

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №35  
с углубленным изучением отдельных предметов»**

---

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
протокол №1 от 30.08.2024

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ №35»  
Е.Р. Питиримова  
02 сентября 2024

**Питиримов  
а Елена  
Рудольфов  
на** Подписано  
цифровой подписью:  
Питиримова Елена  
Рудольфовна  
Дата: 2024.09.23  
12:10:49 +04'00'

Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Каратэ»(бюджет)

Возраст обучающихся: 7-12 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Составитель программы:  
учитель физической культуры  
Стерхов Данила Андреевич

Ижевск, 2024 года

## Содержание

### Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка.....

Цель и задачи программы.....

Учебный план.....

Содержание учебного плана.....

Планируемые результаты.....

Рабочая программа воспитания.....

### Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы

Методические материалы.....

Итоговый контроль.....

Приложение.....

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основной целью каратэ является не победа  
или поражение, а совершенствование  
характера, духа и тела  
занимающихся.  
Гитин Фунакоси

Образовательная программа дополнительного образования детей по своей направленности является физкультурно-спортивной; по функциональному назначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой, по уровню сложности разноуровневой: первый год обучения стартовая, второй и третий год обучения базовая.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов,

Боевые единоборства в любые времена интересовали человека. В войну и в мирное время ценилось искусство защиты и нападения без оружия. Кто не хотел бы чувствовать себя уверенным, способным постоять за себя, дать должный отпор даже более сильному противнику.

Регулярно занимаясь каким-либо видом борьбы, человек развивается физически и духовно, крепнет и закаляется его организм, все совершеннее становится техника нападения и обороны.

Каратэ – это боевое искусство, философская концепция и образ жизни. В наше время оно рассматривается как практический способ самозащиты, вид спорта, философия.

Но каратэ это не только искусство защиты и нападения. В первую очередь, "каратэ-до – это система упражнений, в которых каратист совершенствует все свойства тела, такие как гибкость, прыгучесть, равновесие, обучаясь двигаться вперед и назад, влево и вправо, вверх и вниз свободно и универсально" (Масатоши Накаяма). Координационные, скоростно-силовые способности развиваются посредством «кихон-ваза» и «ката»; скоростные, а так же реакция – посредством «кумитэ» - поединков.

Физическое развитие, которое дают занятия каратэ в разном возрасте имеет различную направленность, но всегда сводится к укреплению здоровья, закаливанию, совершенствованию физических качеств. Одной из наиболее

удивительных черт каратэ является то, что им может заниматься любой, молодой и пожилой, сильный и слабый, мужчина и женщина.

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

**Актуальность и практическая значимость.** Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Новизна.** Особенностью данной программы является то, что она разработана не для ДЮСШ и не для специализированных спортивных секций, она дает возможность прикоснуться к таинственному миру традиционного каратэ-до любому желающему вне зависимости от первоначальных физических данных и половой принадлежности (нужен только медицинский допуск). Этим и обоснованно то, что программа рассчитана на 3 года, за это время у детей формируются основные двигательные навыки, он становится сильнее физически, укрепляются его морально-волевые качества. За 3 года ребенок определяется хочет ли он дальше связать свою жизнь с каратэ и посвятить себя спорту высоких достижений на базе ДЮСШ или выберет другое спортивное направление, имея для этого хорошую физическую и морально-волевою базу.

**Занятия проходят 1 год обучения 2 раза в неделю по 2 часа, 2 и 3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа. Общий объем программы составляет – 672 часа.**

Форма обучения – очная, дистанционная.

Язык преподавания – русский.

Возраст занимающихся: 1 год обучения – 7-10 лет, 2 год обучения 8 – 11 лет, 3 год обучения – 9 -12 лет. Количество детей в группе 10-15 человек. 2 раза в год проходит аттестация занимающихся на знание теории и практики. Аттестация проходит по разделам: кихон, ката, кумитэ, ОФП, знание теории. По истечении

аттестации ученикам выдается (либо не выдается) диплом с присуждением квалификационного уровня: 1 год обучения декабрь – 9 кю; май – 8 кю; 2 год обучения декабрь -7 кю, май – 6 кю, 3 год обучения май- 5 кю. Кроме изучения аттестационного материала учащиеся изучают бросковую технику и основные акробатические приемы. А так же ведется подготовка к показательным выступлениям и соревнованиям по каратэ WKF на клубном, районном, городском и общероссийском уровнях.

