

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЗАНИ  
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ПО АВИАСТРОИТЕЛЬНОМУ И НОВО-САВИНОВСКОМУ РАЙОНАМ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» НОВО-САВИНОВСКОГО РАЙОНА г. КАЗАНИ

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» августа 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУДО ЦДТ  
Медведева М.Н.  
Приказ № 30 от «31» 08 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ЮНЫЙ КАРАТИСТ»  
возраст обучающихся: 7-17 лет  
срок реализации: 3 года**

**Автор: Шарафеев Ралиф Раифович.,  
педагог дополнительного образования**

Казань, 2018г.

## Оглавление.

1.	Пояснительная записка	Стр. 3
2.	Учебно-тематический план 1 года обучения	Стр. 6
3.	Содержание программы 1 года обучения	Стр. 7
4.	Учебно-тематический план 2 года обучения	Стр. 8
5.	Содержание программы 2 года обучения	Стр. 9
6.	Учебно-тематический план 3 года обучения	Стр.10
7.	Содержание программы 3 года обучения	Стр. 11
8.	Условия реализации программы	Стр. 13
9.	Методическое обеспечение программы	Стр. 14
10.	Список литературы	Стр. 17
11.	Приложение № 1	Стр. 18

### **Пояснительная записка.**

Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, несовместимое - красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности. Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Стремление быть сильным, крепким, физически выносливым должно помогать современным школьникам работать над собой, самосовершенствоваться и добиваться новых результатов.

Программа направлена не на подготовку профессиональных спортсменов, а главным образом на полноценное развитие ребенка, помощь в реализации его индивидуальности, формировании его личности, на приобщение детей и подростков к искусству традиционного каратэ, здоровому образу жизни.

Программа физкультурно-спортивной направленности. Является модифицированной. Настоящая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 годы (Утверждена постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 №1642), Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Утверждена постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28), Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Уставом ЦДТ.

*Актуальность.* Восточные единоборства - один из популярнейших среди молодёжи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия единоборствами в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики каратэ, привитие навыков личной и общественной гигиены. Техника каратэ предусматривает работу большого количества мышц, что создает прекрасные условия для общей тренировки, развивать координацию и способность самоконтроля, обеспечивает гармоничное развитие личности. Не случайно каратэ занимаются и мальчики, и девочки. Каратэ дает огромные возможности для формирования таких

нравственных качеств как терпение, настойчивость, доброта, самообладание и самоуверенность, что очень важно для подростка.

*Педагогическая целесообразность.* В процессе систематических занятий физической культурой человек приобретает полезные знания, укрепляет здоровье, совершенствует двигательные способности, улучшает телосложение. Кроме того, повышается быстрота мышления и двигательной реакции, укрепляется воля и расширяется диапазон положительных эмоциональных переживаний. Благодаря физическому воспитанию человек приобретает также эстетические и нравственные ценности. Для занимающихся физической культурой характерной чертой является трудолюбие, а смелость, решительность, честь, совесть, благородство становятся нормой поведения. Эти качества и черты необходимы человеку в повседневной жизни, в учебе, творчестве, труде, являются составной частью его культуры. Занятия каратэ способствуют снижению психологической напряженности учащихся, увеличивает эмоционально-психическую устойчивость занимающегося к стрессовым ситуациям.

*Особенностью данной программы* является возраст детей, которым она адресована. При этом группа не делится по возрасту, а лишь по годам обучения. Результатом работы в смешанной возрастной группе является умение находить общий язык с партнерами по группе более старшего или более младшего возраста, работа в команде и в паре, чувство ответственности за младшего товарища. Программа направлена не на подготовку профессиональных спортсменов, а главным образом на полноценное развитие ребенка, помощь в реализации его индивидуальности, формировании его личности. Обучение идет по спирали. Учащиеся проходят одни и те же темы, но с каждым годом и теоретический и практический материал усложняется. Количество повторений при отработке приемов увеличивается.

Цель – формирование всесторонне развитой личности, укрепление здоровья детей, физическое и нравственное воспитание, достижение спортивных результатов.

Задачи:

*Обучающие:*

- дать знания по истории боевых искусств;
- изучить основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях;
- приобщить к участию в соревнованиях различного уровня;
- подготовить учащихся к выполнению норм спортивного разряда, сдачи экзаменов на пояса;
- привить знания о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

*Развивающие:*

- развить основные физические качества (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость)
- расширить функциональные возможности основных систем организма, развить жизненно-важные двигательные навыки и умения;

### *Воспитательные:*

- привить интерес к каратэ и воспитывать спортивное трудолюбие;
- воспитать волевые качества (мужество, решительность, самостоятельность, инициативность, выдержку, умение преодолевать трудности);
- воспитать уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а также взаимопонимание, взаимопомощь и бережное отношение к инвентарю.

