

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Иркутска средняя общеобразовательная школа №40

Утверждено приказом директора  
МБОУ г. Иркутска СОШ №40  
№127/2 от «10» сентября 2024г.

## **Дополнительная общеразвивающая программа**

### **«Каратэ»**

направленность: физкультурно-  
спортивная  
срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Малова Ия Геннадьевна  
педагог дополнительного образования  
МБОУ г. Иркутска СОШ №40

Иркутск, 2024 г.

## Содержание

Пояснительная записка .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Организационно-педагогические условия .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Содержание программы .....	6
Учебный план .....	7
Календарный учебный график .....	8
Учебно-тематический план .....	8
Планируемые результаты .....	13
Оценочные материалы .....	14
Методические материалы .....	16
Список литературы для учащихся .....	20

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спорт - это единственное зрелище, в котором, несмотря на количество повторов, конец остается неизвестным.

Н. Саймон

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.

### **Направленность: физкультурно-спортивная.**

Подготовка и составление настоящей программы с методическими рекомендациями для каждого занятия, вызвана необходимостью создания учебно-методической базой и детального планирования тренировочного процесса. При достаточно широкой распространенности каратэ в России, конкретно, к настоящему моменту фактически не существует какого-либо проработанного и апробированного учебно-методического комплекса, который должен формировать основу и развитие учебно-тренировочного процесса. Наиболее остро данный пробел сказывается на качестве подготовки юных спортсменов. Таким образом, практическая деятельность тренеров-преподавателей по каратэ в дополнительном образовании остро нуждается в методическом обосновании процесса, а именно, в создании соответствующего учебно-методического комплекса.

### **Актуальность**

Данная программа и методические рекомендации по каратэ подготовлены на основе нормативных документов Минобразования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ. Программа раскрывает комплекс параметров и содержательное наполнение подготовки юных спортсменов за 5 лет обучения и тренировок. Методические рекомендации позволяют более эффективно организовать содержательную часть учебно-тренировочного процесса, предлагаемую настоящей программой.

Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.

При подготовке и разработке данной программы были использованы методических рекомендаций зарубежного и отечественного опыта обучения по БИ и практические рекомендации тренировочного процесса ведущих мастеров Мира, инновационные методы и контроля спортивной медицины, теория и методика физического воспитания, педагогики, возрастной физиологии, гигиены и психологии с учетом возрастных особенностей адептов.

Один из разделов данной программы подразумевает работу с традиционным японским оружием (например, с БО). Тренировочный процесс с БО развивает координацию, ловкость, крупную и мелкую моторику и др. физиологические способности. Для проверки качественных изменений подготовки спортсмена в работе с оружием в соревновательную практику включена комплексная подготовка, где каратэка должен продемонстрировать как обязательную программу, так и авторский комплекс с БО. Это развивает способность у спортсменов работать самостоятельно, творчески, выстраивать свои программы упражнений. При подготовке активную роль играют родители, оказывают помощь в использовании ИКТ в соответствии с ФГОС. В настоящей программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп, спортивно-оздоровительной, введений боевые искусства, начальной подготовки, учебно-тренировочных групп.

### **Адресат программы**

В секцию каратэ зачисляются дети и подростки, принимаются дети без конкурса и отбора, не имеющие опыта в тренировочном процессе, а так же с опытом в боевых искусствах, имеющие письменное разрешение врача, а также заявление и письменное согласие родителей. копию страховки, свидетельство о рождении.

Психолого-педагогические особенности детей разного возраста.

В возрасте 7-9 лет дети достаточно осознано делают выбор в предметной сфере для своего дополнительного образования. Они открыты для восприятия, но находятся в эмоциональной зависимости тренера, поэтому потребность в положительных эмоциях значимого во многом определяет их поведения. Яркость, красочность демонстрация показательных выступлений каратэ такого же возраста вызывает высокий эмоциональный позитивный отклик у детей. Важный путь познания самого себя, что самое важнейшее психологическая подготовка в боевых искусствах.

Возрастная подгруппа 10-14 лет. В этот период происходит бурное психофизическое развитие и перестройка социальной активности детей. Это пора достижений, стремление стать первым становление «Я». Специфическая для подростков реакция группирования со сверстниками проявляется в повышенном интересе к общению, ориентации на выработку групповых норм и ценностей.

В возрасте 15-18 лет формируются профессиональные интересы, потребность в самоутверждении. Психологическое содержание этого этапа связано с развитием самосознания, самосовершенствования.

**Срок освоения программы:** 1 год обучения.

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** занятия проходят 3 раза в неделю; для 1 группы 1 раз по 2 академических часа с перерывом 10 минут между ними и 2 раза по 1 академическому часу; для 2 группы 2 раза по 2 академических часа с перерывом 10 минут между ними и 1 раз по 1 академическому часу.