**Цель:** Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ.

**Задачи:**

- усвоение практических основ каратэ, овладение необходимыми теоретическими знаниями
- формирование устойчивой привычки к физическим упражнениям
- подготовка к успешному прохождению экзаменов на пояса;
- подготовка к участию в соревнованиях клубного, городского и Российского уровней;
- взаимодействие тренера-преподавателя с семьей;
- помочь учащимся самоопределиться с дальнейшим развитием и реализацией себя в спорте.

**Ожидаемые результаты:**

Учащиеся знают:

- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию;
- историю возникновения каратэ;
- необходимые для данного уровня элементы кихон и ката;
- основы тактики ведения поединка

Учащиеся умеют:

- выполнять ОРУ;
- выполнять гимнастические элементы («мост», «колесо» на 1й и 2х руках, «рандат», кувырки вперед и назад, стойку на руках у стены);
- выполнять кихон, ката и кумитэ для уровня 5 кю (синий пояс);
- выполнять нормативы по физическим нагрузкам для своего возраста

### **Итоговый контроль:**

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация на пояса-разряды кю (2 раза в год);
- для оценки личностных и метапредметных результатов используются наблюдение, беседа, анкетирование

### **Формы занятий:**

- тренировки групповые;
- тренировки индивидуальные;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестации

## **1 год обучения**

### **Цель:**

изучение и отработка базовых технических и тактических элементов начинающих спортсменов.

### **Задачи:**

- изучение базовых элементов техники каратэ
- знакомство с историей возникновения каратэ и начальными теоретическими знаниями;
- знакомство с основами тактики ведения боя;
- усвоение практических основ каратэ и здорового образа жизни, овладение необходимыми теоретическими знаниями
- подготовка к успешному прохождению экзаменов на 9 и 8 кю (белый и желтый пояса);
- подготовка к участию в соревнованиях клубного и городского уровней.
- взаимодействие тренера-преподавателя с семьей;

## Ожидаемые результаты:

Учащиеся знают:

- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию;
- историю возникновения каратэ;
- необходимые для уровня 9 и 8 кю элементы кихон и ката;
- основы тактики ведения поединка

Учащиеся умеют:

- выполнять ОРУ;
- выполнять гимнастические элементы («мост», «колесо» на 2х руках, кувырки вперед и назад);
- выполнять кихон, на 8 кю (желтый пояс)
- выполнять ката на 8 кю (желтый пояс)
- выполнять кумитэ на 8 кю (желтый пояс)
- выполнять нормативы по физическим нагрузкам для своего возраста и пояса

## Личностные результаты

- учащиеся понимают важность и смысл принципа «маленьких побед», повышают свою самооценку

## Метапредметные результаты

- учащиеся овладевают основами самоконтроля и самооценки

## Учебный план занятий 1 год обучения

№	ТЕМА	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	Устный опрос
2.	История возникновения и становления каратэ	1	1	-	Устный опрос
3.	Спортивная терминология	1	1	-	Устный опрос
4.	Специальная физическая подготовка	37	3	34	Аттестация на пояса, соревнования

5.	Кихон (технический комплекс)	30	2	28	Аттестация на пояса, соревнования
6.	Ката (установочное упражнение)	24	2	22	Аттестация на пояса, соревнования
7.	Кумитэ (поединок)	30	2	28	Аттестация на пояса, соревнования
8.	Бункай	12	2	10	Аттестация на пояса
9.	Участие в соревнованиях	2	-	2	соревнования
10.	Итоговое занятие	2	-	2	Аттестация на пояса
11	Закрепление пройденного материала	10	1	9	Визуальный контроль
12	Общая физическая подготовка	18	1	17	Контрольно-измерительные тесты
	Итого:	<b>168</b>	<b>16</b>	<b>152</b>	