В объединение принимаются мальчики и девочки в возрасте от 7 до 17 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Состав группы постоянный и составляет 15 человек. В связи с возможным отсевом детей проводится минимальный добор мальчиков с хорошей физической подготовкой.

*Формы и режим занятий:* Учащиеся занимаются 2 раза в неделю по 2 академических часа. Всего на год отводится 144 часа.

При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия регулируется нормами СанПиН, принятых при работе учащихся за компьютером.

*Форма реализации программы* – очная, в особых обстоятельствах допускается реализация образовательной программы или ее части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

*Срок реализации программы:* Программа рассчитана на 3 года обучения – 432 часа. *Этапы обучения:* Прохождение программы происходит в 2 этапа:

1 этап - начальная подготовка (ГНП) - 1 год обучения.

2 этап - учебно-тренировочный (УТГ) - 2, 3 год обучения.

На первом этапе (1 год обучения) обучающиеся знакомятся с основами знаний по каратэ, овладевают основами техники каратэ. На втором этапе (2 год обучения) - углубленное овладение техникой и тактикой каратэ, (3 год обучения) - совершенствование техники и тактики каратэ, стабильное участие в соревнованиях.

Со второго года обучения значительно возрастают тренировочные нагрузки. Темы, предлагаемые учащимся одинаковы на протяжении всех трех лет обучения, однако количество повторений увеличивается от года к году. На втором году обучения, осуществляется переход от простого изучения и многократного повторения изученных приемов, к их применению в условиях боя. Вначале выполняются удары на технику и точность, а затем требования повышаются до выполнения точных ударов в условиях боя. Вводится сопротивление партнера при выполнении упражнения, активность сопротивления при этом постоянно повышается. Учащиеся второго и третьего года обучения изучают более сложные технические приемы.

*Планируемые результаты.*

*Учащиеся будут знать:*

- историю возникновения и развития каратэ;

- основные правила соревнований и требования техники безопасности на тренировках и соревнованиях по каратэ;
  - технику ударов руками и ногами;
  - правила судейства на соревнованиях по каратэ и понимать жесты судей.
- будут уметь:*
- правильно передвигаться в базовых стойках;
  - владеть техникой ударов руками и ногами;
  - владеть различными способами атаки, в зависимости от складывающейся ситуации во время спарринга;
  - уметь методически правильно заниматься не только на тренировках, но и в ходе самостоятельных занятий;
  - овладеют в совершенстве техникой передвижения в базовых стойках;
  - владеть знаниями правил судейства на соревнованиях по каратэ и понимать жесты судей.

После освоения полного объёма программы выпускник будет обладать следующими личностными качествами:

- целеустремлённостью;
- выносливостью;
- организованностью;
- самоконтролем;
- коммуникативностью;

*Формы подведения итогов реализации программы:*

Для полноценной реализации программы используются разные виды контроля:

1. текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятия
2. промежуточная аттестация – соревнование
3. контроль по завершении освоения программы – соревнование

#### **Учебно - тематический план 1-го года обучения**

№	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Опрос
2.	История возникновения каратэ	2	2		Опрос
3.	Теоретическая подготовка	8	8		Опрос
4.	ОФП	82	6	76	Опрос, наблюдение, контрольные нормативы
5.	СФП	26	1	25	Опрос, наблюдение, учебные бои

6.	ТТП	22	1	21	Опрос, наблюдение
7	Итоговое занятие	2		2	Соревнование
	ИТОГО:	144	20	124	

### Содержание программы 1 года обучения

#### 1. Введение (2ч.)

Теория. Беседа о мерах обеспечения безопасности, о правилах поведения в спортивном зале. Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год. Просмотр видео-материала.

#### 2. История возникновения каратэ (2 ч.)

Теория: История возникновения каратэ. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.

#### 3. Теоретическая подготовка (8 ч.)

Теория. Понятие о до-дзе, основы этики: -до-дзе – место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения; -выполнять поклоны перед входом в до-дзе, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к обучающемуся тренера и старших спортсменов; -точно выполнять указания педагога и старших обучающихся; -находясь в до-дзе, избегать опираться о стены и оборудование, разговаривать, выходить из спортивного зала, садиться или ложиться на пол только с разрешения педагога; -допустив ошибку или неловкость, попросить прощения; -проявлять уважение к педагогу и другим обучающимся, ко всем посетителям до-дзе; -вести себя с достоинством; -быть скромным. Основы правил соревнований: -термины в каратэ (счет, команды, названия приемов и оборудования); -понятие о квалификации в традиционном каратэ – кю, дан, квалификационный экзамен; -соревнования начального уровня в каратэ-до – правила, команды и жесты судей.

