Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Дом детского творчества

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
На заседании Педагогического совета
Дома детского творчества
Протокол № 5 от 15.06.2026 г.

«УТРЕРЖДАЮ»
Директор Дома детского творчества
Е.В. Ставцева
Приказ № 26/1 от 15.06.2026 г.

Елена Викторовна Ставцева
Подписано цифровой подписью: Елена Викторовна Ставцева
DN: cn=Елена Викторовна Ставцева, o=Дом детского творчества, ou, email=ddt-stavceva@rambler.ru, c=RU
Дата: 2026.06.24 15:28:16 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Единоборства»

Спортивный клуб «Шиндзюшин»

Направленность: *физкультурно-спортивная*
I год – 144 часа
II год – 144 часа
III год – 144 часа
IV год – 144 часа
V год – 144 часа
Срок реализации: *5 лет (720 часов)*
Возрастная категория: *9-18 лет*
Форма обучения: *очная*
Вид программы: *модифицированная*
Программа реализуется на бюджетной основе

Составитель:
педагог дополнительного образования
Юрков Денис Сергеевич

г. Нелидово
2026

Структура программы:

I. Пояснительная записка……3
II. Содержание программы……..14
III. Учебно-тематический план занятий по Единоборству……16
IV. Содержание занятий……19
IV. Методическое обеспечение образовательной программы…….22
V. Воспитание……..24
VI. Список литературы…….27
VII. Приложения…….29

I. Пояснительная записка

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изм. и доп., далее - ФЗ);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (с изм. и доп.);

3. Указ Президента РФ от 07.05.2024 N 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2024 № 1726-р» (с изм. и доп., далее - концепция);

5. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г.

№ 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации

«Развитие образования» (в редакции от 26 декабря 2024 года и последующих);

6. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» от 04.09.2019 № 467 (с изм. и доп.);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.12.2024 г. №883 «Об утверждении методик расчёта государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» и федерального проекта «Всё лучшее детям» национального проекта «Молодёжь и дети»;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г.

№629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – приказ № 629);

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года N 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп.);

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Требования к организации образовательного процесса, таблица 6.6);

15. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

16. Протокол заочного заседания Рабочей группы по дополнительному образованию детей Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха от 22.03.2022 года от № Д06-23/06пр;

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 г. №АБ-254/06 «О направлении информации» (Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации, во исполнение пункта 1 раздела 1 Плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (II этап, 2025-2030 годы) (далее – методические рекомендации во исполнение Концепции до 2030 г.);

18. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);

19. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ» (далее – методические рекомендации о сетевом взаимодействии);

20. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

21. Приказы, постановления МО;

22. Устав Дома детского творчества.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Полное название	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Единоборства»
Автор программы	Юрков Д.С.
Дата создания	2026 г.
Направленность	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	базовый
Вид программы	модифицированная
Адресат программы	Для обучающихся 9-18 лет. При приеме в группу для занятий по Программе специальный отбор обучающихся проводится. Предоставляется медицинская справка о возможности заниматься в спортивном клубе «Единоборства»
Язык обучения	русский
Объём часов программы	720 часов (на 5 лет)
Режим занятий	Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Уровень освоение программы: базовый.

Направленность программы
Дополнительная общеразвивающая программа «Единоборства» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы по единоборству – в воспитании смелости и уверенности в себе. В каждом человеке существует инстинкт самосохранения, и чем неувереннее мы себя чувствуем относительно своих физических возможностей, тем больше укрепляется этот инстинкт, перерастая в чувство страха, а иногда в откровенную трусость. Но наивно думать, что для приобретения уверенности достаточно выучить несколько приемов «карате».

Если говорить о рукопашном бое, необходимо владеть достаточно высоким мастерством. А для этого надо много работать. Для приобретения мастерства необходимо, прежде всего, уметь одерживать победы над собой, двигаясь к намеченной цели, обладать способностью побеждать себя, занимаясь ради дела тяжелым, непосильным на первый взгляд трудом через овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр, а также охрану,

поддержание и необходимую коррекцию физического и психического здоровья учащихся, формирование у каждого из них в процессе обучения и воспитания основ высокой физической культуры, представления о непреходящей ценности здоровья, как своего собственного, так и окружающих людей.

Отличительные особенности программы:

– программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие морально-волевых и нравственных качеств обучающихся;

– применение здоровьесберегающих технологий формирования у обучающихся ценностного отношения к здоровью;

– нетрадиционные методики, основанные на дифференцировании тренировочных нагрузок с учетом физической подготовленности обучающихся;

– применение большой игровой практики.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей в возрасте от 9 до 18 лет.

Сроки реализации программы: 5 лет

1 год обучения– 144ч.
2 год обучения – 144ч.
3 год обучения – 144ч.
4 год обучения – 144ч.
5 год обучения – 144ч.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность реализации данной программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Активная и самостоятельная деятельность в процессе занятий спортом способствует приобретению и детьми необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

Благодаря системе смешанных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития

обучающихся, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоническое развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности. Таким образом, единоборства можно рассматриваться как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Педагогические принципы

Образовательный процесс организуется в соответствии с педагогическими принципами:

1. Принцип систематичности и последовательности.
2. Принцип сочетания коллективной и индивидуальной работы.
3. Принцип доступности.
4. Принцип сознательности и активности.

Новизна. Программа «Единоборства» представляет собой эффективный инструмент для комплексного развития юных спортсменов, сочетающий классические методики обучения единоборствам. Сочетает в себе традиционный и современный бой. Сформированные по результатам освоения программы компетенции позволят учащимся успешно выступать на соревнованиях.

Направленность: физкультурно-спортивная. Программа направлена на раскрытие индивидуальных возможностей и физических способностей учащихся через обучение единоборствам.

Вид деятельности: Единоборства.

Цель: профилактика и укрепление здоровья учащихся. Создание условий для формирования у обучающихся физического совершенства и высоких нравственных качеств.

Задачи:

Образовательные:

- расширить знания по истории боевых искусств, о мире японской культуры, национальной японской борьбы;
- сформировать оптимальный объём, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории каратэ;
- создать представление о возможностях человека;
- сформировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ, воспитать осмысленное отношение к ним как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей;
- сформировать понятие о стратегии и тактике боя.

Развивающие:

- развивать основные физические качества (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость);
- развивать мотивацию личности к познанию и самосовершенствованию, как основу формирования образовательных запросов и потребностей;
- расширить функциональные возможности основных систем организма, обогатить двигательный опыт жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- корректировать физическое развитие, формировать правильную осанку
- совершенствовать навыки и умения ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;
- совершенствовать знания, умения и навыки показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики единоборств;
- развивать познавательные потребности и творческие способности учащихся.

Воспитательные:

- прививать интерес к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать морально-волевые качества личности;
- воспитывать коммуникативные качества личности;
- воспитывать чувство контроля за своим поведением, социализация детей и подростков.
- воспитывать чувство личной ответственности за свои действия

- воспитывать трудолюбие и упорство в достижение поставленной цели.

Условия реализации образовательной программы

Программа реализуется в 3 этапа:
1этап: Спортивно-оздоровительный – 1-2 года обучения;
2этап: Начальная подготовка – 3-4 года обучения;
3этап: Учебно-тренировочный (совершенствование базовой техники единоборств) – 5-й год обучения.
При построении пятилетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых учащиеся добиваются высших достижений. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью учащихся и их физическим развитием. Возможно зачисление в группы второго и более годов обучение при условии сдачи общефизических нормативов.

Форма обучения и режим занятий:

Форма обучения - очная
Учебно-тренировочное занятие продолжительностью 2 академических часа (2 занятия по 45 минут с 10-минутным перерывом) 2 раз в неделю.

Формы занятий:

- тренировки;
- соревнования;
- показательные выступления, спортивные праздники;
- семинары, беседы;
- диагностика, тестирование.

Основные формы проведения занятий:
- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования);
- тестирование и медицинский контроль;
- проведение соревнований и участие в соревнованиях: фестивалях, показательных и учебно-тренировочных выступлениях, сборах;
- инструкторская и судейская практика учащихся.

Учебно-тренировочная и воспитательная работа проводится в

соответствии с основами теории и методики спортивной тренировки. Основной формой учебной работы является тренировка, проводимая с элементами теоретической подготовки.

Занятие состоит из трех частей.

1 – подготовительная, направленная на организацию занимающихся и их подготовку к повышенной физической нагрузке.

Во 2-ой - основной части тренировки используется ряд упражнений для формирования, закрепления и совершенствования навыков в технических и тактических приемах игры.

В заключительной части тренировки снижается нагрузка на организм занимающихся и эмоциональное состояние упражнениями на расслабление.