## Содержание занятий

### Тема 1. Вводное занятие

ТЕОРИЯ: Техника безопасности на занятиях по каратэ, правила гигиены

### 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. Спортивная терминология

ТЕОРИЯ: Согласно традиции в каратэ используется японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно связанные с менталитетом



народа, проживающего там. Так как многие японские термины не имеют адекватных аналогов в русском языке, то пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

#### **Тема 4. Специальная физическая подготовка**

**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. К общеразвивающим упражнениям добавляются специальные: к ним относятся различные стойки и положения в каратэ, техники атак и ударов руками и ногами.

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.

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.

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:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, 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. На первом году обучения отрабатываются следующие стойки: мусиби дати, йой дати, дзенкутцу дати, кокутцу дати, кибя дати; следующие блоки и удары: аге уке, сото уке, гедан барай уке, уче уке, шуто уке, ой цуки, мае гери, йоко гери кейаге. Все это нарабатывается путем многократного повторения. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы, вращение предплечья и чувства ритма, положение локтя.

#### **Тема 5. 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:** Все изученные на первом этапе блоки и удары соединяются со стойками и используются в передвижении вперед. При отработке улучшается координация и внимание. В первый год обучения блоки и удары руками выполняются и отрабатываются на 2 счета: первый счет контроль передвижения, стойки и подготовка(замах) для техники рук, на второй счет контролируется работа корпуса (ханми) и правильность выполнения техники рук

## **Тема 6. 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.

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. Все это нарабатывается путем многократного повторения

4. 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.

**ПРАКТИКА:** Тайкиеку шодан (первое ученическое ката), Тайкиеку нидан (второе ученическое ката), Хейан шодан (первое базовое ката)

## **Тема 7. 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). В первый год обучения отрабатывается Гохон кумитэ (кумитэ на 5 шагов): атакующий выполняет пять одинаковых ударов с шагом вперед (задача: правильный подбор дистанции, четкое попадание в цель, умение работать одинаково хорошо и на правую, и на левую сторону); защита выполняет пять одинаковых блоков, первый из них на месте, остальные с уходом назад и после пятого блока выполняется контратака (задача: научиться видеть начало атаки противника, отработать своевременный уход и блок, контроль безопасной дистанции, научиться быстро и эффективно проводить контратаку)

### **Тема 8. Бункай.**

**ТЕОРИЯ:** любое техническое действие в ката может быть применено на практике в нескольких вариантах. Один человек выполняет элементы из ката по отдельности, а один или несколько выполняют атакующие действия поочередно спереди, сзади, справа или слева. Главная задача, выполняющего элементы из ката эффективно использовать их для защиты и контратакующих действий.

**ПРАКТИКА:** Бункай Тайкиеку шодан, Тайкиеку нидан, Хейан шодан

### **Тема 9. Участие в соревнованиях.**

**ПРАКТИКА:** На протяжении всего учебного года дети принимают участие в соревнованиях разного уровня в таких дисциплинах как: ката индивидуальное, ката командное, кумитэ, эн-бу, кихон кумитэ, кихон иппон кумитэ.

### **Тема 10. Итоговое занятие**

**ПРАКТИКА:** В конце каждого полугодия проводится квалификационный экзамен на пояс (кю). На первом году обучения, занимающиеся проходят экзамен на белый (9 кю) и желтый (8 кю) пояса. На каждый пояс разработана своя программа.(она приложена в конце программы) Экзамен состоит из нескольких этапов: кихон, ката, кумитэ, физическая подготовка, гибкость, теоретические знания

### **Тема 11. Закрепление пройденного материала**

**ПРАКТИКА:** По результатам итогового занятия проводится разбор ошибок, а затем работа над их исправлением, закрепляются навыки наработанные за время учебного года.