#### 4. Общая физическая подготовка (83 ч.)

Теория. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний

Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры. Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Развитие выносливости: бег кроссовый 800-1000м, плавание 25-50м, туризм пеший.

### 5. Специальная физическая подготовка (26 ч.)

Теория. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

Практика. Развитие физических качеств: быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга. гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.). выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

### 6. Техничко-тактическая подготовка (22ч.)

Теория. Ознакомление с названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения.

Практика. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кйба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. Работа рук на месте10 Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гяку-цуки, шуто-учи, нукитэ. Работа ног на месте Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан) Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ

### 7. Итоговое занятие (2 ч.)

Соревнование. Подведение итогов. Награждения. Рекомендации.

*Ожидаемые результаты:* после прохождения первого этапа обучения (этап начальной подготовки) предполагаются следующие результаты:

-сформированность стойкого интереса к занятиям каратэ;

-укрепление здоровья;

-первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в каратэ.

### Учебно - тематический план 2-го года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Опрос
2.	Теоретическая подготовка	18	18		Опрос
3.	ОФП	42	2	40	Опрос, наблюдение, контрольные нормативы
4.	СФП	45	1	44	Опрос, наблюдение, учебные бои
5.	ТТП	35	1	34	Опрос, наблюдение
6.	Итоговое занятие	2		2	Соревнование



ИТОГО:	144	24	120	
--------	-----	----	-----	--

## **Содержание программы 2 года обучения**

### **1. Введение (2ч.)**

Теория. Беседа о правилах безопасного поведения на занятиях. Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися в предстоящем году. Просмотр видеоматериала.

### **2. Теоретическая подготовка (18 ч.)**

Теория. Основы терминологии. Методика обучения и тренировки в традиционном каратэ. Соревновательные программы в каратэ. Правила соревнований. Основы судейства ката и кумитэ. Определение термина «гигиена», правила гигиены. Режим дня спортсмена. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни. Факторы риска при спортивных тренировках. Действия в опасных ситуациях. Понятие о травме, виды травматических повреждений. Первая помощь при травме. Предупреждение травматизма.

### **3 Общая физическая подготовка (42 ч.)**

Теория. Правильная техника бега. Правильность выполнения упражнений на растягивания мышц

Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры. Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Развитие выносливости: бег кроссовый 800-1000м, плавание 25-50м, туризм пеший.

### **4 Специальная физическая подготовка (45 ч.)**

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

Практика. Развитие физических качеств. быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга. гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.). выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

### **5 Техничко-тактическая подготовка (35ч.)**

Теория. Ознакомление с новыми названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношении.

Практика. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. Работа рук на месте Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ. Ой цуки Аге уке – гияку цуки Сото уке – гияку цуки Гедан барай – гияку цуки Шуто уке в кокуцу дачи Работа ног на мести и в движении. Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Мае гери Йоко гери кеаге (с движениями стороны в кибя дачи) Йоко гери кекоми (с движениями стороны в кибя дачи) Маваши гери Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан , хиян шодан, хиян нидан), Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ

7. Итоговое занятие (2 ч.)

Соревнование. Подведение итогов. Награждения. Рекомендации.

*Ожидаемые результаты:* после прохождения второго этапа обучения (учебно-тренировочный) предполагаются следующие результаты:

- владение навыками техники каратэ в соответствии с квалификационными требованиями;

- овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований на учебно-тренировочном этапе.

#### Учебно - тематический план 3-го года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Опрос
2.	Теоретическая подготовка	8	8		Опрос
3.	ОФП	42	2	40	Опрос, наблюдение, контрольные нормативы,
4.	СФП	44	1	43	Опрос, наблюдение, учебные бои
5.	Техника	12	2	10	Опрос, наблюдение
6.	Тактика	12	2	10	Опрос, наблюдение
7.	Соревновательная подготовка	15	1	14	Соревнование, обсуждение
8.	Инструкторская практика	3	-	3	Практика бокового судьи, судьи рефери
9.	Психологическая подготовка	4	4	-	Опрос
10	Итоговое занятие	2		2	Соревнование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	

## Содержание программы 3 года обучения

### 1. Введение (2ч.)

Теория. Беседа о правилах безопасного поведения на занятиях. Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися в предстоящем году. Основы мер техники безопасности в зале, дома и на улице.