**Тренировочное занятие состоит из трех частей:**

подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

**Срок реализации программы:** 1 год (36 недель)

**Объём программы:** группа №1: 144 часа; группа №2: 180 часов

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

**Основные задачи;**

- преимущественная направленность подготовки на всех этапах.
- совершенствование техники и тактики каратиста;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

**Воспитательные:**

- Формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуре и профилактика вредных привычек.
- Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физкультурной направленности.
- Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств каратиста.
- Воспитание воле к победе и достижение спортивных результатов.

**Оздоровительные:**

- Повышение жизненного тонуса детей, профилактика простудных и других заболеваний; привитие детям чувство ответственности за своё здоровье.
- Укрепить дыхательную мускулатуру детей.
- Формирования важных двигательных навыков.

#### **Образовательные Технологии:**

- Здоровьесберегающие технологии.
- Релаксационные игры и упражнения для снятия напряжения, на расслабление.

#### **Система деятельности.**

##### **Познавательная деятельность:**

- Информационная - владение информацией;
- Деятельностная – владение базовой техникой упражнений;
- Личностная – осознание личного значения познавательного предмета.

##### **Преобразующая деятельность:**

- Самостоятельная работа, которая выражается познавательной активности проявляющей в интересах, стремлению и потребностях;
- Готовность к преодолению трудностей связанные с силой воли;
- Оперативность, которая предполагает правильное понимание поставленных задач перед обучающимся и их решением.

##### **Общеучебная деятельность:**

- Разностороннее развитие ребенка, вооружение его знаниями, навыками и умениями необходимыми в жизни и спорте.
- Применение современных технологий обучения, предусматривает формирование у детей умение и навыков;
- Познавательный интерес – игры, которые позволяют у детей живой интерес к процессу познания, что помогает быстрее освоить учебный материал.

##### **Самоорганизующиеся деятельность:**

Умение пользоваться и применять в обучении иллюстрациями, таблицами, предметно развивающей средой, в которых описаны те или иные упражнения.

- Владения двигательными навыками, согласно выбранному виду спорта, и самоконтроль в работе с оружием.
- Организовывать спортивные игры-соревнования.

#### **Комплекс организационно – педагогических условий**

### Учебный план для группы №1

№	Название разделов, тема	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации.
		всего	теория	практика	
	Общая физическая подготовка	45	5	40	Контрольные тесты
	Специальная физическая подготовка	25	5	20	Контрольные тесты
	Технико-тактическая подготовка	26	6	20	Контрольные тесты
	Ката-Бункай	30	10	20	Квалификационные соревнования участие в учебных поединках
	Психологическая подготовка	2	-	2	Педагогическое наблюдение
	Медицинское обследование	2	-	2	Педагогическое наблюдение
	Контрольные соревнования (Спарринговая техника)	4	-	4	Квалификационные соревнования, показательных выступлениях.
	Контрольно-переводные испытания	2	-	2	Квалификационные соревнования
	Судейские практика	5	-	5	Контрольные тесты
	Восстановительные мероприятия	3	-	3	Педагогическое наблюдение
	Всего часов за 36 недель	144	26	118	

### Учебный план для группы №2

№	Название разделов, тема	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации.
		всего	теория	практика	
	Общая физическая подготовка	55	5	50	Контрольные тесты
	Специальная физическая подготовка	30	5	25	Контрольные тесты

	Технико-тактическая подготовка	31	6	25	Контрольные тесты
	Ката-Бункай	40	20	20	Квалификационные соревнования участие в учебных поединках
	Психологическая подготовка	2	-	2	Педагогическое наблюдение
	Медицинское обследование	2	-	2	Педагогическое наблюдение
	Контрольные соревнования (Спарринговая техника)	8	-	8	Квалификационные соревнования, показательных выступлениях.
	Контрольно-переводные испытания	2	-	2	Квалификационные соревнования
	Судейские практика	7	-	7	Контрольные тесты
	Восстановительные мероприятия	3	-	3	Педагогическое наблюдение
	Всего часов за 36 недель	180	36	144	

### Календарный учебный график для группы №1

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>Объем по видам подготовки (в часах)</b>													
Общая физическая подготовка	6	8	5	7	7	7	5	5	5				50
Специальная физическая подготовка	3	3	3	4	2	4	2	2	2				20
Технико-тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	8				27
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	2	1				13
Контрольно-переводные нормативы		1		2		1	2		1				8

Участие в соревнованиях	Согласно календаря соревнований												
Восстановительные мероприятия	В процессе занятий, в сетке часов												
Инструкторская и судейская практика	В процессе занятий, в сетке часов												
Медицинский контроль	1					1							2
Итого	16	17	14	19	15	19	14	16	17				<b>144</b>

### Календарный учебный график для группы №2

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>Объем по видам подготовки (в часах)</b>													
Общая физическая подготовка	6	8	5	7	7	7	5	5	5				50
Специальная физическая подготовка	3	3	3	4	2	4	6	6	4				30
Технико-тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	6	9	8				36
Теоретическая подготовка	6	4	5	5	3	5	5	4	3				30
Контрольно-переводные нормативы		1		2		1	2		1				8
Участие в соревнованиях	Согласно календаря соревнований												
Восстановительные мероприятия	В процессе занятий, в сетке часов												
Инструкторская и судейская практика	В процессе занятий, в сетке часов												
Медицинский контроль	1					1							2
Итого	19	19	16	21	15	21	23	25	21				<b>180</b>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
для группы №1