## **Тема 12. Общая физическая подготовка**

**ТЕОРИЯ:** Ударные действия как основные технические приемы каратэ приносят желаемый результат при условии развития у спортсменов силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации движения, а также выносливости. Соревновательная деятельность предъявляет высокие требования к развитию координационных способностей каратистов. Наиболее значимыми координационными способностями являются способности к равновесию, ориентированию в пространстве и перестроению двигательной деятельности, дифференцировать мышечные усилия. Развитие перечисленных способностей имеет важную роль, так как многие двигательные действия в каратэ выполняются при непривычных для тела положениях, требуют полной координации движений, слаженности работы разных звеньев тела, способности ориентироваться и делать верный выбор в самых динамически сложных ситуациях. Физическое качество быстроты необходимо для выполнения как защитных, так и ударных действий на высокой скорости. Чем раньше спортсмен начнет реагировать на изменение положения противника, тем больше времени будет на принятие решения в конкретной ситуации.

Воспитание общей выносливости - составная часть всесторонней физической подготовки юных каратистов. Специальная выносливость каратиста характеризуется способностью бороться с утомлением во время поединка. Время, в течение которого спортсмен способен поддерживать заданную интенсивность деятельности, является основным критерием выносливости каратиста.

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:** Выполняются различные упражнения на разные группы мышц и с разной интенсивностью, скоростью, продолжительностью с собственным весом, с отягощением, с партнером в зависимости от того, какие качества хотим развивать.

## Календарный учебный график

№	Наименование разделов	Кол-во часов по месяцам											Кол-во часов в год	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>													
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1												<b>1</b>
<b>2</b>	<b>История возникновения и становления каратэ</b>													
2.1	Теория	1												<b>1</b>
<b>3</b>	<b>Спортивная терминология</b>													
3.1	Теория	1												<b>1</b>
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>													
4.1	Теория	1	2											<b>3</b>
4.2	Практические занятия	12	18	4										<b>34</b>
<b>5</b>	<b>Кихон (технический комплекс)</b>													
5.1	Теория			1	1									<b>2</b>
5.2	Практические занятия			11	16	1								<b>28</b>
<b>6</b>	<b>Ката (установочное упражнение)</b>													
6.1	Теория					1	1							<b>2</b>
6.2	Практические занятия					12	10							<b>22</b>
<b>7</b>	<b>Кумитэ (поединок)</b>													
7.1	Теория						1	1						<b>2</b>
7.2	Практические занятия						3	16	9					<b>28</b>
<b>8</b>	<b>Бункай</b>													
8.1	Теория								2					<b>2</b>
8.2	Практические занятия								6	4				<b>10</b>

<b>9</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>													
9.1	Практические занятия									2				<b>2</b>
<b>10</b>	<b>Итоговое занятие (аттестация на пояса)</b>													
10.1	Практические занятия									2				<b>2</b>
<b>11</b>	<b>Закрепление пройденного материала</b>													
11.1	Теория									1				<b>1</b>
11.2	Практические занятия									4	5			<b>9</b>
<b>12</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>													
12.1	Теория										1			<b>1</b>
12.2	Практические занятия										11	6		<b>17</b>
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>6</b>		<b>168</b>

## 2 год обучения

### Цель:

повышение качества технических и тактических элементов.

### Задачи:

- усвоение практических основ каратэ, овладение необходимыми теоретическими знаниями
- формирование у детей устойчивого интереса к физическим упражнениям;
- подготовка к успешному прохождению экзаменов на 7 и 6 кю (оранжевый и зеленый пояса);
- подготовка к участию в соревнованиях городского и Российского уровней.
- взаимодействие тренера-преподавателя с семьей;

### Ожидаемые результаты

Учащиеся знают:

- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию;
- историю возникновения каратэ;

- необходимые для уровня 7 и 6 кю элементы кихон, ката и кумитэ;
- тактику ведения поединка
- о положительном влиянии занятий спортом на здоровье человека;

Учащиеся умеют:

- выполнять ОРУ;
- выполнять гимнастические элементы («колесо» на 1й руке, «рандат», стойку на руках у стены);
- выполнять кихон на 6 кю (зеленый пояс)
- выполнять ката на 6 кю (зеленый пояс)
- выполнять кумитэ на 6 кю (зеленый пояс) ;
- выполнять нормативы по физическим нагрузкам для своего возраста и пояса.