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков от 9 до 18 лет.

Количество воспитанников в группах: от 10 до 20 человек.

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.

Ожидаемые результаты

Личностные:

– уметь правильно подбирать обувь и одежду для занятий спортом;
– знать и уметь применять основные формы самоконтроля;
– выполнить контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для соответствующей возрастной группы.

Предметные:

– знать основные требования гигиены при занятиях физкультурой и спортом;
–знать и уметь выполнять элементы техники единоборств;
–знать и уметь применять основные формы и методы спортивных тренировок;
–знать основные команды судей и их терминологию;
–знать правила проведения соревнований по единоборствам;

Метапредметные:

–уметь правильно организовать режим своего дня;
–знать основы профилактики травм и простудных заболеваний;
–знать способы восстановления после физических нагрузок

В основе - формирование у детей устойчивой потребности к здоровому образу жизни и активной жизненной позиции; укрепление здоровья.

Материально-техническая база:

- спортзал;
- спортплощадка (в летний период);
- спортивный инвентарь: перчатки, малые лапы, большие лапы, груши, малые мячи, скакалки, гимнастическая палка, макивары;
- специальное покрытие на пол (татами).

Способы проверки результатов:

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

1. челночный бег;
2. подтягивание;
3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс);
6. контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)

Итоговый контроль:

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;
- диагностика (2 раза в год);

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с обучающимися и их родителями на родительских собраниях.

Тематика родительских собраний включает в себя вводное собрание «Ознакомление с родительским коллективом» (1-й год обучения); знакомство с требованиями и правилами программы обучения; «Наши достижения» (показательные выступления для родителей (1-5 год обучения); «История Единоборств. Истоки. Основы» (2-4 год обучения); «Организация подготовки ребенка к соревнованиям» (2-4 год обучения); «Профессиональное ориентирование учащихся. Куда пойти учиться?» (5-й год обучения); «Гигиена и питание юных единоборцев» (1 год обучения); «Воспитание характера и воли» (2-4 год обучения); «Творческий отчет

объединения» (1-5 год обучения).

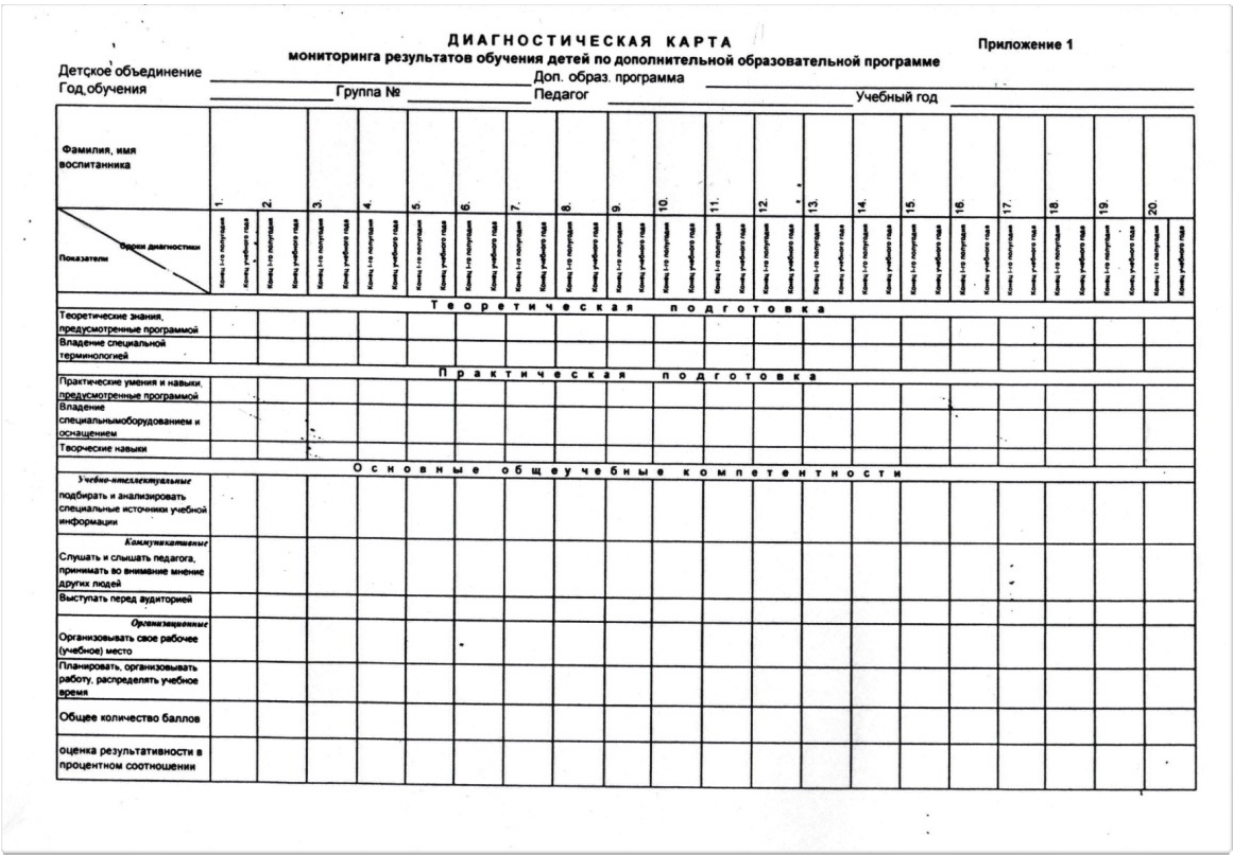
Оценка результатов работы:

Формы оценки результатов соответствуют возрасту обучающихся. Контрольно-оценочный материал позволяет сделать объективную оценку уровня освоения Программы обучающимися для того, чтобы впоследствии определить результативность образовательного процесса (таблица1).

Высокий уровень освоения Программы: 3 балла

Средний уровень освоения Программы: 2 балла

Низкий уровень освоения Программы: 1 балл



ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

мониторинга результатов обучения детей по дополнительной образовательной программе

Приложение 1

Детское объединение _____ Доп. образ. программа _____

Год обучения _____ Группа № _____ Педагог _____ Учебный год _____

Фамилия, имя воспитанника	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
Показатели / Время диагностики	Конец 1-го полугодия	Конец учебного года	Конец 1-го полугодия	Конец учебного года	Конец 1-го полугодия	Конец учебного года	Конец 1-го полугодия	Конец учебного года	Конец 1-го полугодия	Конец учебного года	Конец 1-го полугодия	Конец учебного года	Конец 1-го полугодия	Конец учебного года	Конец 1-го полугодия	Конец учебного года	Конец 1-го полугодия	Конец учебного года	Конец 1-го полугодия	Конец учебного года	Конец 1-го полугодия	Конец учебного года	Конец 1-го полугодия	Конец учебного года	Конец 1-го полугодия	Конец учебного года	Конец 1-го полугодия	Конец учебного года	Конец 1-го полугодия	Конец учебного года	Конец 1-го полугодия	Конец учебного года
Теоретическая подготовка																																
Теоретические знания, предусмотренные программой																																
Владение специальной терминологией																																
Практическая подготовка																																
Практические умения и навыки, предусмотренные программой																																
Владение специальнымоборудованием и оснащением																																
Творческие навыки																																
Основные общеучебные компетентности																																
Учебно-интеллектуальные подбирать и анализировать специальные источники учебной информации																																
Коммуникативные Слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение других людей																																
Выступать перед аудиторией																																
Организационные Организовывать свое рабочее (учебное) место																																
Планировать, организовывать работу, распределять учебное время																																
Общее количество баллов																																
оценка результативности в процентном соотношении																																

Формы подведения итогов реализации программы

Входной контроль проводится на вводном занятии в форме собеседования и наблюдения.

Текущий контроль в форме наблюдения осуществляется непосредственно на занятии.

Тематический контроль проводится в форме демонстрации приобретенных навыков после каждого пройденного раздела программы.

В конце учебного года проводится итоговая аттестация в форме показательных выступлений.

Результаты обучения выражаются в получении занимающимися по программе «Единоборства» права на получение учебного звания. Оценка результатов обучения возможна при сдаче квалификационных экзаменов в процессе соревновательной практики, при проведении показательных выступлений, при сдаче контрольных нормативов.