№	дата	Название разделов; темы раздела; тема занятий	Объём часов	Форма занятий	Форма промежуточной (итоговой) аттестации.
		Вводное занятие. Знакомство с этикетом. Инструктаж по технике безопасности, правило поведения в спортивном зале и после тонировок.	2	Теория, Беседа, практика	
		<b>Раздел 1.</b> <b>Введение в боевые искусство</b>	<b>6</b>		
1.1		Консультация для родителей, Правила соблюдение здорового питания до и после тренировки.	3		
1.2		История каратэ	1		
1.3		Планы секции на учебный год.	2		
		<b>Раздел 2.</b> <b>Спортивно-оздоровительная.</b>	<b>15</b>		
2.1		Рэги: Этикет. ОФП. ОРУ. Статика.	15		
		<b>Раздел 3.</b> <b>Базовая подготовка</b>	<b>99</b>		
3.1		Рэги: Этикет, каратэки в додзэ. ОФП.	1		
3.2		Рэги: ОФП. Тэ-ваза: техника ударов руками.	1		
3.3		Рэги: ОФП. Тэ-ваз-техника блоков руками.	1		
3.4		Рэги: ОФП. Дачи ваза: изучения базовых стояк.	1		
3.5		Рэги: ОФП. Базовая техника ног, на сбор колена (хиза)	1		
3.6		Рэги: ОФП. Реги-ваза: мая-хизагери, кин-гери.	1		
3.7		Рэги: ОФП. Работа с (бо)-палка.	1		
3.8		Рэги: ОФП. Базовая техника рук	1		

		в базовых стойках.			
3.9		Рэги:ОФП.Тэ-ваза:техника руками в стойки Йои-Дачи.	1		
3.10		Спортивно-игровая, эстафета.	1		
3.11		Рэги:ОФП.Тэ-ваза:техника руками в стойки Какуцу- дачи.	1		
3.12		Рэги:ОФП.Дачи-ваза: стойки в статике, время 5 мин.	1		
3.13		Рэги:ОФП.Базовая техника ног на сбор колена у скамейки.	1		
3.14		Рэги:ОФП.Рэги-ваза: мая-хиза-гери, кин–гери в стойки Йои-дачи. У стены.	1		
3.15		Рэги:ОФП.Передвижение в базовой стойке с тех. руками.	1		
3.16		Рэги:ОФП.Гери-ваза мая-хиза-гери .со сменой стойки.	1		
3.17		Рэги:ОФП.Базовая ударная техника рук в маленькие лапы.	1		
3.18		Рэги:ОФП.Базовая ударная техника ног в маленькие лапы.	1		
3.19		Рэги: ОФП. Ката Тэки-ЁкиШодан.	1		
3.20		Подвижные спортивные игры.	1		
3.21		Рэги:ОФП.Базовая техника ударов и блоков рук с утяжелением	1		
3.22		Рэги:ОФП.Базовая техника ударов ногами с утяжелением.	1		
3.23		Рэги:ОФП.Кихон на 10 кю	1		
3.24		Рэги:ОФП.Кихон на 9 кю.	1		
3.25		Рэги:ОФП.Кумитэ в стойке Йои-дачи техника блоков и ударов руками.	1		
3.26		Рэги:ОФП.Кихон на 9 кю	1		
3.27		Рэги:ОФП.Кихонгохонкумитэ на9кю			
3.28		Рэги:ОФП.Ката на 9 кю (тэки-ёкишодан ,нидан ,сандан)	1		
3.29		Рэги:ОФП.Бункай на9кю в парах	1		
3.30		Рэги:ОФП.Ката с бо	1		
3.31		Рэги:ОФП.Боевые связки с бо в	1		

		парах.			
3.32		Рэги:ОФП.Гери–ваза, маваши-гери, йоко-гери, йоко-гери-киагэ на поясах , удержание в статике	1		
3.33		Рэги:ОФП.Гери-ваза в малые лапы.	1		
3.34		Рэги:ОФП.Кихон-Гохон-Кумитэ, Гери-Ваза.	1		
3.35		Рэги:ОФП.Кихон-Гохон-Кумитэ ,Тэ-Ваза.	1		
3.36		Подготовка на соревнования.	1		
3.37		Подготовка на соревнования.	1		
3.38		Отборочные на квалиф. соревнования на 10 кю	2		
3.39		Квалификационные соревнования на 10 кю.	2		Промежуточная аттестация.
3.40		Спортивные игры эстафета.	2		
3.41		Рэги:ОФП.Техника захватов и освобождения.	2		
3.42		Рэги:ОФП.Техника само страховки при падении.	1		
3.43		Рэги:ОФП.Практическая работа на бо боевые связки.	1		
3.44		Рэги:ОФП.Энбу с бо , Свободная тема.	1		
3.45		Рэги:ОФП.Свободная тема с нунчаками	1		
3.46		Формирование команд.	1		
3.47		Подготовка на кубок Деда мороза.	1		
3.48		Отборочные на кубок.	1		
3.49		Просмотр спортивной эстафеты.	2		
3.50		Комп. упраж. на развитие гибкости, статики ОРУ силовой направленности.	1		
3.51		Рэги:ОФП.Прыжковая техника с отягощением.	2		
3.52		Рэги:ОФП.Статическая работа ногами наспец, перекладине.	2		
3.53		Подготовка на соревнования.	2		
3.54		Самоподготовка Ката ,бункай,	2		

