа
52	Основы анатомии. Обусловленная работа в паре с партнёром (Кихон кумитэ)	2 часа
53	Специальная физическая подготовка. Обусловленная работа в паре с партнёром (Кихон кумитэ)	2 часа
54	Специальная физическая подготовка. Обусловленная работа в паре с партнёром (Кихон кумитэ)	2 часа
55	Специальная физическая подготовка. Обусловленная работа в паре с партнёром (Кихон кумитэ)	2 часа
56	Специальная физическая подготовка. Обусловленная работа в паре с партнёром (Кихон кумитэ)	2 часа
57	Специальная физическая подготовка. Обусловленная работа в паре с партнёром (Кихон кумитэ)	2 часа
58	Специальная физическая подготовка. Обусловленная работа в паре с партнёром (Кихон кумитэ)	2 часа
59	Специальная физическая подготовка. Обусловленная работа в паре с партнёром (Кихон кумитэ)	2 часа
60	Специальная физическая подготовка. Формальные упражнения (Ката)	2 часа
61	Основные приёмы оказания доврачебной помощи. Формальные упражнения (Ката)	2 часа
62	Специальная физическая подготовка. Формальные упражнения (Ката)	2 часа
63	Специальная физическая подготовка. Формальные упражнения (Ката)	2 часа
64	Специальная физическая подготовка. Формальные упражнения (Ката)	2 часа
65	Специальная физическая подготовка. Формальные упражнения (Ката)	2 часа
66	Специальная физическая подготовка. Формальные упражнения (Ката)	2 часа
67	Специальная физическая подготовка. Формальные упражнения (Ката)	2 часа
68	Подвижные и спортивные игры	2 часа
69	Подвижные и спортивные игры	2 часа
70	Технический экзамен на 7 кю	2 часа
71	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
72	Подвижные и спортивные игры	2 часа
	Всего	144 часа

**Календарный (поурочный) тематический план:
Третий год обучения**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2 часа
2	Общесфизическая подготовка. Стойки и положения в каратэ	2 часа
3	Общесфизическая подготовка. Стойки и положения в каратэ	2 часа
4	Общесфизическая подготовка. Стойки и положения в каратэ	2 часа
5	Общесфизическая подготовка. Стойки и положения в каратэ	2 часа
6	Общесфизическая подготовка. Стойки и положения в каратэ	2 часа
7	Общесфизическая подготовка. Передвижения в стойках	2 часа
8	Общесфизическая подготовка. Передвижения в стойках	2 часа
9	Общесфизическая подготовка. Передвижения в стойках	2 часа
10	Краткие сведения о физиологических основах спортивных занятий. Передвижения в стойках	2 часа
11	Общесфизическая подготовка. Передвижения в стойках	2 часа
12	Общесфизическая подготовка. Перемещения в усложнённых условиях	2 часа
13.	Общесфизическая подготовка. Перемещения в усложнённых условиях	2 часа
14	Общесфизическая подготовка. Перемещения в усложнённых условиях	2 часа
15	Общесфизическая подготовка. Перемещения в усложнённых условиях	2 часа
16	Общесфизическая подготовка. Перемещения в усложнённых условиях	2 часа
17	Общесфизическая подготовка. Атакующий вход	2 часа
18	Общесфизическая подготовка. Атакующий вход	2 часа
19	Общесфизическая подготовка. Атакующий вход	2 часа
20	Общесфизическая подготовка. Атакующий вход	2 часа
21	Краткие сведения о строении и функциях организма. Атакующий вход	2 часа
22	Общесфизическая подготовка. Техника ударов руками	2 часа
23	Общесфизическая подготовка. Техника ударов руками	2 часа
24	Общесфизическая подготовка. Техника ударов руками	2 часа
25	Общесфизическая подготовка. Техника ударов руками	2 часа
26	Общесфизическая подготовка. Техника ударов руками	2 часа
27	Общесфизическая подготовка. Техника ударов ногами	2 часа
28	Общесфизическая подготовка. Техника ударов ногами	2 часа
29	Общесфизическая подготовка. Техника ударов ногами	2 часа
30	Общесфизическая подготовка. Техника ударов ногами	2 часа
31	Общесфизическая подготовка. Техника ударов ногами	2 часа
32	Общесфизическая подготовка. Защитные действия	2 часа
33	Технический экзамен на 6 кю	2 часа
34	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
35	Общесфизическая подготовка. Защитные действия	2 часа
36	Техника безопасности. Защитные действия	2 часа
38	Специальная физическая подготовка. Защитные действия	2 часа
39	Специальная физическая подготовка. Защитные действия	2 часа
40	Специальная физическая подготовка. Защитные действия	2 часа

41	Специальная физическая подготовка. Работа на ближней дистанции	2 часа
42	Специальная физическая подготовка. Работа на ближней дистанции	2 часа
43	Специальная физическая подготовка. Работа на ближней дистанции	2 часа
44	Специальная физическая подготовка. Работа на ближней дистанции	2 часа
45	Специальная физическая подготовка. Работа на ближней дистанции	2 часа
46	Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание. Работа на ближней дистанции	2 часа
47	Специальная физическая подготовка. Встречные удары	2 часа
48	Специальная физическая подготовка. Встречные удары	2 часа
49	Специальная физическая подготовка. Встречные удары	2 часа
50	Специальная физическая подготовка. Встречные удары	2 часа
51	Специальная физическая подготовка. Встречные удары	2 часа
52	Краткие сведения о физиологических основах спортивных занятий. Встречные удары	2 часа
53	Специальная физическая подготовка. Выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом действий	2 часа
54	Специальная физическая подготовка. Выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом действий	2 часа
55	Специальная физическая подготовка. Выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом действий	2 часа
56	Специальная физическая подготовка. Выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом действий	2 часа
57	Специальная физическая подготовка. Свободные поединки	2 часа
58	Специальная физическая подготовка. Свободные поединки	2 часа
59	Специальная физическая подготовка. Свободные поединки	2 часа
60	Краткие сведения о строении и функциях организма. Свободные поединки	2 часа
61	Специальная физическая подготовка. Тактика перемещения против нескольких противников.	2 часа
62	Специальная физическая подготовка. Тактика перемещения против нескольких противников.	2 часа
63	Специальная физическая подготовка. Тактика перемещения против нескольких противников.	2 часа
64	Специальная физическая подготовка. Тактика перемещения против нескольких противников.	2 часа
65	Специальная физическая подготовка. Тактика перемещения против нескольких противников.	2 часа
66	Специальная физическая подготовка. Ката	2 часа
67	Специальная физическая подготовка. Ката	2 часа
68	Специальная физическая подготовка. Ката	2 часа
69	Специальная физическая подготовка. Ката	2 часа
70	Технический экзамен на 5 кю	2 часа
71	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
72	Специальная физическая подготовка. Ката	2 часа
	Всего	144 часа