### 2. Теоретическая подготовка (8 ч.)

Теория. Основы терминологии. Методика обучения и тренировки в традиционном каратэ. Соревновательные программы в каратэ. Правила соревнований. Основы судейства ката и кумитэ. Определение термина «гигиена», правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Самоконтроль и самоорганизация. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни. Факторы риска при спортивных тренировках. Действия в опасных ситуациях. Понятие о травме, виды травматических повреждений. Первая помощь при травме. Предупреждение травматизма. Основы этикета в дод-зе, и вне дод-зе.

### 3. Общая физическая подготовка (42 ч.)

Теория. Углубленное изучение основ легкой атлетике. Правил спортивных игр. Основных видов плавания.

Практика. Развитие быстроты: бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3x10 м, проплывание коротких отрезков дистанции -10м, 25 м. - подтягивания на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с. Развитие силы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м., с помощью ног, 4 м, без помощи ног, сгибание рук в упоре лежа. Развитие ловкости: бег челночный; кувырки; подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами; упражнения в парах - с захватом, наклоны, приседания, падения; эстафеты игры с элементами противоборства; боковые перевороты, сальто, рондат. Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Развитие выносливости: проплывание 50 м, 100 м, 200 м., броски набивного мяча вперед, назад; бег кроссовый 800-1000м, туризм пеший.

### 4. Специальная физическая подготовка (44 ч.)

Теория. Углубленное изучение технике ударов руками и ногами, наглядные пособия, стенды. Особенности работы в парах.

Практика. Развитие скоростно-силовых качеств: Выполнение серии ударов руками в максимальном темпе за короткий промежуток времени, отдых до около полного восстановления, за тем повтор серии, проведение 5-6 комплексов с работой и отдыхом. В поединке с односторонним сопротивлением (полным сопротивлением) противника в конце каждой минуты 10 с. выполнение ранее изученной серии в стандартной ситуации, за тем отдых до около полного восстановления, повтор задания 6 раз, отдых 5 минут,

повторение комплекса 3-4 раза. Развитие скоростной выносливости: В стандартной ситуации или при передвижении партнера выполнение приемов в течение 90 с. в максимальном темпе, отдых 3 мин., за тем повторение 5-6 раз, отдых между комплексами 10 мин., количество повторения комплексов 2-3 раза. Развитие специальной выносливости: Проведение 2-3 поединков с односторонним или полным сопротивлением длительностью до 15 мин.

#### 5. Техника (12 ч.)

Теория. Ознакомление с новыми названиями ударов, блоков, стоек каратэ и правильности произношении.

Практика. Стойки Йой-дачи, фудо-дачи, учи хатиджи-дачи, дзенкуцу-дачи, мусуби-дачи, санчиндачи, кокуцу-дачи, кибачи-дачи, неко аши-дачи, цуруаши-дачи, дзю камаэтэ, мороаши-дачи. Работа рук на месте и в движении Блоки руками: сейкен джодан уке, сейкен мае гедан барай, сейкен чудан учи уке, сейкен чудан сото уке, моротэ учи уке, чудан учи уке/ гедан барай, маваши гедан барай, шуто маваши уке, сейкен джуджи уке (gedan, djodan), шотэй уке (djodan, djodan, gedan). Удары руками: моротэ цуки (3 ур.), сейкен ои цуки (3 ур.), сейкен аго цуки, сйкен гяку цуки (3 ур.), шита цуки, дзюн цуки (3 ур.), татэ цуки (3 ур.), тэтцуи коми ками учи, тэтцуи ороши ганмэн учи, тэтцуи хизо учи, тэтцуи еко учи (3 ур.), уракен шомен ганмен учи, уракен саю ганмен учи, уракен хизо учи, уракен ороши ганмен учи, уракен маваши учи,нихон нукитэ дждоан, ехон нукитэ чудан, шотэй учи (3 ур.), джодан хиджи атэ. Работа ног на месте и в движении.16 Удары ногами: хидза гери, кин гери, мае гери чудан чусоку, мае гери джодан, кансэцу гери, еко гери чудан, маваши гери гедан (чусоку, хайсоку), маваши гери чудан (хайсоку, чусоку), уширо гери чудан. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях, ренраку. Ката: Кихон ката на 10 кю, 9 кю, 8кю, 7кю, 6кю, 5 кю. Кумитэ: Санбон кумитэ, Дзю кумитэ.

#### 6. Тактика (12 ч.)

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

Практика. Тактика проведения технико-тактических действий: изучение и совершенствование однонаправленных и разнонаправленных комбинация, эффективное использование их в поединке. Тактика ведения поединка: эпизоды и паузы, в поединке; длительность активных эпизодов оборонительных действий пауз от начала поединка до окончания; модели поединка с учетом содержания технико-тактических действий; пауза как время, «отведенное» для анализа и корректировки тактического замысла. Тактика участия в соревнованиях: определение цели, средства и методы для ее достижения, реализация выработанного курса действия и его коррекция; обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнования.