		энбу.			
3.55		Круговая по кумитэ на 10 кю.	2		
3.56		Практика по судейству Ката Бункай.	2		
3.57		Практика судейской кумитэ.	2		
3.58		Просмотр видео материала.	2		
3.59		Отборочные на соревнования.	2		
3.60		Просмотр видео материала.	2		
3.61		Беседа ошибки технике ката, кумитэ. прошедших соревнований.	2		
3.62		Отборочные, на показательные к 8 марта	2		
3.63		Самоподготовка на показательные.	2		
3.64		Рэги:ОФП.Отработка ударной техники в большие лапы, тэ-ваза.	2		
3.65		Рэги:ОФП.Отработка ударной техники в большие лапы гери-ваза.	2		
3.66		Рэги:ОФП.Ката на 9,8,кю	2		
3.67		Рэги:ОФП.Бункай ката по элементам в парах.	2		
3.68		Рэги:ОФП.Кихон–Гохон-кумитэ по круговой.	2		
3.69		Рэги:ОФП.Санбон–Кумитэ по круговой.	2		
3.70		Рэги:ОФП.Энбу, свободная тема (бо)	2		
3.71		ОРУ на растяжку на время 5 мин .	2		
3.72		Рэги:ОФП.Освобождение от захватов в портере.	2		
3.73		Рэги:ОФП.Самооборона.	2		
3.74		Рэги:ОФП.Скоростно силовая на мягких лапах ,тэ-ваза	2		
3.75		Рэги:ОФП.Скоростно силовая на мягких лапах ,гери-ваза.	2		
3.76		Рэги:ОФП.Техника ног с утяжелением.	2		
3.77		Рэги:ОФП.Техника рук с утяжелением.	2		

3.78		Рэги:ОФП.Синхронное ката на 9.8.кю	2		
3.79		Рэги:ОФП.инх, ката на9.8кю ,бункай.	2		
3.80		Рэги:ОФП.ИзучениеДжу-ишпон-кумитэ.	2		
3.81		Судейская терминология.	2		Тестирование
3.82		Подготовка на соревнования.	2		
3.83		Отборочные по ката.	2		
3.84		Отборочные по кумитэ.	2		
3.85		Просмотр видео соревнований.	2		
3.86		Рэги:ОФП.Базовая техника на нунчаках.	2		
3.87		Рэги:ОФП.Свободная тема с оружием.	2		
		<b>Раздел 4. Закрепление пройденного материала.</b>	<b>20</b>		
4.1		Рэги:ОФП.Ката-Бункай на 9-8кю	1		
4.2		Рэги: ОФП. Ката-Бункай с оружием	1		
4.3		Рэги:ОФП.Кумитэ на 8кю.	1		
4.4		Рэги:ОФП.Техника с (бо). (нунчаками).	1		
4.5		Рэги:ОФП.Бросковая техника, самооборона.	1		
4.6		ОФП. ОРУ.	1		Тесты
4.7		Квалификационные соревнования на 9 -8 кю.	1		Итоговая аттестация.
4.8		Подвижные спортивные игры.	1		
		<b>Тема 5. Итоговые занятия</b>	<b>2</b>		
5.1		Родительское собрание. Подведение итогов первого года обучения домашнее задание на летний период.	2		Анкетирование «Чему я научился за год», «Что нравится, а что нет».
		<b>Всего</b>	<b>144</b>		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
для группы №2

№	дата	Название разделов; темы раздела; тема занятий	Объём часов	Форма занятий	Форма промежуточной (итоговой) аттестации.
		Вводное занятие. Знакомство с этикетом. Инструктаж по технике безопасности, правило поведения в спортивном зале и после тренировок.	2	Теория, Беседа, практика	
		<b>Раздел 1. Введение в боевые искусство</b>	<b>8</b>		
1.1		Консультация для родителей, Правила соблюдение здорового питания до и после тренировки.	5		
1.2		История каратэ	1		
1.3		Планы секции на учебный год.	2		
		<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная.</b>	<b>20</b>		
2.1		Рэги: Этикет. ОФП. ОРУ. Статика.	20		
		<b>Раздел 3. Базовая подготовка</b>	<b>128</b>		
3.1		Рэги: Этикет, каратэки в додзэ. ОФП.	2		
3.2		Рэги: ОФП. Тэ-ваза: техника ударов руками.	2		
3.3		Рэги: ОФП. Тэ-ваз-техника блоков руками.	1		
3.4		Рэги: ОФП. Дачи ваза: изучения базовых стойк.	1		
3.5		Рэги: ОФП. Базовая техника ног, на сбор колена (хиза)	2		
3.6		Рэги: ОФП. Реги-ваза: мая-хизагери, кин-гери.	2		
3.7		Рэги: ОФП. Работа с (бо)-палка.	1		
3.8		Рэги: ОФП. Базовая техника рук в базовых стойках.	2		
3.9		Рэги: ОФП. Тэ-ваза: техника руками в стойки Йои-Дачи.	2		
3.10		Спортивно-игровая, эстафета.	2		
3.11		Рэги: ОФП. Тэ-ваза: техника руками в стойки Какуцу- дачи.	2		
3.12		Рэги: ОФП. Дачи-ваза: стойки в	1		