II. Содержание программы

Общеобразовательная программа состоит из двух взаимосвязанных и взаимодополняемых блоков: обучающий и воспитательный.
Интерес к единоборствам у молодежи довольно высок и устойчив, так как они привлекательны и зрелищны. Культура единоборств разных континентов имеет свои традиции, формировавшиеся веками под влиянием множества факторов. Национальные единоборства являются полноправной частью народных традиций. Каждая народность с большим или меньшим успехом бережет и развивает традиционную культуру своих предков, в том числе боевые и состязательные единоборства. Некоторые из них становятся широко известными за пределами своей исторической родины. В содержание программы «Единоборств» включены такие виды борьбы: карате, самбо, рукопашный бой (далее Единоборства).

Обучающий блок представлен следующими направлениями:

- философия – изучение духовно-нравственных основ каратэ (кодекс каратэ, приобщение к системе общечеловеческих ценностей и т.д.);
- искусство – изучение истории единоборств и каратэ, знакомство с культурой Японии (икебана, каллиграфия, оригами, обычаями, нравами, традициями страны);
- физическая культура – общая и специальная физическая подготовка, овладение каратэ, выход на спортивный уровень;
- основы безопасной жизнедеятельности – предупреждение травматизма, оказание первой помощи, овладение способами восстановления дыхания, сердечной деятельности, элементами медитации и т.д.

Направления взаимосвязаны и взаимодополняемы, способствуют гармонизации личности обучающегося каратэ, именно поэтому в каратэ выявление победителя и побежденного не является высшей целью, победить воображаемого противника в ката (формальное упражнение) означает одержать победу над самим собой.

В данном блоке использованы методические разработки ведущих специалистов этого вида спорта: Литвинов С.А. «Методические рекомендации по каратэ для детско-юношеских клубов физической подготовки, спортивных школ различного типа» г. Москва, Комитет физической культуры и спорта, спортивно-методический центр, 2003 г.; учебно-методические рекомендации и разработки российской государственной академии физической культуры.
В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения воспитанником различных ступеней спортивного мастерства в совокупности с навыком самообороны.

Овладение основами медитации – эффективное средство саморегуляции, самовоспитания, предотвращения и снятия стресса.

С младшими воспитанниками (до 12 лет) акцент делается на общую физическую подготовку, широко используется в учебно-тренировочном процессе игровые технологии. Учитывая оздоровительную и спортивную направленность программы, в учебно-тематический план включены теоретические и практические занятия, которые целенаправленно знакомят и обучают воспитанников с современным уровнем каратэ в области физической культуры, искусства, философии.

В процессе обучения воспитанники приобретают определенные знания, умения, навыки.

Организация учебного процесса, задачи, учебно-тематический план по каждому году обучения и методическое обеспечение по обучающему блоку представлены в Приложении №2.

Воспитательный блок

Целью воспитательной работы является создание условий для саморазвития, самоутверждения, самореализации детей и подростков через организацию досуговой работы в спортивном клубе «Шиндзюшин.
Спортивный клуб «Шиндзюшин – это место для самовыражения, развития и выявления способностей ребенка не только на основе единоборств, но и вне их. Воспитательный блок представлен следующими направлениями**:**

- воспитательная работа с воспитанниками в секции по разным направлениям: патриотическому, духовно-нравственному, гигиене и здоровому образу жизни
- каникулярный отдых
- работа с детским активом
- работа с родителями
- взаимодействие с социумом

Разнообразие форм и содержание деятельности укрепляет и обогащает межличностные отношения детей и взрослых, совершенствует культуру общения, развивает и укрепляет семейные интересы. Это достигается через разные конкурсные развлекательные программы, игры, акции, через взаимодействие с другими спортивными секциями Дома детского творчества. В каникулы (осенние, зимние, весенние) более широко используются формы досуговой деятельности, особенно экскурсии, в летнее время организуются профильные учебно-тренировочные сборы. Участие в социально-значимых акциях и мероприятиях содействует становлению молодого гражданина.

Возможность провести интересно и весело время в секции всей семьей, совместные тренировки детей и родителей – все это сплачивает и укрепляет семью воспитанника.

Организация воспитательного процесса, система работы и методическое обеспечение к воспитательному блоку представлены в **Приложении №2.**

1. Организация содержательного досуга детей, подростков и их родителей.
2. Укрепление и развитие взаимодействия с семьями воспитанников.
3. Профилактика асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.
4. Развитие и укрепление творческих и общественно-полезных связей с учреждениями города
и области, России.

III. Учебно-тематический план занятий по единоборству

1-й год обучения (начальная подготовка).

№	ТЕМА	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Введение	6	6	
2.	История развития единоборств. Физическая	10	10	

	культура и спорт в России			
3.	Общая физическая подготовка	32		32
4.	Тематика и методика обучения приемам единоборств	26		26
5.	Техника атак	12		12
6.	Техника защиты	12		12
7.	Кихон (технический комплекс)	12		12
8.	Ката (установочное упражнение)	12		12
9.	Кумитэ (поединок)	12		12
10.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	10		10
Итого:		144		

2-й год обучения (учебно-тренировочный уровень).

№	ТЕМА	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Техника безопасности и спортивная терминология	8	8	
2.	Общеразвивающие упражнения	20		20
3.	Стойки и положения в единоборствах	12		12
4.	Техника атак	16		16
5.	Техника защиты	12		12
6.	Кихон (технический комплекс)	12		12
7.	Ката (установочное упражнение)	12		12
8.	Кумитэ (поединок)	12		12
9.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	12		12
10.	Тактика	12	6	6
11.	Психологическая подготовка	6	6	
12.	Подготовка к соревнованиям	10		10
Итого:		144		

3-й год обучения (углубленное совершенствование).

№	ТЕМА	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Техника безопасности и спортивная терминология	10	10	
2.	Общеразвивающие упражнения	16		16
3.	Стойки и положения в каратэ	10		10
4.	Техника атак	10		10
5.	Техника защиты	10		10
6.	Кихон (технический комплекс)	10		10
7.	Ката (установочное упражнение)	15		15
8.	Кумитэ (поединок)	15	5	10
9.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	14		14
10.	Тактика	10	5	5
11.	Психологическая подготовка	10	10	
12.	Подготовка к соревнованиям	14	4	10
Итого:		144		

4-й год обучения (более сложный уровень).

№	ТЕМА	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Техника безопасности и спортивная терминология	10	10	
2.	Общеразвивающие упражнения	10		10
3.	Стойки и положения в каратэ	16		16
4.	Техника атак	10		10

5.	Техника защиты	10		10
6.	Кихон (технический комплекс)	10		10
7.	Ката (установочное упражнение)	15		15
8.	Кумитэ (поединок)	15	5	10
9.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	14		14
10.	Тактика	10	5	5
11.	Психологическая подготовка	10	10	
12.	Подготовка к соревнованиям	14	4	10
Итого:		144		

5-й год обучения (более сложный уровень).

№	**ТЕМА**	**Общее количество часов**	**Теория**	**Практика**
1.	Техника безопасности и спортивная терминология	10	10	
2.	Общеразвивающие упражнения	10		10
3.	Стойки и положения в каратэ	16		16
4.	Техника атак	10		10
5.	Техника защиты	10		10
6.	Кихон (технический комплекс)	10		10
7.	Ката (установочное упражнение)	15		15
8.	Кумитэ (поединок)	15	5	10
9.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	14		14
10.	Тактика	10	5	5
11.	Психологическая подготовка	10	10	
12.	Подготовка к соревнованиям	14	4	10
Итого:		144		

IV.Содержание занятий по единоборству

Тема 1. Введение

ТЕОРИЯ: Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности.

Тема 2. История возникновения и становления борьбы 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).

Тема 3. Техника безопасности и спортивная терминология

ТЕОРИЯ: Согласно традиции в единоборствах 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. Общеразвивающие упражнения.

ТЕОРИЯ: Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

ПРАКТИКА: Разминка конечностей, ходьба по кругу в колоне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

Тема 5. Стойки и положения в каратэ.

ТЕОРИЯ: В каратэ термин стойка (*дати*) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

ПРАКТИКА: Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

Тема 6. Техника атак *(семэ).*

ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами *(гери)* так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

ПРАКТИКА: Удары руками: когда противник находиться перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье

вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.

Тема 7. Техника защиты *(укэ).*

ТЕОРИЯ: Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэ уникально.

ПРАКТИКА: Достижение мастерства в данных аспектах необходимо. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.

Тема 8. Основные приемы *(кихон)*.

ТЕОРИЯ: Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

ПРАКТИКА: Кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ. Задача базовой техники - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут к тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

Тема 9. Формальные упражнения *(ката)*.

ТЕОРИЯ: Ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

ПРАКТИКА: Основные положения:

1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.

2. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений).

3. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.

5. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.

Тема 10. Работа с партнерами, схватка *(кумитэ).*

ТЕОРИЯ: В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на

практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

ПРАКТИКА: два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

Тема 11.Упражнения на снарядах, грушах и лапах.