### Личностные результаты

- формируются внутренние позиции обучающегося

### Метапредметные результаты

- учащиеся соотносят свои действия с планируемыми результатами

### Учебный план занятий 2 год обучения

№	ТЕМА	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	1	1	-	Устный опрос
2	История развития каратэ	1	1	-	Устный опрос
3	Спортивная терминология	1	1	-	Устный опрос
4	Специальная физическая подготовка	45	3	42	Аттестация на пояса, соревнования
5	Кихон (технический комплекс)	42	3	39	Аттестация на пояса, соревнования
6	Ката (установочное упражнение)	48	3	45	Аттестация на пояса, соревнования
7	Кумитэ (поединок)	48	3	45	Аттестация на пояса,

					соревнования
8	Бункай	20	3	17	Аттестация на пояса
9	Участие в соревнованиях	2	-	2	соревнования
10	Итоговое занятие	2	-	2	Аттестация на пояса
11	Закрепление пройденного материала	16	2	14	Визуальный контроль
12	Общая физическая подготовка	26	1	25	Контрольно- измерительные тесты
	Итого:	<b>252</b>	<b>21</b>	<b>231</b>	

## Содержание занятий

### Тема 1. Вводное занятие

ТЕОРИЯ: Техника безопасности на занятиях по каратэ, правила гигиены

### Тема 2. История развития каратэ.

ТЕОРИЯ: Рассказывается история развития и распространения каратэ с о.Окинава по всей Японии и далее по всему миру.

### Тема 3. Спортивная терминология

ТЕОРИЯ: Согласно традиции в каратэ используется японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно связанные с менталитетом народа, проживающего там. Так как многие японские термины не имеют адекватных аналогов в русском языке, то пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

### Тема 4. Специальная физическая подготовка

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. К общеразвивающим упражнениям добавляются



специальные: к ним относятся различные стойки и положения в каратэ, техники атак и ударов руками и ногами.

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.

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.

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:** Продолжаем отработку элементов первого года обучения, добавляется их комбинаторика, вариативность, добавляются различные усложняющие факторы. Изучаются и отрабатываются новые акробатические элементы: кувырок через плечо, кувырок вперед с выходом в стойку на руках, «калесо» с разной шириной остановки рук. На втором году обучения закрепляются следующие стойки: дзенкутцу дати, кокутцу дати, кибя дати; продолжается отработка блоков и ударов 1го года обучения: аге уке, сото уке, гедан барай уке, уче уке, шуто уке, ой цуки, мае гери, йоко гери кейаге. Добавляются новые блоки и удары: тате шуто уке, гияку цуки, уракен учи, кидзами цуки, мае гери дзедан, йоко гери кекоми, маваше гери. Все это нарабатывается путем многократного повторения. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы, вращение предплечья и чувства ритма, положение локтя.

## **Тема 5. 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:** Все изученные на первом этапе блоки и удары соединяются со стойками и используются в передвижении вперед. При отработке улучшается координация и внимание. На втором году обучения добавляется комбинаторика, блоки и удары соединяются в связки (последовательное выполнение 2х и более элементов). Одна связка выполняется на 2 или 3 счета. По-прежнему отдельно выполняется шаг и контроль стойки и затем техника рук.

## **Тема 6. 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.

### **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. Все это нарабатывается путем многократного повторения

4. 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.