		статике, время 5 мин.			
3.13		Рэги:ОФП.Базовая техника ног на сбор колена у скамейки.	2		
3.14		Рэги:ОФП.Рэги-ваза: мая-хиза-гери, кин-гери в стойки Йоидачи. У стены.	1		
3.15		Рэги:ОФП.Передвижение в базовой стойке с тех. руками.	2		
3.16		Рэги:ОФП.Гери-ваза мая-хиза-гери .со сменой стойки.	2		
3.17		Рэги:ОФП.Базовая ударная техника рук в маленькие лапы.	1		
3.18		Рэги:ОФП.Базовая ударная техника ног в маленькие лапы.	2		
3.19		Рэги: ОФП. Ката Тэки-ЁкиШодан.	2		
3.20		Подвижные спортивные игры.	1		
3.21		Рэги:ОФП.Базовая техника ударов и блоков рук с утяжелением	2		
3.22		Рэги:ОФП.Базовая техника ударов ногами с утяжелением.	1		
3.23		Рэги:ОФП.Кихон на 10 кю	2		
3.24		Рэги:ОФП.Кихон на 9 кю.	2		
3.25		Рэги:ОФП.Кумитэ в стойке Йоидачи техника блоков и ударов руками.	2		
3.26		Рэги:ОФП.Кихон на 9 кю	2		
3.27		Рэги:ОФП.Кихонгохонкумитэ на9кю	2		
3.28		Рэги:ОФП.Ката на 9 кю (тэки-ёкишодан ,нидан ,сандан)	2		
3.29		Рэги:ОФП.Бункай на9кю в парах	2		
3.30		Рэги:ОФП.Ката с бо	2		
3.31		Рэги:ОФП.Боевые связки с бо в парах.	2		
3.32		Рэги:ОФП.Гери-ваза, мавашигери, йоко-гери, йоко-гери-киагэ на поясах , удержание в статике	2		
3.33		Рэги:ОФП.Гери-ваза в малые лапы.	2		

3.34		Рэги:ОФП.Кихон-Гохон-Кумитэ, Гери-Ваза.	2		
3.35		Рэги:ОФП.Кихон-Гохон-Кумитэ,Тэ-Ваза.	2		
3.36		Подготовка на соревнования.	2		
3.37		Подготовка на соревнования.	2		
3.38		Отборочные на квалиф. соревнования на 10 кю	2		
3.39		Квалификационные соревнования на 10 кю.	2		Промежуточная аттестация.
3.40		Спортивные игры эстафета.	2		
3.41		Рэги:ОФП.Техника захватов и освобождения.	2		
3.42		Рэги:ОФП.Техника само страховки при падении.	1		
3.43		Рэги:ОФП.Практическая работа на бо боевые связки.	1		
3.44		Рэги:ОФП.Энбу с бо , Свободная тема.	1		
3.45		Рэги:ОФП.Свободная тема с нунчаками	1		
3.46		Формирование команд.	1		
3.47		Подготовка на кубок Деда мороза.	1		
3.48		Отборочные на кубок.	1		
3.49		Просмотр спортивной эстафеты.	2		
3.50		Комп. упраж. на развитие гибкости, статики ОРУ силовой направленности.	1		
3.51		Рэги:ОФП.Прыжковая техника с отягощением.	2		
3.52		Рэги:ОФП.Статическая работа ногами на спец, перекладине.	2		
3.53		Подготовка на соревнования.	2		
3.54		Самоподготовка Ката ,бункай, энбу.	2		
3.55		Круговая по кумитэ на 10 кю.	2		
3.56		Практика по судейству Ката Бункай.	2		
3.57		Практика судейской кумитэ.	2		
3.58		Просмотр видео материала.	2		
3.59		Отборочные на соревнования.	2		