ТЕОРИЯ: В тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (нанося удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают односторонним или двухсторонним креплением, применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок, с помощью которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа – поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).

Тема 12. Тактика *(хэйхо)*

ТЕОРИЯ: Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника. В тактике каратиста проявляется не только уровень его техники, физической и психологической подготовки, но и главные черты его характера.

Тема 13. Психологическая подготовка

ТЕОРИЯ: Психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости,

решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

Тема 14. Подготовка к соревнованиям

ТЕОРИЯ: Состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, приобретенное в результате подготовки на каждой новой ступени спортивной тренировки, называется спортивной формой, она позволяет каратисту наилучшим образом проявлять свои силы и способности, добиваться максимальных для него спортивных результатов.

V. Методическое обеспечение образовательной программы

Обучающий блок

Основное требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий.

Тренировка начинается с комплекса упражнений общеразвивающего характера и медитации. Медитация (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) помогает плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо подготовиться не только физически, но и эмоционально, это один из важных факторов на занятиях каратэ. После выполнения медитации можно приступать к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений. Этот комплекс призван увеличить объем движений в суставах тела. Чем лучше растянуто ваше тело, тем легче выполняется техника каратэ. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма.

После того, как тело разогрето и мышцы проработаны, можно приступить к следующим этапам: кихон. Это комплекс динамической техники, призван повысить потенциал выносливости ученика. Основная часть тренировки включает в себя изучение защиты (блоки), ударов, передвижений в стойках. Упражнения необходимо выполнять с резкими движениями.

Затем следует переходить к оттачиванию техники ката. Несмотря на отсутствие противника, спортсмен должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился реальный соперник. Резкость, концентрация, сила, скорость движений, понимание исполняемой техники - все это тщательно оценивается судьями. После отработки ката переходим к кумитэ (поединки).

Социально - психологический блок.

В работе с подростками, вовлеченными в спортивно-оздоровительную деятельность, необходимо создать условия для самовыражения, разумного проявления внешней и внутренней активности, занять их полезными и практически важными видами деятельности, с целью своевременной профилактики отклонений в социальном развитии личности. Предупреждение отклонений в развитии личности и поведении подростков

требует обучения их психологическим навыкам поведения, умению делать здоровый выбор, укрепления коммуникативных навыков. Задачи, выявляющие своевременные причины и факторы девиантного поведения подростков включают в себя следующие направления: выявление распространенности различных типов и форм отклоняющегося поведения, факторов их провоцирующих; создание в объединении психолого-педагогических условий, помогающих развитию эффективного взаимодействия со всеми участниками учебно-воспитательного процесса; организация эффективного дополнительного образования, удовлетворяющего интересы и потребности подростка, повышающего его позитивную мотивацию. Для контактного взаимодействия и доверительного общения в группе первые недели формирования детского коллектива проводится тренинг по развитию коммуникативных навыков и снятию психологического барьера.

Примерное содержание тренинговых занятий по методике Овчаровой Р.В.

№ занятия	Содержание занятий
«Знакомство»	Игра «Снежный ком»; Правила группы; мои положительные поступки; список моих претензий; Диагностика общительности; Мой стиль общения (д\з). Рефлексия.
1. «Я –отношения»	Шерринг; Игра «Комплимент» ; Игра «что важно для общения?»; игра «Экстрасенс». Игра «Хочу в себе изменить». Рефлексия.
«Самоанализ»	Нетрадиционное приветствие; шерринг; игра «воздушный шар»; игра «горячий стул»; игра в парах «Я уверен в тебе»; рефлексия «самоанализ»
«Волшебные слова»	Шерринг ; игра «волшебные слова»; упражнение «Ладошка»; эксперимент «Диалема узника»; анализ событий «что изменилось в нас?» ; рефлексия «доброе слово»;
4. «Будущее рядом»	Игра- комплимент ; шерринг; диагностика общительности; психологический чемодан «что я возьму с собой»; самоанализ. Рефлексия.

VI. ВОСПИТАНИЕ

Цель: развитие личности учащихся, обладающих совокупностью таких качеств, как патриотизм, базовые духовно нравственные ценности, социокультурная толерантность и коммуникативная компетентность, стремление к самопознанию и саморазвитию, готовность к созидательному труду на благо общества, страны и региона, уважение и стремление к сохранению и развитию истории и традиций страны, региона, города.

Задачи:

– Формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к исторической памяти своей страны, любви к стране, малой родине городу;

– приобщение к духовно-нравственным ценностям, общечеловеческим нормам морали, национальным устоям, традициям;

– развитие экологической культуры, воспитание бережного отношения к природе;

– формирование культуры здорового образа жизни;

– профилактика правонарушений, социально-опасных явлений в подростковой среде;

– самореализация и профессиональное самоопределение детей в рамках реализуемых дополнительных общеразвивающих программ**;**

– формирование гармоничных детско-родительских отношений, благоприятного психологического климата в учебном объединении.

Ожидаемые результаты:

– Сформированы чувства уважительного отношения к своей стране, исторической памяти героического прошлого к стране, подвигам защитников Отечества;

– сформированы понятия базовых, национальных и духовно-нравственных ценностей (честь, совесть, справедливость, вера в добро, человеколюбие и др.)

– активное участие учащихся в экологических акциях, марафонах и иных формах экологической активности;

– сформировано ценностное отношение к здоровью;

– сформированы основы правовой культуры, законопослушное поведение, расширен правовой кругозор учащихся;

– сформированы первоначальные трудовые умения, добросовестное отношение к труду, положительный взгляд на мир профессий;

– благоприятных психологический климат в учебном объединении, заинтересованность родителей в творческом развитии детей.

Направления и содержание воспитательной работы

Воспитательный процесс реализуется через основные направления воспитательной работы: духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, экологическое, здоровьесберегающее, трудовое, профессионально-личностное и правовое воспитание, работа с родителями.

1.Гражданско-патриотическое воспитание. Направлено на воспитание у учащихся гордости и уважения к истории, любви к родному городу, краю, стране, стремления к сохранению традиций, формирование социальной ответственности, принятие социально значимых ценностей.

2. Духовно-нравственное. Направлено на формирование ценностных представлений о морали, основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, уважение к старшему,

нравственный выбор и др.), уважительное отношение к традициям, культуре и языку своего народа.

3. Экологическое. Направлено на формирование экологической культуры, личной ответственности за будущее города, страны.

4. Профессионально-личностное. Ориентировано на развитие у детей познавательной активности, раннюю профориентацию, формирование «профильной» культуры», «гибкой» адаптации и соотношения собственных возможностей с требованиями и реалиями современного общества и профессионального сообщества. Направлено на выявление творческих индивидуальных способностей и профессионального самоопределения.

5. Здоровьесберегающее. Направлено на формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности к ЗОЖ, занятиям физической культурой, сохранение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья, профилактику вредных веществ.

6. Правовое. Направлено на формирование правосознания учащихся осознанного стремления к правопорядку, на профилактику социально-опасных явлений.

7. Работа с родителями. Направлена на повышение родительской ответственности за обучение и воспитание своих детей, вовлечение родителей в жизнь учебного объединения.

Формы проведения воспитательных мероприятий: интеллектуальные, деловые, ролевые игры, театральные постановки, дискуссии, социально-значимые проекты и инициативы, праздники, акции, соревнования, конкурсы, фестивали, мастер- классы, флешмобы и т.д.

Методы воспитательного воздействия: убеждение, упражнение, поощрение, пример, наставничество (педагог-ученик, ученик-ученик), моделирование, алгоритмизация, творческая инвариантность, воспитание через личностно- значимых людей, деловые игры, социально-психологические тренинги и др.