**ПРАКТИКА:** Тайкиеку сандан (третье ученическое ката), Хейан нидан (второе базовое ката), Хейан сандан (третье базовое ката)

## **Тема 7. 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:** Санбон кумитэ: атакующий последовательно выполняет 3 разных атаки в разные уровни (нарабатывается комбинаторика, умение быстро менять уровни атаки, подбор разной дистанции в зависимости от атаки); защита последовательно выполняет 3 разных блока, первый на месте, два с уходом назад (умение быстро реагировать на разные атаки противника, уход на разные дистанции, быстрая смена рук и техники);

Кихон-иппон кумитэ: атакующий проводит 3 отдельных атаки с выходом (нарабатывается скорость, точность, дистанция), защита перед каждой атакой встает в Йой дачи и на каждую атаку делает уход назад с блоком и контратакой (реакция на удар, своевременность блока, уход на нужную дистанцию, чтоб была возможность провести быструю контратаку, скорость и точность контратаки)

## **Тема 8. Бункай.**

**ТЕОРИЯ:** любое техническое действие в ката может быть применено на практике в нескольких вариантах. Один человек выполняет элементы из ката по отдельности, а один или несколько выполняют атакующие действия поочередно спереди, сзади, справа или слева. Главная задача, выполняющего элементы из ката эффективно использовать их для защиты и контратакующих действий.

**ПРАКТИКА:** Бункай Тайкиеку сандан, Хейан нидан , Хейан сандан

## **Тема 9. Участие в соревнованиях.**

**ПРАКТИКА:** На протяжении всего учебного года дети принимают участие в соревнованиях разного уровня в таких дисциплинах как: ката индивидуальное, ката командное, кумитэ, эн-бу, кихон кумитэ, кихон иппон кумитэ.

## **Тема 10. Итоговое занятие**

**ПРАКТИКА:** В конце каждого полугодия проводится квалификационный экзамен на пояс (кю). На втором году обучения учащиеся сдают экзамен на оранжевый (7кю) и зеленый (6кю) пояса. На каждый пояс разработана своя программа, которая приведена ниже. Экзамен состоит из нескольких этапов: кихон, ката, кумитэ, физическая подготовка, гибкость, теоретические знания

## **Тема 11. Закрепление пройденного материала**

**ПРАКТИКА:** По результатам итогового занятия проводится разбор ошибок , а затем работа над их исправлением, закрепляются навыки наработанные за время учебного года.

## **Тема 12. Общая физическая подготовка**

**ТЕОРИЯ:** Ударные действия как основные технические приемы каратэ приносят желаемый результат при условии развития у спортсменов силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации движения, а также выносливости. Соревновательная деятельность предъявляет высокие требования к развитию координационных способностей каратистов. Наиболее значимыми координационными способностями являются способности к равновесию, ориентированию в пространстве и перестроению двигательной деятельности, дифференцировать мышечные усилия. Развитие перечисленных способностей имеет важную роль, так как многие двигательные действия в каратэ выполняются при непривычных для тела положениях, требуют полной координации движений, слаженности работы разных звеньев тела, способности ориентироваться и делать верный выбор в самых динамически сложных ситуациях. Физическое качество быстроты необходимо для выполнения как защитных, так и

ударных действий на высокой скорости. Чем раньше спортсмен начнет реагировать на изменение положения противника, тем больше времени будет на принятие решения в конкретной ситуации.

Воспитание общей выносливости - составная часть всесторонней физической подготовки юных каратистов. Специальная выносливость каратиста характеризуется способностью бороться с утомлением во время поединка. Время, в течение которого спортсмен способен поддерживать заданную интенсивность деятельности, является основным критерием выносливости каратиста.

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:** Выполняются различные упражнения на разные группы мышц и с разной интенсивностью, скоростью, продолжительностью с собственным весом, с отягощением, с партнером в зависимости от того, какие качества хотим развивать.