3.60		Просмотр видео материала.	2		
3.61		Беседа ошибки технике ката, кумитэ. прошедших соревнований.	2		
3.62		Отборочные, на показательные к 8 марта	2		
3.63		Самоподготовка на показательные.	2		
3.64		Рэги:ОФП.Отработка ударной техники в большие лапы, тэ-ваза.	2		
3.65		Рэги:ОФП.Отработка ударной техники в большие лапы гери-ваза.	2		
3.66		Рэги:ОФП.Ката на 9,8,кю	2		
3.67		Рэги:ОФП.Бункай ката по элементам в парах.	2		
3.68		Рэги:ОФП.Кихон–Гохон-кумитэ по круговой.	2		
3.69		Рэги:ОФП.Санбон–Кумитэ по круговой.	2		
3.70		Рэги:ОФП.Энбу, свободная тема (бо)	2		
3.71		ОРУ на растяжку на время 5 мин .	2		
3.72		Рэги:ОФП.Освобождение от захватов в портере.	2		
3.73		Рэги:ОФП.Самооборона.	2		
3.74		Рэги:ОФП.Скоростно силовая на мягких лапах ,тэ-ваза	2		
3.75		Рэги:ОФП.Скоростно силовая на мягких лапах ,гери-ваза.	2		
3.76		Рэги:ОФП.Техника ног с утяжелением.	2		
3.77		Рэги:ОФП.Техника рук с утяжелением.	2		
3.78		Рэги:ОФП.Синхронное ката на 9.8.кю	2		
3.79		Рэги:ОФП.инх, ката на9.8кю ,бункай.	2		
3.80		Рэги:ОФП.ИзучениеДжу-иппон-кумитэ.	2		
3.81		Судейская терминология.	2		Тестирование

3.82		Подготовка на соревнования.	2		
3.83		Отборочные по ката.	2		
3.84		Отборочные по кумитэ.	2		
3.85		Просмотр видео соревнований.	2		
3.86		Рэги:ОФП.Базовая техника на нунчаках.	2		
3.87		Рэги:ОФП.Свободная тема с оружием.	2		
		<b>Раздел 4. Закрепление пройденного материала.</b>	<b>20</b>		
4.1		Рэги:ОФП.Ката-Бункай на 9-8кю	1		
4.2		Рэги: ОФП. Ката-Бункай с оружием	1		
4.3		Рэги:ОФП.Кумитэ на 8кю.	1		
4.4		Рэги:ОФП.Техника с (бо). (нунчаками).	1		
4.5		Рэги:ОФП.Бросковая техника, самооборона.	1		
4.6		ОФП. ОРУ.	1		Тесты
4.7		Квалификационные соревнования на 9 -8 кю.	1		Итоговая аттестация.
4.8		Подвижные спортивные игры.	1		
		<b>Тема 5. Итоговые занятия</b>	<b>2</b>		
5.1		Родительское собрание. Подведение итогов первого года обучения домашнее задание на летний период.	2		Анкетирование «Чему я научился за год», «Что нравится, а что нет».
		<b>Всего</b>	<b>180</b>		

### Планируемые результаты:

Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Укрепление психофизического здоровья воспитанников и формирование у каратистов основы здорового образа жизни:

- Овладение основной базовой техникой умения в области каратэ.
- Наличие и рост количества воспитанников, имеющих первоначальную подготовку, но и имеющие спортивные разряды.
- Социальная адаптация и сплочение детей в спортивной группе каратэ.

- Снижение асоциальных проявлений в детской - подростковой среде среди адептов.
- Передача и усвоение воспитанниками положительного социального опыта через совместную работу детей и взрослых.
- Увеличение каратистов в секции.
- Привлечение родителей в активную жизнь своих детей и участие в разных формах социо-досуговой деятельности спортсменов на разном уровне. ( городском, областном и т. д )
- Активное привлечение родителей не только в общественную жизнь федерации, но и решение внутренних проблем секции.
- Развитие у адептов организаторских способностей и лидерских качеств.
- Повышение имиджа и популяризации занятий в секции карате.
- **В результате реализации программы обучающиеся будут знать:**
- Историю и возникновения боевого искусства каратэ;
- Правило поведения в спортзале (ритуальное приветствие Реги );
- Технику безопасности в спортзале;
- Спортивную терминологию ;
- Квалификационную программу на 10-9кю ;

**В результате реализации программы обучающиеся будут уметь;;**

- ОФП ОРУ и гимнастические элементы;
- Выполнять элементы кихона 10-9кю
- Выполнять ката на 9кю и Бункай;
- Выполнять (кихон-гохон- кумитэ )

**Самоконтроль при работе с партнером:**

- Выполнять простейшую базовую ударную технику в маленькие – большие лапы;
- Выполнить начальную комплексную подготовку;
- Выполнять начальную подготовку работа с Бо ;
- **В результате реализации программы обучающиеся будут знать:**
- Спортивную терминологию;
- Квалификационную программу на 8 -7 кю;
- Технику безопасности при работе с партнёром;

**Простейшие правила соревнований ;**

- Като с бо;
- Кихон с бо;

## **Оценочные материалы:**

На квалификационных соревнованиях эксперты каратэ оценивают: этикет, дыхание, форму и геометрию стоек, статическую и динамическую устойчивость, движение кандидата. Особое внимание на координацию, концентрацию, динамику, силу, мощь, скорость и контроль выполнения приема, технику. Собранность, боевой дух и контроль эмоций. Состояние КЁ. Кимэ. Кинсэй и заншин.

Каратэки демонстрируют технику в кихоне и ката.