#### 7. Соревновательная подготовка (15 ч.)

Теория. Подготовка спортсмена к соревнованиям на пике формы, режим дня, спортивное питание. Психологическая подготовка.

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

#### 8. Инструкторская практика (3 ч.)

Практика. Правила проведения разных частей занятия. Решение поставленных целей на каждом этапе занятия. Формы построения занятия.

#### 9. Психологическая подготовка (4 ч.)

Теория. Формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Воспитание спортивного трудолюбия, способность преодолевать специфические нагрузки, систематическое выполнение тренировочных занятий. На конкретных примерах убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Преодоление чувства страха перед соперником, воспитывать волю, преодолевать усталость и боль.

#### 10. Итоговое занятие (2 ч.)

Соревнование. Подведение итогов. Награждения. Рекомендации.

*Ожидаемые результаты:* после прохождения второго этапа обучения (учебно-тренировочный) предполагаются следующие результаты:

-повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта каратэ;

-повышение уровня квалификации: теоретических и практических знаний;

-повышение теоретических и практических знаний по организации и проведению занятий и соревнований;

-повышение качества нравственных качеств; -укрепление здоровья спортсменов

### **Условия реализации программы**

Занятия должны проходить в просторном, проветренном спортивном зале, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.). Для тренировок, успешных и разносторонних, зал должен быть оборудован и обеспечен разносторонним спортивным инвентарем:

- лапы на руки
- макевары мягкие
- накладок на кисти
- скакалки

Так же занимающиеся приносят на каждое занятие личные принадлежности, к ним относятся:

- накладки на руки – 2 шт.
- накладки на ноги – 4 шт.
- протектор – 1 шт.
- тренировочные костюмы «кимono».

## Методическое обеспечение программы

*Особенности содержания программы.* В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагог может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение детей 7-17 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Во время занятий используются *следующие методы.*

- словесные методы обучения (устное изложение, беседа);
- наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, презентаций, исполнение педагогом, работа обучающихся по образцу);
- практические методы обучения (тренинг, практикум).
- объяснительно-иллюстративные методы обучения;
- частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске).

Образовательная деятельность в программе построена по следующим основным направлениям:

- Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка учащихся рассматривает вопросы, связанные с содержанием каратэ как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности. Изучаются потенциальные возможности каратэ в подготовке к здоровому образу жизни, к учебной, трудовой деятельности и воинской службе.

- Общая физическая подготовка (ОФП). ОФП включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы, скорости, гибкости, выносливости.

- СФП – это становление, формирование и изменение функциональных свойств, спортсменов и основанных на них двигательных способностей, как предпосылки успешного выполнения конкретного спортивного упражнения каратэ. Т.е. функциональное совершенствование организма в соответствии с теми требованиями, которые предъявляются ему двигательной спецификой каратэ.

- Техническая подготовка. Техника каратэ — это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемые при изучении и применении каратэ. Техническая подготовка включает в себя атакующие и защитные техники, блоки руками, блоки ногами, техники перемещений, удары ногами и руками, техники самостраховки, технические навыки самостраховки и работы с оружием. Техническая подготовка направлена на создание целостного представления о поединке и об основных тактических приемах: ГОХОН КУМИТЭ, САНБОН КУМИТЭ, КИХОН - ИППОН КУМИТЭ, ДЗЮ-ИППОН КУМИТЭ, ДЗЮ КУМИТЭ, формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы, а так же воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям, с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

- Тактическая подготовка в каратэ – это разучивание и совершенствование способов и форм ведения поединка в спортивных соревнованиях по каратэ.

- Формирование психологической готовности спортсмена:

- регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок;

- систематическое введение в учебно-тренировочный процесс дополнительных трудностей;

- широкое использование соревновательного метода;

- создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

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

- Соревновательная деятельность. При подготовке спортсменов по программе предусматривается участие в соревнованиях разного уровня.

### **Оценочные материалы**

Педагогический контроль и оценка подготовленности каратистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для проверки результативности образовательной программы проводится:

1. Входной контроль - проводится педагогом в начале учебного года и позволяет определить начальный (базовый) уровень физических данных, способностей и умений вновь прибывших обучающихся.

2. Текущий контроль - проводится на каждом занятии и позволяет проследить степень усвоения обучающимися содержания предлагаемого на занятии материала.