Условия организации воспитания. Организация воспитания в рамках программы направлена на всестороннее развитие личности учащихся, включая их физическое, духовно-нравственное, патриотическое, экологическое, профессионально-личностное и правовое воспитание. Формы воспитательной работы разнообразны и включают интеллектуальные и ролевые игры, постановки, социально значимые проекты, праздники, флешмобы, мастер-классы и экскурсии. Результатом успешной воспитательной работы являются патриотическое сознание, уважение к истории страны, осознанное восприятие духовно-нравственных ценностей, ответственное отношение к экологии, готовность к профессиональной деятельности, соблюдение правовых норм и благоприятный микроклимат в группе. Воспитательная работа направлена на комплексное развитие личности, позволяющее детям полноценно

интегрироваться в общество, сохраняя чувство достоинства, ответственность и гуманность.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Названия события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий. Успешное достижение цели
1	Тренинг «Здоровье в наших руках»	сентябрь	Тренинг	Фотоматериалы
2	Рождественские старты по Каратэ	декабрь	Старты	Фотоматериалы
3	Турнир по Единоборствам посвященный освобождению г. Нелидово от немецко-фашистских захватчиков	январь	Турнир	Фотоматериалы
4	День защитника Отечества «Подари тепло солдату»	февраль	Письма, открытки	Отправка писем и открыток в зону СВО
5	Беседа по профилактике вредных привычек	март	Беседа	Фотоматериалы
6	Показательные выступления по каратэ на отчетном концерте Дома детского творчества	апрель	Выступление	Фотоматериалы
7	Первенство г. Нелидово по Рукопашному бою	май	Соревнование	Фотоматериалы

VII. Список литературы:

1. Буйволов Л.Н.: журнал «Внешкольник».
2. Брюс Ли: «Искусство выражения человеческого тела».
3. Вольф-Дитер Вихман: «Искусство ката».
4. Вильмякин В.Н.: «Боевое самбо и рукопашный бой».
5. Гвоздев С.А.: «Техника самообороны, холодное оружие востока и запада».
6. Гичин Фунакоши: «Каратэ-до: Ньюмон».
7. Диденко В.В.: «Ушу: философия движения».
8. Дон Миллер: «Искусство Дзю-Дзюцу».
9. Дзигоро Кано: «Кодокан Дзюдо».
10. Иванов А.Л.: «Кикбоксинг».
11. Иванов-Катанский С.: «Комбинированная техника каратэ».
12. Лапшин С.А.: ««Каратэ-до», основная техника и методика преподавания».
13. Лапшин С.А.: «Каратэ для мастеров, стратегия поединка».
14. Линдер И.Б., Оранский С.А.: «Боевые искусства востока».
15. Марков В.В.: «Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до».
16. Матвеев Л.П.: «Проблемы периодизации спортивной тренировки». М.: ФиС, 1965г.
17. Лю Чжин Син: «Китайские боевые искусства».
18. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Под ред. Литвинова Е.Н., Погадаева Г.И.
19. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Основы».
20. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Кумитэ». Т. 1,2.
21. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Полный обзор».
22. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Бассай, Канку».
23. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Ганку, Джион».
24. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Джиттэ, Хангецу, Эмпи».
25. Программа квалификационных экзаменов Японской Ассоциации каратэ (JKA) на 9 кю-5 дан.
26. Ретюнских А.С.: «Русский стиль рукопашного боя».
27. Санг Х. Ким: «Преподавание боевых искусств».
28. Физическое воспитание учащихся 1-9 классов. Под ред. Ляха В.И. – М.: Просвещение, 2001г.
29. Тетсутака Сугавара: «Айкидо».
30. Хедетака Нишияма: Руководство инструктора (методическое пособие).
31. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб.для ВУЗов физ. культ. М.: «Воениздат», 2001 г.
32. Шулика Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства. – М.Феникс,2004.
33. А. П. Бондарчук «Современная теория и методика спортивной

тренировки» (2023).
34. Кузнецов С. Ключи ко всем боевым искусствам. От карате до Русского стиля рукопашного боя – М.:.Яуза, Эксмо,2010
35.

Список литературы для обучающихся

1. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000.
2. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
3. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М.: 000 «Издательство Астрель», 2003.

VIII. Приложения

Приложение 1

Методическое обеспечение к обучающему блоку.

Основой к данному разделу программы послужили «Методические рекомендации по каратэ» (для детско-юношеских клубов физической подготовки (ДЮКФП), спортивных школ различного типа) С.А.Литвинова, М., МГФСО, 2003 г.

При осуществлении учебно-воспитательного процесса учитывается:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- целевая направленность к достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяется из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности воспитанника в процессе многолетнего обучения;
- возрастание объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности воспитанников; приоритет, упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих одновременно решать несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных воспитанников на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов;

Практическая подготовка осуществляется на занятиях (занятия – тренировки, учебно-тренировочные сборы (УТС).

Программный материал для практических занятий включает в себя основные средства и методы общей, специальной физической и технико-тактической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП)

К ОФП относятся строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами, упражнения на снарядах (стенка, скамейка и т.д.), упражнения других видов спорта (легкая атлетика, акробатика), подвижные и спортивные игры. При выполнении упражнений выявляются ошибки в двигательном режиме, осанке, дыхании.

Специальная физическая подготовка (СФП)

К СФП относятся координационные, кондиционные и сопряженные (координационно-кондиционные), специально-подготовительные упражнения: силовые, скоростно-силовые, на скоростную и силовую выносливость, на гибкость, выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме, и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробно-лактатные, анаэробно-алактатные механизмы энергообеспечения с применением: самостраховки, сопротивления упругих предметов, акробатических прыжков, противодействия партнера, соревновательных и специально-подготовительных с отягощением, идеомоторных, имитационных и тренажерных средств.

Технико-тактическая подготовка

К технико-тактическим действиям (ТТД) относятся: цуки-вадза (удары руками), укэ-вадза (блоки), гери-вадза (удары ногами), кихон (ТТД в движении), ката (формальное упражнение), кумитэ (поединок), дати-вадза (стойки), цукуриаси-вадза (передвижения), укэми-вадза (самостраховка), энбу (хореография), нагэ-вадза (броски), выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные и прочие с применением: самостраховки, различных методических приемов: выполнение ТТД с более тяжелыми или легким партнером, обманными движениями (финтами), быстрой смены дистанции, частой сменой боевых стоек, на лапах, макиваре и др.

Морфофункциональные показатели, физические качества	**Возраст**									
	8	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+

Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+							
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

Тренировочный процесс по годам обучения выстраивается с учетом сенситивных периодов развития физических качеств занимающихся, где не остаются без внимания развитие качеств, не совершенствующих в данном возрасте.

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Теоретическая подготовка

Формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности каратэ (японское изречение гласит: «каратэ – это оружие, физическая культура, искусство и философия»), осуществляется в ходе практических занятий (занятий-тренировок, мастер-классов), теоретических занятий, самоподготовки воспитанников, в условиях УТС. Теоретическая подготовка осуществляется в следующих формах: беседы, дискуссии, тесты и т.д.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований разного уровня и на учебных тренировках.

Наиболее универсальным тренировочным средством для воспитанников первого года обучения (до 12 лет) являются подвижные и спортивные игры. Они занимают наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода способствует сохранению интереса к занятиям и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшого количества стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей, скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости. Игровые приемы применяются и на дальнейших этапах обучения.

Приложение 2

Методическое обеспечение к воспитательному блоку:

Досуговая деятельность реализовывается через систему досуговых мероприятий. Она спонтанна, т.к. отражает изменчивость и неустойчивость интересов молодежи, скорее планируется (т.е. намечается система конкретных дел), чем программируется. Здесь важно помнить о следующем:

- нужно выдерживать «красную линию», она – грань меры, допустимая грань во всем: в секции необходимо создать и удержать демократический дух между воспитанниками и педагогами, переход за линию ведет к панибратству, лжедружбе, нужна разумная дистанция в отношениях, нарушение линии ведет к разрушению нормальных контактов между ребятами и педагогами;
- это касается и информации любого толка (политики, истории, национальных проблем и т.п.), а именно ее содержания, «подтекста»;
- организация деятельности, связанной с риском для жизни, здоровья, психики ребят. В детско – подростковом досуге много «зон риска» (походы, игры порой не безобидны). «Красная линия» контролирует выбираемый «предел», его подсказывает личный опыт, интуиция, осторожность. Здесь важно все: мера досуговой деятельности, санитарно-гигиеническая сторона досуга, безопасность игр и реквизита, «политика» досуговых заблуждений детей и т.д.
- досуг в целом – дело коллективное, но союз единомышленников, т.е. «могучая кучка» являются вдохновителями, организаторами любого дела (мероприятия). «Могучая кучка» - это актив ребят или взрослых (родителей, друзей коллектива) или и то, и другое.
- в работе, сотрудничестве с детьми нельзя терять высоты (надо отслеживать качество дел, отношений, слов, помыслов), т.е. четко должна прослеживаться ценность дела, мероприятия для личностного развития и гражданского становления ребенка.
- Любой ребенок должен реализоваться, личная реализация общих ценностей – регулятор социального поведения; апатию, инфантилизм, инерцию у ребят рождают неудачи, а в досуге заложен резерв удач, здесь говорим о ситуации успешности для всех и для каждого; сам по себе качественный и разнообразный досуг одобряет, выпрямляет, реабилитирует ребят.