Эксперт оценивает технику по следующим критериям: форма, динамика, мощь, движение.

ФОРМА – включает в себя форму стоек и уровень статической устойчивости. Положение тела, конечностей, головы, траекторию и координацию их движений. Эмоциональную и ментальную концентрацию и стабильность.

ДИНАМИКА - уровень мощи, которую генерирует движущееся тело, координировано работающие все мышцы тела вместе с соответствующим правильным дыханием. Эффективность использования внешних сил.

СИЛА – уровень концентрации силы относительно цели. Величину напряжения мышц, эффективность использования внешних сил. Умение выполнять прием с максимальным количеством движения. Уровень силы духа, воли.

ДВИЖЕНИЕ – качество выполнения движения и скорость. Качество перехода от одной техники к другой, оптимальный темп техники для достижения цели.

Участие кандидата в обусловленных поединках-кумитэ эксперт оценивает по следующим критериям: ментальный уровень и заншин, технику и эффективность выполнения приемов, умение двигаться и держать дистанцию

На квалификационных соревнованиях эксперты каратэ оценивают: этикет, дыхание, форму и геометрию стоек, статическую и динамическую устойчивость, движение кандидата. Координацию, концентрацию, динамику, силу, мощь, скорость и контроль выполнения приема. Собранность, боевой дух и контроль эмоций. Состояние КЁ. Кимэ. Кинсэй и заншин..

Демонстрируемую технику в кихоне и ката эксперт оценивает по следующим критериям: форма, динамика, мощь, движение.

Оценивание проводится на заключительном занятии в форме , квалификационных соревнованиях.

Полученные знания проверяются в ходе тестирования по базовой технике каратэ, кихон, ката, кумитэ. (Прил.1) и техника владения оружием (Прил.2) Оценивание осуществляется по 10-бальной системе (от минимального до

максимального, 1-10 баллов). Результат делится на 3 уровня:  
Ниже среднего (1-2 балла)  
Средний(1-3 балла)  
Удовлетворительный (4-7 баллов)  
Отличный (8-10 баллов).

## **Методические материалы**

### *Методы и средства обучения и тренировки в каратэ*

Объем и степень освоения предлагаемого материала, его качество во многом зависят от профессионализма тренера - преподавателя. Для качественного обучения характерна опора на дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации. В обучении и тренировке применяют следующие три группы методов: словесные, наглядные, практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

### **Теоретическая подготовка**

Теория имеет большое значение в подготовке спортсменов, ее главная задача в том, чтобы научить каратиста осмысливать и анализировать не только свои действия, но и действия соперника. Не стоит выполнять механически указания тренера – нужно подходить к ним творчески. Начинающие каратисты должны обязательно посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия каратистов в атаке и защите, их перемещениях по татами, использовать мультимедиа, спортивные репортажи по каратэ.

На начальном-подготовительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. В группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов выполнял какой-либо известный спортсмен.

В учебно-тренировочных группах и в группах спортивного совершенствования учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями можно проводить в виде бесед непосредственно перед началом занятий. Темы бесед могут варьироваться в зависимости от возраста. Здесь прекрасно подойдет история каратэ, философские аспекты, методические особенности построения

тренировочного процесса. Большое внимание стоит уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно вести спортсменам спортивные дневники, личные карты тренировочных заданий, планы построения тренировочных циклов.

**Словесные методы:** рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности занимающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для каратэ.

**Наглядные методы** - это, прежде всего, показ. Показ может осуществлять сам тренер или ассистент (сенпай). К этой группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы и др.

**Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:**

1. Методы, направленные на освоение спортивной техники.
  2. Методы, направленные на развитие двигательных способностей.
- Для обучения чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

**Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:**

Для обучения чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники. При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

#### **методические приемы техники каратэ:**

Групповое освоение приема (без партнера) кихон и ката под общую команду.  
Групповое освоение приема (с партнером) кумитэ под общую команду тренера. Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.

Условный бой это Джу-Иппон-Кумитэ и Эн-бу (действия партнеров ограничиваются заданием тренера).

Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером на лапах или в парах. Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.

Вольный бой Джу-кумитэ (бой без ограничения действий противников).

Работа с традиционным оружием ( бо–палка, нунг-чаки, саи и т.д.)

Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются на непрерывный (характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы) и интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами

отдыха). При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе. Примером непрерывного выполнения упражнения в равномерном темпе (режиме) может считаться кросс, плавание. Этот же кросс может выполняться и со спуртами (ускорениями). Тогда это будет непрерывное выполнение упражнения в переменном темпе. При использовании интервального метода работа необходимой интенсивности чередуется с интервалами отдыха.

### **Развитие основных физических качеств.**

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

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

### **Специальная физическая подготовка при обучении каратэ**

Здесь имеются в виду упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации.

Особое место среди них занимают статическая и аэробная растяжка маховые движения ногами, упражнения на снарядах, работа с утяжелителями, работа с набивными мячами, со спортивным жгутом, и тд. Упражнения специально-подготовительного характера могут занимать часть занятия, но иногда им отводится и занятие целиком.