3. Промежуточная аттестация определяет уровень практической подготовки учащегося и усвоение им образовательной программы на определенном этапе обучения и проводится в форме соревнования

4. Итоговый контроль - проводится при завершении освоения программы в конце учебного года и позволяет определить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося и уровень овладения программой – проводится в форме соревнования.

В течение учебного года проводится мониторинг обученности и личностного развития учащихся. При проведении мониторинга используется метод структурированного наблюдения за учащимися в процессе практической деятельности на занятиях и его оценивание по определенным параметрам с занесением результатов в карту группы. Мониторинг проводится системно: в начале, середине и конце учебного года.

Достигнутый уровень в искусстве каратэ обозначается цветом пояса и точно соответствует индивидуальному мастерству, включая ранее достигнутые уровни. Поэтому пояс это основной способ идентификации достигнутого и показатель того, как ещё долго каратеист должен учиться.

Система поясов является постоянным процессом совершенствования воспитанников, в виде учёбы и тренировок от первого ученического разряда до высшего мастерского звания.

Пояс означает непрерывную работу по развитию индивидуума не только в искусстве каратэ, но и целом комплексе других качеств - он демонстрирует необходимую психологическую зрелость, внутреннюю стабильность, уверенность в себе и позитивное мышление по отношению к результату экзамена. Поэтому пояс означает развитие не только в техническом отношении, но и знание, и применение определённых техник.

*Основные критерии оценки подготовленности воспитанников по годам обучения.* Умения и навыки проверяются во время участия детей в соревнованиях. Соревнования являются средством, дающим возможность комплексного определения уровня подготовки ученика на соответствующий период.

### **Список литературы:**

Для педагога:

1. Виктор Барташ - Основы спортивной тренировки в рукопашном бое - <https://www.libfox.ru/644234-viktor-bartash-osnovy-sportivnoy-trenirovki-v-rukopashnom-boe.html>
2. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника: Пособие для учителя. – М.: Владос, 2002.



3. Микрюков В.Ю. Энциклопедия Каратэ - <https://www.litres.ru/vasiliy-mikrukov/enciklopediya-karate/>
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: «Издательство Астрель», 2002.
5. Степанов С.В. Киокушинкай каратэ-до: Философия. Теория. Практика. – Екатеринбург: «Издательство Уральского университета», 2003.
6. Страковская В.П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
7. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. – Ярославль: Изд. «Академия Развития», 2000.
8. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.: «ИНСАН», 2000.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Уч. пособие для студ. высш. уч. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2000.

*Литература для детей и родителей:*

1. Масутацу Ояма - Это каратэ  
<https://ru.pdfdrive.com/%D0%AD%D1%82%D0%BE-%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8D-e183636902.html>
2. Микрюков В.Ю. Энциклопедия Каратэ - <https://www.litres.ru/vasiliy-mikrukov/enciklopediya-karate/>
3. Цвелёв С. Путь каратэ – Москва: Кобриз. 1992г.  
Интернет-ресурсы:  
[www.superkarate.ru](http://www.superkarate.ru)  
[www.iko-fkr.ru](http://www.iko-fkr.ru)  
<http://budofudokan.ru>  
[https://www.youtube.com/channel/UCy\\_Rxx2n7O-Tkl8TmtgsfSg](https://www.youtube.com/channel/UCy_Rxx2n7O-Tkl8TmtgsfSg)  
<https://srrb.ru/заметки/обзоры-систем-рукопашного-боя/karate/27-kata-shotokan-video.html>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Мониторинг развития обучающихся

Для педагогического мониторинга развития обучающихся предлагается метод структурированного наблюдения за учащимися в процессе практической деятельности на занятиях и его оценивание по определенным параметрам с занесением результатов в карту группы. Мониторинг проводится системно: в начале, середине и конце учебного года.

Параметры	Критерии	Степень выраженности качества (оценивается педагогом в процессе наблюдения за учебно-практической деятельностью ребенка и ее результатами)	Баллы
Мотивация	Выраженность интереса к занятиям	Интерес практически не обнаруживается	1
		Интерес возникает лишь к новому материалу	2
		Познавательный интерес, который не выходит за пределы изучаемого материала	3
		Проявляет постоянный интерес и творческое отношение к предмету.	4
		Стремится получить дополнительную информацию по изучаемому материалу	5
Самооценка	Самооценка деятельности на занятиях	Обучающийся не умеет, не пытается и не испытывает потребности в оценке своих действий – ни самостоятельной, ни по просьбе педагога	1
		Приступая к решению новой задачи, пытается оценить свои возможности относительно ее решения, однако при этом учитывает лишь то, знает он ее или нет, а не возможность изменения известных ему способов действия	2
		Может с помощью педагога оценить свои возможности в решении поставленных задач.	3
		Может самостоятельно оценить свои возможности в решении поставленных задач.	4
		Учащийся может предвидеть результаты своей деятельности и прогнозировать последствия	5
Нравственно-этическое установление	Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении	Часто нарушает общепринятые нормы и правила поведения	1
		Допускает нарушения общепринятых норм и правил поведения	2
		Недостаточно осознает правила и нормы поведения, но в основном их выполняет	3
		Осознает моральные нормы и правила поведения в социуме, но иногда частично их нарушает	4