В основе воспитательного блока лежат:

- Игра – воображаемая или реальная деятельность, организуемая среди ребят для обучения, досуга, общения, развития. Позиция ребенка зависит от отводимой ему роли в игре, ее целей и может быть различной: от наблюдателя до организатора

- Мероприятие – относительно завершенная совместная деятельность в определенный фиксированный промежуток времени, организуемая педагогом с воспитательно-образовательной целью. Позиция ребенка, как и в

игре, может быть разной. Направленность игр: психологическая (игры, тренинги), социальная (акции, показательные выступления), развлекательная (конкурсы, мастер-классы)

Учебно-тематический план 1-го года обучения (учебно-тренировочный уровень).

№	ТЕМА	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
2	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
3	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
4	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
5	Общеразвивающие упражнения.	2		2
6	Общеразвивающие упражнения. Разминка конечностей, хотьба по кругу на носках.	2		2
7	Общеразвивающие упражнения. Бег по кругу, передвижение левым и правым боком вперед, бег с ускорением.	2		2
8	Общеразвивающие упражнения.	2		2
9	Общеразвивающие упражнения. Круговые и маховые движения руками и ногами.	2		2
10	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость.	2		2
11	Общеразвивающие упражнения.	2		2
12	Общеразвивающие упражнения.	2		2

13	Общеразвивающие упражнения. Отжимание на кулаках, приседании с выпрыгиванием.	2		2
14	Общеразвивающие упражнения.	2		2
15	Стойки и положения в каратэ. Термин «Дати»	2		2
16	Стойки и положения в каратэ. Правильная стойка, устойчивое равновесие.	2		2
17	Стойки и положения в каратэ.	2		2
18	Стойки и положения в каратэ. Действия ступней, ног, кистей рук, рук, всех частей тела.	2		2
19	Стойки и положения в каратэ.	2		2
20	Стойки и положения в каратэ.	2		2
21	Техника атак (семэ).	2		2
22	Техника атак. Атакующие действия руками, локтями.	2		2
23	Техника атак. Удар рукой.	2		2
24	Техника атак. Удары ногами.	2		2
25	Техника атак.	2		2
26	Техника атак.	2		2
27	Техника атак.	2		2
28	Техника атак.	2		2
29	Техника защиты (укэ).	2		2
30	Техника защиты. Направление силы.	2		2
31	Техника защиты.	2		2
32	Техника защиты. Вращение предплечья и чувство ритма.	2		2
33	Техника защиты. Положение локтя, работа бедра.	2		2
34	Техника защиты. Блок-атака.	2		2
35	Кихон (технический комплекс)	2		2
36	Кихон. Распределение силы и тактики.	2		2
37	Кихон.	2		2
38	Кихон.	2		2
39	Кихон.	2		2
40	Кихон.	2		2
41	Ката (установочное упражнение)	2		2

42	Ката.	2		2
43	Ката. Схема передвижений.	2		2
44	Ката. Правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.	2		2
45	Ката.	2		2
46	Ката.	2		2
47	Кумитэ (поединок)	2		2
48	Кумитэ. Работа с партнерами, схватка.	2		2
49	Кумитэ.	2		2
50	Кумитэ.	2		2
51	Кумитэ.	2		2
52	Кумитэ.	2		2
53	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
54	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
55	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
56	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
57	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
58	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
59	Тактика (хэйхо).	2	2	
60	Тактика.	2	2	
61	Тактика.	2	2	
62	Тактика.	2		2
63	Тактика.	2		2
64	Тактика.	2		2
65	Психологическая подготовка.	2	2	
66	Психологическая подготовка.	2	2	
67	Психологическая подготовка.	2	2	
68	Подготовка к соревнованиям.	2		2
69	Подготовка к соревнованиям.	2		2
70	Подготовка к соревнованиям.	2		2
71	Подготовка к соревнованиям.	2		2
72	Подготовка к соревнованиям.	2		2
	Итого:	144	20	124

Учебно-тематический план 2-го года обучения (учебно-тренировочный уровень).

№	ТЕМА	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
2	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
3	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
4	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
5	Общеразвивающие упражнения.	2		2
6	Общеразвивающие упражнения. Разминка конечностей, хотьба по кругу на носках.	2		2
7	Общеразвивающие упражнения. Бег по кругу, передвижение левым и правым боком вперед, бег с ускорением.	2		2
8	Общеразвивающие упражнения.	2		2
9	Общеразвивающие упражнения. Круговые и маховые движения руками и ногами.	2		2
10	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость.	2		2
11	Общеразвивающие упражнения.	2		2
12	Общеразвивающие упражнения.	2		2
13	Общеразвивающие упражнения. Отжимание на кулаках, приседании с выпрыгиванием.	2		2
14	Общеразвивающие	2		2

	упражнения.			
15	Стойки и положения в каратэ. Термин «Дати»	2		2
16	Стойки и положения в каратэ. Правильная стойка, устойчивое равновесие.	2		2
17	Стойки и положения в каратэ.	2		2
18	Стойки и положения в каратэ. Действия ступней, ног, кистей рук, рук, всех частей тела.	2		2
19	Стойки и положения в каратэ.	2		2
20	Стойки и положения в каратэ.	2		2
21	Техника атак (семэ).	2		2
22	Техника атак. Атакующие действия руками, локтями.	2		2
23	Техника атак. Удар рукой.	2		2
24	Техника атак. Удары ногами.	2		2
25	Техника атак.	2		2
26	Техника атак.	2		2
27	Техника атак.	2		2
28	Техника атак.	2		2
29	Техника защиты (укэ).	2		2
30	Техника защиты. Направление силы.	2		2
31	Техника защиты.	2		2
32	Техника защиты. Вращение предплечья и чувство ритма.	2		2
33	Техника защиты. Положение локтя, работа бедра.	2		2
34	Техника защиты. Блок-атака.	2		2
35	Кихон (технический комплекс)	2		2
36	Кихон. Распределение силы и тактики.	2		2
37	Кихон.	2		2
38	Кихон.	2		2
39	Кихон.	2		2
40	Кихон.	2		2
41	Ката (установочное упражнение)	2		2
42	Ката.	2		2
43	Ката. Схема передвижений.	2		2
44	Ката. Правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение	2		2

	тела.			
45	Ката.	2		2
46	Ката.	2		2
47	Кумитэ (поединок)	2		2
48	Кумитэ. Работа с партнерами, схватка.	2		2
49	Кумитэ.	2		2
50	Кумитэ.	2		2
51	Кумитэ.	2		2
52	Кумитэ.	2		2
53	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
54	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
55	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
56	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
57	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
58	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
59	Тактика (хэйхо).	2	2	
60	Тактика.	2	2	
61	Тактика.	2	2	
62	Тактика.	2		2
63	Тактика.	2		2
64	Тактика.	2		2
65	Психологическая подготовка.	2	2	
66	Психологическая подготовка.	2	2	
67	Психологическая подготовка.	2	2	
68	Подготовка к соревнованиям.	2		2
69	Подготовка к соревнованиям.	2		2
70	Подготовка к соревнованиям.	2		2
71	Подготовка к соревнованиям.	2		2
72	Подготовка к соревнованиям.	2		2
	Итого:	144	20	124

Учебно-тематический план 3-го года обучения (углубленное совершенствование).

№	ТЕМА	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
2	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
3	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
4	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
5	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
6	Общеразвивающие упражнения. Растяжки на гибкость мышц и подвижность суставов.	2		2
7	Общеразвивающие упражнения. Разминка конечностей, ходьба по кругу на носках.	2		2
8	Общеразвивающие упражнения. Бег по кругу, передвижение левым и правым боком вперед, бег с ускорением.	2		2
9	Общеразвивающие упражнения.	2		2
10	Общеразвивающие упражнения. Круговые и маховые движения руками и ногами.	2		2
11	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость.	2		2
12	Общеразвивающие упражнения. Отжимание на кулаках. Приседание, пресс, бег	2		2
13	Общеразвивающие	2		2

	упражнения. Кувырки, прыжки, бег, подтягивание из виса.			
14	Стойки и положения в каратэ. Термин «Дати». Правильная стойка.	2		2
15	Стойки и положения в каратэ. Правильная стойка.	2		2
16	Стойки и положения в каратэ. Правильная стойка, устойчивое равновесие	2		2
17	Стойки и положения в каратэ. Правильная стойка, устойчивое равновесие. Действия ступней, ног, кистей рук, рук, всех частей тела.	2		2
18	Стойки и положения в каратэ. Действия ступней, ног, кистей рук, рук, всех частей тела.	2		2
19	Техника атак. Атакующие действия руками, локтями. Удары руками. Удары ногами.	2		2
20	Техника атак. Атакующие действия руками, локтями. Удары руками. Удары ногами.	2		2
21	Техника атак. Атакующие действия руками, локтями. Удары руками. Удары ногами.	2		2
22	Техника атак. Атакующие действия руками, локтями. Удары руками. Удары ногами.	2		2
23	Техника атак. Атакующие действия руками, локтями. Удары руками. Удары ногами.	2		2
24	Техника защиты: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работа бедра; положение локтя; недостатки проноса.	2		2
25	Техника защиты: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работа бедра; положение локтя; недостатки	2		2