### **Технико-тактическая подготовка при обучении каратэ**

1. Базовая техника ударов и защита прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
2. Блокировка двойных и серийных ударов и защита от них.
3. Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
4. Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из неё с оружием и без.
5. Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.

6. Техника ката, бункай с оружием и без.

7. Техника энбу с оружием и без.

### **Ката-Бункай**

- формализованная последовательность движений

**Ката**- формализованная последовательность движений, связанных друг с другом принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. Принцип изучения боевого искусства на основе ката состоит в том, что повторяя ката многие тысячи раз, практик боевого искусства приучает свое тело к определенному рода движения, выводя их на бессознательный уровень. Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает «само» на основе рефлексов, вложенных многократным повторением ката. Также ката обладают медитативным воздействием.

**Командное ката** - (3 человека) синхронное исполнение ката. После синхронного исполнения следует демонстрация применения техники ката.

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

### **Теоретическая подготовка;**

Теоретическую подготовку по всем дисциплинам можно проводить непосредственно на тренировке, в форме бесед, лекций просмотра видео. Чтение литературы, поскольку она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий каратэ.

### **Контрольно-переводные испытания и контрольные соревнования**

По программе "КАРАТЭ" предусмотрена текущая аттестация, которая проводится 4 раза в год: в октябре, декабре, феврале, мае. По результатам текущей аттестации обучающийся получает справку об уровне сформированности планируемых результатов по дополнительной общеразвивающей программе.

### Квалификационные соревнования.

1. Нормативы по общей физической и специальной подготовке связаны с достижением определенных результатов.
2. Оценка достигнутой степени совершенства базовой техники каратэ.
3. Оценка достигнутой степени совершенства базовой техники ведения боя с оружием и без. (Спарринговая техника)

4. Оценка достигнутой степени совершенства командных видов с оружием и без.
5. Правила соревнований. Психотренинг и морально-волевая подготовка. Квалификационные соревнования проходят 2 раза в год.

### **Судейские правила, терминология, практика:**

Изучение правил. Судейская терминология, семинары по судейству, практические занятия. Экзамены. Теория, практика.  
Получение судейских разрядных книжек.

### **Восстановительные мероприятия**

Чередование нагрузки и отдыха на тренировке.

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем. Соблюдение гигиенических требований, соответствие объемов нагрузки возрасту занимающихся, дыхательная гимнастика, игровые задания. Режим дня и питания. Витаминизация.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Надо помнить, что постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале применять средства общего глобального воздействия. А затем локального.

### **. Список литературы**

1. И. Йорга. Традиционное Фудокан каратэ. Изд. «МОЙ ПУТЬ», Екатеринбург 2002.
2. Р. Хаберзетцер КАРАТЭ-ДО. В 6т. Изд. Тирасполь, 1998 .
3. «Карате-до» С. Лапшин. Донецк , 1991 г.;
4. «Диалог о боевых искусствах востока», В. Фомин, И. Линдер. Москва, « Молодая гвардия» , 1990 г.
5. «Это – каратэ» М. Ояма. М. ФАИР-ПРЕСС, 2000.
6. «Современное каратэ» Ю.Е. Маряшин, Москва, 2004г.
7. «Секреты каратэ» В. Э. Дашинский, Москва, 2007
8. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королёв Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. / Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского

- резерва. – М. Советский спорт, 2004
9. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003.
10. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2005.
11. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004.
12. Каратэ / Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. – М. ООО «Издательство АСТ» ООО «Издательство Астрель», 2003. (Шаг за шагом).
13. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. (Боевые искусства).
14. Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / Альбрехт Пфлюгер. – Пер. с нем. Е. Гупало. – М. ФАИР-ПРЕСС, 2002. (Боевые искусства).
15. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001.
16. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000.
17. Трусов О. В. «Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по 3ДАН. К.: «София», 2000.
18. С.В. Олин «Пустая рука — не означает пустая голова» (часть 1), Челябинск, 2013
19. С.В. Олин «Пустая рука — не означает пустая голова» (часть 2), Челябинск, 2013
20. Руслан Акумов - Универсальное карате (УКАДО) (2014)  
[КНИГА О КАРАТЭ. ИССЛЕДОВАНИЯ](#) 1 октября 2012 Азамат Чинасов
21. [Микио Яхара - гений каратэ \(2012г.\)](#)  
[Вадим Узун - Окинавское карате годзю-рю \(2014г.\)](#)
- Название: Каратэ. Тест 100 боев Автор: Дмитрий Савельев Год выхода: 2014  
Название: Короткая палка в хапкидо (тамбон) Страна: Россия  
Тематика: Хапкидо  
Год выпуска: 2014
22. Тренировка бойцов филиппинских боевых искусств / кроссфит для работы с палкой от Алексея Минигалина  
Страна: Россия  
Тематика: Физподготовка в ФБИ  
Год выпуска: 2014
23. Филиппинские боевые искусства (арнис, эскрима, кали) Работа с палкой и ножом (2014)