		Всегда следует общепринятым нормам и правилам поведения, осознанно их принимает	5
Познавательная сфера	Уровень развития познавательной активности, самостоятельности	Уровень активности, самостоятельности обучающегося низкий, при выполнении заданий требуется постоянная внешняя стимуляция, любознательность не проявляется	1
		Обучающийся недостаточно активен и самостоятелен, но при выполнении заданий требуется внешняя стимуляция, круг интересующих вопросов довольно узок	2
		Обучающийся стремится к выявлению смысла изучаемого материала, овладеть способами применения знаний в измененных условиях.	3
		Обучающийся любознателен, активен, задания выполняет с интересом, самостоятельно, не нуждаясь в дополнительных внешних стимулах.	4
		Хорошее владение учебным материалом. Умеет самостоятельно поставить задачу и найти способы ее решения. Устойчивый интерес к поисковой деятельности.	5
Коммуникативная сфера	Способность к сотрудничеству	В совместной деятельности не пытается договориться, не может прийти к согласию, настаивает на своем, конфликтует или игнорирует других	1
		Обучающийся способен к сотрудничеству, но не всегда умеет аргументировать свою позицию и слушать партнера	2
		Обучающийся способен к взаимодействию и сотрудничеству (групповая и парная работа; дискуссии; коллективное решение поставленных задач)	3
		Проявляет эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества; умеет слушать собеседника, совместно планировать, договариваться и распределять функции в ходе выполнения задания, осуществлять взаимопомощь	4
		Обучающийся способен учитывать позицию собеседника). Может организовывать и осуществлять сотрудничество с педагогом и сверстниками.	5

**КОНТРОЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ ФК РТ  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ СТУПЕНЬ (10 – 9 – 8 – 7 КЮ)**

*КИХОН – БАЗОВАЯ ТЕХНИКА*

<b>ПРИЁМ</b>	<b>ПОЗИЦИЯ</b>	<b>НАПРАВЛЕНИЕ ШАГ</b>
дзюндзуки	дзенкуцудати	зэнсинсинтайаси
уракенути	дзенкуцудати	зэнсинсинтайаси
шутуоути	дзенкуцудати	зэнсинсинтайаси
гьякудзуки	дзенкуцудати	сономамацугиаси
аге удэ уке	дзенкуцудати	косинсинтайаси
сото удэ уке	дзенкуцудати	косинсинтайаси
шутуоуке	кокуцудати	косинсинтайаси
барай удэ уке	кибадати	косинсинтайаси
ути удэ уке	некоасидати	сономамацугиаси
гьякудзуки	дзенкуцудати	сономамацугиаси
маэгерикеккоми	дзенкуцудати	зэнсинсинтайаси
йокогерикеккоми	дзенкуцудати	зэнсинсинтайаси
мавасигери	дзенкуцудати	зэнсинсинтайаси
йокогерикеагэ	кибадати	зэнсинсурикоми
гьякудзуки	дзенкуцудати	сономамацугиаси

*КАТА дзё-но-ката*

*КУМИТЭ*

*КИХОН САНБОН КУМИТЭ*

дзёдандзюндзуки	– дзёдануракенути	– дзёданшутуоути
дзенкуцудати	– дзенкуцудати	– дзенкуцудати
аге удэ уке	– сото удэ уке	– шутуоуке
дзенкуцудати	– дзенкуцудати	– кокуцудати

*КИХОН САНБОН КУМИТЭ*

тюдандзюндзуки	– тюданмаэгери	– дзёданмавасигери
дзенкуцудати	– дзенкуцудати	– дзенкуцудати
сото удэ уке	– барай удэ уке	– ути удэ уке
дзенкуцудати	– кибадати	– дзенкуцудати

**КОНТРОЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ ФК РТ  
НАЧАЛЬНАЯ СТУПЕНЬ (6 – 5 – 4 КЮ)**

*КИХОН – БАЗОВАЯ ТЕХНИКА*

<b>ПРИЁМ</b>	<b>ПОЗИЦИЯ</b>	<b>НАПРАВЛЕНИЕ ШАГ</b>
дзюндзуки	дзенкуцудати	зэнсинсинтайаси
уракенути	дзенкуцудати	зэнсинсинтайаси
шутуоути	дзенкуцудати	зэнсинсинтайаси
тэйсёмавасиути	кибадати	зэнсинсинтайаси
кэнцуй (тэцуй) ути	кибадати	зэнсинкайтэнсинагара
гьякудзуки	дзенкуцудати	сономамацугиаси
аге удэ уке	дзенкуцудати	косинсинтайаси
сото удэ уке	дзенкуцудати	косинсинтайаси

барай удэ уке	кибадати	косинсинтайаси
шутуоке	кокуцудати	косинсинтайаси
харай удэ уке	кибадати	косинсинтайаси
ути удэ уке	некоасидати	сономамацугиаси
гьякудзуки	дзенкуцудати	сономамацугиаси
маэгерикеккоми	дзенкуцудати	зэнсинсинтайаси
йокогерикеккоми	дзенкуцудати	зэнсинсинтайаси
мавасигери	дзенкуцудати	зэнсинсинтайаси
уширогери	кибадати	зэнсинкайтэнсинагара
йокогерикеагэ	кибадати	зэнсинсурикоми
гьякудзуки	дзенкуцудати	сономамацугиаси

*КАТА* дзё-но-ката тэккисёдан

*КУМИТЭ*

*КИХОН САНБОН КУМИТЭ*

дзёдандзюндзуки – тюдандзюндзуки – тюданмаэгери  
аге укэ/гьякудзуки–сотоуке/гьякудзуки–гедануке/гьякудзуки

*КИХОН ИППОН КУМИТЭ*

дзёдандзюндзуки – агеукедзенкуцудатигьякудзуки  
тюдандзюндзуки – сотоукедзенкуцудатигьякудзуки  
тюданмаэгери – геданбарайукедзенкуцудатигьякудзуки  
тюданйокогерикеккоми–геданхарайукекибадатигьякудзуки  
дзёданмавасигери – ути удэ укекокуцудатигьякудзуки

## КОНТРОЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ ФК РТ СРЕДНЯЯ СТУПЕНЬ (3 – 2 – 1 КЮ)

*КИХОН – РЭНГЭКИ БАЗОВЫЕ КОМБИНАЦИИ*

КОМБИНАЦИЯ ПРИЁМОВ	ПОЗИЦИЯ	НАПРАВЛЕНИЕ ШАГ
маэгерикеккоми – ойдзуки	дзенкуцудати	зэнсин (са)
аге удэ уке – гьякудзуки	дзенкуцудати	косин (са)
йокогерикеккоми – гьякудзуки	дзенкуцудати	зэнсин (са)
сото удэ уке – гьякудзуки	кибадати	косин (са)
йокогерикеагэ – тэцуйути	кибадати	зэнсин (кэ)
барай удэ уке – гьякудзуки	кд-цугиаси-дзд	косин (мс)
мавасигери – гьякудзуки	дзенкуцудати	зэнсин (са)
шутуоке – шутуути	ккд-цугиаси-дз	косин (са)
уширогери	дзенкуцудати	зэнсин (кэ)
харай удэ уке – гьякудзуки	кд-цугиаси-дзд	косин (са)
уракенути – гьякудзуки	дзенкуцудати	зэнсин (кэ)
ути удэ уке–кизами–гьякудзуки	над-цугиаси-дз	косин

*КАТА* тэккисёдандзионканкудай

*КУМИТЭ*

*КИХОН ИППОН КУМИТЭ КИХОН КАМАЭ* (дзэнкуцудати – хэйкодати)

дзёдандзюндзуки – агеукедзенкуцудати+гьякудзуки

тюдандзюндзуки – сотоукедзенкуцудати+ гъякудзуки  
тюданмаэгери – геданбарайукедзенкуцу+гъякудзуки  
тюданйокогерикеккоми–геданхарайукекибадати+гъякудзуки  
дзёданмавасигери – ути удэ укекокуцудати+гъякудзуки  
*ДЗИЮ ИППОН КУМИТЭ (ДЗИЮ КАМАЭ)*  
дзёдандзюндзуки – агеукедзенкуцудати+гъякудзуки (маэгери)  
тюдандзюндзуки–сотоукедзенкуцудати+ гъякудзуки (мавасигери)  
тюданмаэгери–геданбарайукедзенкуцу+гъякудзуки (шутуути)  
тюданйокогерикеккоми–геданхарайукекибадати+гъякудзуки  
дзёданмавасигери – ути удэ укекокуцудати+гъякудзуки