	проноса.			
26	Техника защиты: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма;	2		2
27	Техника защиты: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работа бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.	2		2
28	Техника защиты: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работа бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.	2		2
29	Кихон (технический комплекс). Распределение силы и тактики.	2		2
30	Кихон (технический комплекс). Распределение силы и тактики.	2		2
31	Кихон (технический комплекс). Распределение силы и тактики.	2		2
32	Кихон (технический комплекс). Распределение силы и тактики.	2		2
33	Кихон (технический комплекс). Распределение силы и тактики.	2		2
34	Ката (установочное упражнение)	1	1	
35	Ката.	2		2
36	Ката. Схема передвижений.	2		2
37	Ката. Правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.	2		2
38	Ката. Правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.	2		2
39	Ката. Правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение	2		2

	тела.			
40	Ката. Правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.	2		2
41	Ката. Правильное применение силы, скорость движения.	2		2
42	Кумитэ (поединок)	3	1	2
43	Кумитэ. Работа с партнерами, схватка. Базовое кумитэ.	2	2	
44	Кумитэ: иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание)	2		2
45	Кумитэ: иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание)	2		2
46	Кумитэ: иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание).	2		2
47	Кумитэ: иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание).	2		2
48	Кумитэ: иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание).	2		2
49	Кумитэ: дзию кумитэ	2		
50	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
51	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
52	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
53	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2

54	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
55	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
56	Упражнения на снарядах: грушах, лапах	2		2
57	Тактика (хэйхо).	1	1	
58	Тактика.	2	2	
59	Тактика.	2	2	
60	Тактика.	1		1
61	Тактика.	2		2
62	Тактика.	2		2
63	Психологическая подготовка.	2	2	
64	Психологическая подготовка.	2	2	
65	Психологическая подготовка.	2	2	
66	Психологическая подготовка.	2	2	
67	Психологическая подготовка.	2	2	
68	Подготовка к соревнованиям.	2	2	
69	Подготовка к соревнованиям.	2	2	
70	Подготовка к соревнованиям.	2		2
71	Подготовка к соревнованиям.	2		2
72	Подготовка к соревнованиям.	2		2
73	Подготовка к соревнованиям.	2		2
74	Подготовка к соревнованиям.	2		2
	Итого:	144	20	124

Учебно-тематический план 4-го года обучения (углубленное совершенствование).

№	ТЕМА	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
2	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
3	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
4	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
5	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	

6	Общеразвивающие упражнения. Растяжки на гибкость мышц и подвижность суставов.	2		2
7	Общеразвивающие упражнения. Разминка конечностей, ходьба по кругу на носках.	2		2
8	Общеразвивающие упражнения. Бег по кругу, передвижение левым и правым боком вперед, бег с ускорением.	2		2
9	Общеразвивающие упражнения.	2		2
10	Общеразвивающие упражнения. Круговые и маховые движения руками и ногами.	2		2
11	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость.	2		2
12	Общеразвивающие упражнения. Отжимание на кулаках. Приседание, пресс, бег	2		2
13	Общеразвивающие упражнения. Кувырки, прыжки, бег, подтягивание из виса.	2		2
14	Стойки и положения в каратэ. Термин «Дати». Правильная стойка.	2		2
15	Стойки и положения в каратэ. Правильная стойка.	2		2
16	Стойки и положения в каратэ. Правильная стойка, устойчивое равновесие	2		2
17	Стойки и положения в каратэ. Правильная стойка, устойчивое равновесие. Действия ступней, ног, кистей рук, рук, всех частей тела.	2		2
18	Стойки и положения в каратэ.	2		2

	Действия ступней, ног, кистей рук, рук, всех частей тела.			
19	Техника атак. Атакующие действия руками, локтями. Удары руками. Удары ногами.	2		2
20	Техника атак. Атакующие действия руками, локтями. Удары руками. Удары ногами.	2		2
21	Техника атак. Атакующие действия руками, локтями. Удары руками. Удары ногами.	2		2
22	Техника атак. Атакующие действия руками, локтями. Удары руками. Удары ногами.	2		2
23	Техника атак. Атакующие действия руками, локтями. Удары руками. Удары ногами.	2		2
24	Техника защиты: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работа бедра; положение локтя; недостатки проноса.	2		2
25	Техника защиты: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работа бедра; положение локтя; недостатки проноса.	2		2
26	Техника защиты: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма;	2		2
27	Техника защиты: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работа бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.	2		2
28	Техника защиты: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работа бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.	2		2
29	Кихон (технический комплекс). Распределение силы и тактики.	2		2
30	Кихон (технический	2		2

	комплекс). Распределение силы и тактики.			
31	Кихон (технический комплекс). Распределение силы и тактики.	2		2
32	Кихон (технический комплекс). Распределение силы и тактики.	2		2
33	Кихон (технический комплекс). Распределение силы и тактики.	2		2
34	Ката (установочное упражнение)	1	1	
35	Ката.	2		2
36	Ката. Схема передвижений.	2		2
37	Ката. Правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.	2		2
38	Ката. Правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.	2		2
39	Ката. Правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.	2		2
40	Ката. Правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.	2		2
41	Ката. Правильное применение силы, скорость движения.	2		2
42	Кумитэ (поединок)	3	1	2
43	Кумитэ. Работа с партнерами, схватка. Базовое кумитэ.	2	2	
44	Кумитэ: иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание)	2		2
45	Кумитэ: иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия,	2		2

	технику передвижения и понимание)			
46	Кумитэ: иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание).	2		2
47	Кумитэ: иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание).	2		2
48	Кумитэ: иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание).	2		2
49	Кумитэ: дзию кумитэ	2		
50	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
51	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
52	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
53	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
54	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
55	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
56	Упражнения на снарядах: грушах, лапах	2		2
57	Тактика (хэйхо).	1	1	
58	Тактика.	2	2	
59	Тактика.	2	2	
60	Тактика.	1		1
61	Тактика.	2		2
62	Тактика.	2		2
63	Психологическая подготовка.	2	2	
64	Психологическая подготовка.	2	2	
65	Психологическая подготовка.	2	2	
66	Психологическая подготовка.	2	2	
67	Психологическая подготовка.	2	2	
68	Подготовка к соревнованиям.	2	2	

69	Подготовка к соревнованиям.	2	2	
70	Подготовка к соревнованиям.	2		2
71	Подготовка к соревнованиям.	2		2
72	Подготовка к соревнованиям.	2		2
73	Подготовка к соревнованиям.	2		2
74	Подготовка к соревнованиям.	2		2
	Итого:	144	20	124

Учебно-тематический план 5-го года обучения (углубленное совершенствование).

№	ТЕМА	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
2	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
3	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
4	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
5	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
6	Общеразвивающие упражнения. Растяжки на гибкость мышц и подвижность суставов.	2		2
7	Общеразвивающие упражнения. Разминка конечностей, ходьба по кругу на носках.	2		2
8	Общеразвивающие упражнения. Бег по кругу, передвижение левым и правым боком вперед, бег с ускорением.	2		2
9	Общеразвивающие упражнения.	2		2
10	Общеразвивающие упражнения. Круговые и маховые движения руками и	2		2

	ногами.			
11	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость.	2		2
12	Общеразвивающие упражнения. Отжимание на кулаках. Приседание, пресс, бег	2		2
13	Общеразвивающие упражнения. Кувырки, прыжки, бег, подтягивание из виса.	2		2
14	Стойки и положения в каратэ. Термин «Дати». Правильная стойка.	2		2
15	Стойки и положения в каратэ. Правильная стойка.	2		2
16	Стойки и положения в каратэ. Правильная стойка, устойчивое равновесие	2		2
17	Стойки и положения в каратэ. Правильная стойка, устойчивое равновесие. Действия ступней, ног, кистей рук, рук, всех частей тела.	2		2
18	Стойки и положения в каратэ. Действия ступней, ног, кистей рук, рук, всех частей тела.	2		2
19	Техника атак. Атакующие действия руками, локтями. Удары руками. Удары ногами.	2		2
20	Техника атак. Атакующие действия руками, локтями. Удары руками. Удары ногами.	2		2
21	Техника атак. Атакующие действия руками, локтями. Удары руками. Удары ногами.	2		2
22	Техника атак. Атакующие действия руками, локтями. Удары руками. Удары ногами.	2		2
23	Техника атак. Атакующие действия руками, локтями. Удары руками. Удары ногами.	2		2
24	Техника защиты: направление	2		2

	силы; вращение предплечья и чувства ритма; работа бедра; положение локтя; недостатки проноса.			
25	Техника защиты: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работа бедра; положение локтя; недостатки проноса.	2		2
26	Техника защиты: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма;	2		2
27	Техника защиты: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работа бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.	2		2
28	Техника защиты: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работа бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.	2		2
29	Кихон (технический комплекс). Распределение силы и тактики.	2		2
30	Кихон (технический комплекс). Распределение силы и тактики.	2		2
31	Кихон (технический комплекс). Распределение силы и тактики.	2		2
32	Кихон (технический комплекс). Распределение силы и тактики.	2		2
33	Кихон (технический комплекс). Распределение силы и тактики.	2		2
34	Ката (установочное упражнение)	1	1	
35	Ката.	2		2
36	Ката. Схема передвижений.	2		2
37	Ката. Правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение	2		2

	тела.			
38	Ката. Правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.	2		2
39	Ката. Правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.	2		2
40	Ката. Правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.	2		2
41	Ката. Правильное применение силы, скорость движения.	2		2
42	Кумитэ (поединок)	3	1	2
43	Кумитэ. Работа с партнерами, схватка. Базовое кумитэ.	2	2	
44	Кумитэ: иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание)	2		2
45	Кумитэ: иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание)	2		2
46	Кумитэ: иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание).	2		2
47	Кумитэ: иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание).	2		2
48	Кумитэ: иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание).	2		2
49	Кумитэ: дзию кумитэ	2		

50	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
51	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
52	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
53	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
54	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
55	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		2
56	Упражнения на снарядах: грушах, лапах	2		2
57	Тактика (хэйхо).	1	1	
58	Тактика.	2	2	
59	Тактика.	2	2	
60	Тактика.	1		1
61	Тактика.	2		2
62	Тактика.	2		2
63	Психологическая подготовка.	2	2	
64	Психологическая подготовка.	2	2	
65	Психологическая подготовка.	2	2	
66	Психологическая подготовка.	2	2	
67	Психологическая подготовка.	2	2	
68	Подготовка к соревнованиям.	2	2	
69	Подготовка к соревнованиям.	2	2	
70	Подготовка к соревнованиям.	2		2
71	Подготовка к соревнованиям.	2		2
72	Подготовка к соревнованиям.	2		2
73	Подготовка к соревнованиям.	2		2
74	Подготовка к соревнованиям.	2		2
	Итого:	144	20	124

Календарный план - график

1-й год обучения (начальная подготовка).

№	Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего:
1	Введение:	2	2	2	-	-	-	-	-	-	6

1.1	Воспитательная работа	в течении занятий									
2	История возникновения и становления борьбы каратэ	2	2	2	2	2	-	-	-	-	10
3	Общеразвивающие упражнения	2	2	4	4	4	4	4	4	4	32
4	Стойки и положения в каратэ	2	2	2	2	2	4	4	4	4	26
5	Техника атак	-	-	2	2	2	2	2	2	-	12
6	Техника защиты	-	-	2	2	2	2	2	2	-	12
7	Кихон (технический комплекс)	2	2	2	2	2	2	-	-	-	12
8	Ката (установочное упражнение)	2	2	-	-	2	2	2	-	2	12
9	Кумитэ (поединок)	2	2	-	-	-	-	2	2	4	12
9.1	Психологическая подготовка	в процессе занятий									
9.2	Медицинское обследование	наличие медицинских справок									
10	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2	2	-	2	-	-	-	2	2	10
	Итого:	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**144**

Календарный план график

2-й год обучения (учебно-тренировочный уровень).

№	**Содержание**	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**Всего:**
1	Техника безопасности и спортивная терминология	2	2	2	2	-	-	-	-	-	8
1.1	Воспитательная работа	в течении занятий									
2	Общеразвивающие упражнения	4	2	2	2	2	2	2	2	2	20
3	Стойки и положения в каратэ	-	-	2	2	2	2	2	2	-	12
4	Техника атак	2	2	2	2	2	2	-	2	2	16
5	Техника защиты	-	-	2	2	2	2	2	2	-	12
6	Кихон (технический комплекс)	-	-	2	2	2	2	2	2	-	12

7	Ката (установочное упражнение)	2	2	2	2	2	2	-	-	-	12
8	Кумитэ (поединок)	2	2	-	-	2	2	2	-	2	12
9	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2	2	-	-	-	-	2	2	4	12
9.1	Медицинское обследование	наличие медицинских справок									
10	Тактика	2	2	-	2	-	-	2	2	2	12
11	Психологическая подготовка	-	2	-	-	2	-	-	2	-	6
12	Подготовка к соревнованиям	-	-	2	-	-	2	2	-	4	10
	Итого:	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**144**

Календарный план график

3-й год обучения (углубленное совершенствование).

№	Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего:
1	Техника безопасности и спортивная терминология	2	2	2	2	2	-	-	-	-	10
1.1	Воспитательная работа	в течении занятий									
2	Общеразвивающие упражнения	-	2	2	2	2	2	2	2	2	16
3	Стойки и положения в каратэ	-	-	-	2	2	2	-	2	2	10
4	Техника атак	-	-	2	-	2	2	-	2	2	10
5	Техника защиты	-	-	2	2	2	-	2	2	-	10
6	Кихон (технический комплекс)	-	2	2	-	-	2	2	2	-	10
7	Ката (установочное упражнение)	2	2	2	2	2	2	2	1	-	15
8	Кумитэ (поединок)	2	2	2	2	2	2	2	1	-	15
9	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	4	2	-	-	-	2	2	2	2	14

9.1	Медицинское обследование	наличие медицинских справок									
10	Тактика	2	2	-	2	-	-	-	2	2	10
11	Психологическая подготовка	2	2	-	-	2	-	2	-	2	10
12	Подготовка к соревнованиям	2	-	2	2	-	2	2	-	4	14
	Итого:	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**144**

Календарный план график

4-й год обучения (более сложный уровень)

№	Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего:
1	Техника безопасности и спортивная терминология	2	2	2	2	2	-	-	-	-	10
1.1	Воспитательная работа	в течении занятий									
2	Общеразвивающие упражнения	-	-	2	2	2	-	2	2	-	10
3	Стойки и положения в каратэ	2	-	2	2	2	2	2	2	2	16
4	Техника атак	-	-	2	-	2	2	-	2	2	10
5	Техника защиты	-	-	2	2	2	-	2	2	-	10
6	Кихон (технический комплекс)	-	2	-	-	-	2	2	2	2	10
7	Ката (установочное упражнение)	2	2	2	2	2	2	-	1	2	15
8	Кумитэ (поединок)	2	2	-	2	2	2	2	1	2	15
9	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2	2	2	-	-	2	2	2	2	14
9.1	Медицинское обследование	наличие медицинских справок									
10	Тактика	2	2	-	2	-	2	-	2	-	10
11	Психологическая подготовка	2	2	-	-	2	-	2	-	2	10
12	Подготовка к соревнованиям	2	2	2	2	-	2	2	-	2	14
	Итого:	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**144**

Календарный план график
5-й год обучения (сложный уровень)

№	Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего:
1	Техника безопасности и спортивная терминология	2	2	2	2	2	-	-	-	-	10
1.1	Воспитательная работа	в течении занятий									
2	Общеразвивающие упражнения	-	-	2	2	-	-	2	2	-	8
3	Стойки и положения в каратэ	2	-	2	2	4	2	2	2	2	16
4	Техника атак	-	-	2	-	2	2	-	2	2	10
5	Техника защиты	-	-	2	2	2	-	2	2	-	10
6	Кихон (технический комплекс)	-	2	-	-	-	2	2	2	2	10
7	Ката (установочное упражнение)	2	2	2	2	2	2	-	1	2	15
8	Кумитэ (поединок)	2	2	-	2	2	2	2	1	2	15
9	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2	2	2	-	-	2	2	2	2	14
9.1	Медицинское обследование	наличие медицинских справок									
10	Тактика	2	2	-	2	-	2	-	2	-	10
11	Психологическая подготовка	2	2	-	-	2	-	2	-	2	10
12	Подготовка к соревнованиям	2	2	2	2	-	2	2	-	2	14
	Итого:	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**144**

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие

тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 4 по 20 м (сек)**. Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда учащийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
- **Бег на 1000 м.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
- **Бег на 3000 м, мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.