### Календарный учебный график

№	Наименование разделов	Кол-во часов по месяцам											Кол-во часов в год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>												
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1											<b>1</b>
<b>2</b>	<b>История развития каратэ</b>												
2.1	Теория	1											<b>1</b>
<b>3</b>	<b>Спортивная терминология</b>												
3.1	Теория	1											<b>1</b>
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>												
4.1	Теория	2	1										<b>3</b>
4.2	Практические занятия	21	21										<b>42</b>
<b>5</b>	<b>Кихон (технический комплекс)</b>												
5.1	Теория		1	2									<b>3</b>

5.2	Практические занятия		3	22	14								39
<b>6</b>	<b>Ката (установочное упражнение)</b>												
6.1	Теория				1	1	1						3
6.2	Практические занятия				11	19	15						45
<b>7</b>	<b>Кумитэ (поединок)</b>												
7.1	Теория						1	1	1				3
7.2	Практические занятия						7	23	15				45
<b>8</b>	<b>Бункай</b>												
8.1	Теория								2	1			3
8.2	Практические занятия								8	9			17
<b>9</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>												
9.1	Практические занятия									2			2
<b>10</b>	<b>Итоговое занятие (аттестация на пояса)</b>												
10.1	Практические занятия									2			2
<b>11</b>	<b>Закрепление пройденного материала</b>												
11.1	Теория									2			2
11.2	Практические занятия									6	8		14
<b>12</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>												
12.1	Теория										1		1
12.2	Практические занятия										15	10	25
	<b>Итого:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>252</b>

### 3 год обучения

**Цель:** повышение качества технических и тактических элементов, умение применять их на практике

**Задачи:**

- совершенствование практических навыков каратэ, расширение теоретических знаний
- усложнение условий для применения практических навыков

- закрепление у детей устойчивого интереса к физическим упражнениям;
- подготовка к успешному прохождению экзамена на 5 кю (светло-синий пояс);
- подготовка к участию в соревнованиях городского и Российского уровней.
- взаимодействие тренера-преподавателя с семьей;

## Ожидаемые результаты

Учащиеся знают:

- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию;
- историю развития каратэ;
- необходимые для уровня 5 кю элементы кихон, ката и кумитэ;
- тактику ведения поединка
- о положительном влиянии занятий спортом на здоровье человека;

Учащиеся умеют:

- применять технические элементы в условиях поединка ;
- выполнять акробатические элементы ( кувырок через плечо вперед и назад, кувырок через плечо со страховкой и др.);
- выполнять кихон на 5 кю (синий пояс)
- выполнять ката на 5 кю (синий пояс)
- выполнять кумитэ на 5 кю (синий пояс)
- выполнять бункай (практическое применение) технических элементов ;
- выполнять нормативы по физическим нагрузкам для своего возраста и пояса

## Личностные результаты

- понимают ценности здорового и безопасного образа жизни
- формируется уважение к другому человеку

## Метапредметные результаты

- умеют самостоятельно определять свои цели и планировать пути их достижения
- осознают важность саморазвития и роста

## Учебный план занятий 3 год обучения

№	ТЕМА	Всего	Теор	Практи	Формы контроля
---	------	-------	------	--------	----------------

			ия	ка	
1	Вводное занятие	1	1	-	Устный опрос
2	История развития каратэ	1	1	-	Устный опрос
3	Спортивная терминология	1	1	-	Устный опрос
4	Специальная физическая подготовка	45	3	42	Аттестация на пояса, соревнования
5	Кихон (технический комплекс)	42	3	39	Аттестация на пояса, соревнования
6	Ката (установочное упражнение)	48	3	45	Аттестация на пояса, соревнования
7	Кумитэ (поединок)	48	3	45	Аттестация на пояса, соревнования
8	Бункай	20	3	17	Аттестация на пояса
9	Участие в соревнованиях	2	-	2	соревнования
10	Итоговое занятие	2	-	2	Аттестация на пояса
11	Закрепление пройденного материала	16	2	14	Визуальный контроль
12	Общая физическая подготовка	26	1	25	Контрольно-измерительные тесты
	Итого:	<b>252</b>	<b>21</b>	<b>231</b>	

## Содержание занятий

### Тема 1. Вводное занятие

ТЕОРИЯ: Техника безопасности на занятиях по каратэ, правила гигиены

### Тема 2. История развития каратэ в России.

ТЕОРИЯ: В России каратэ прошло очень сложный и интересный путь: от полного запрета на государственном уровне до официального вида спорта.

### **Тема 3. Спортивная терминология**

**ТЕОРИЯ:** Согласно традиции в каратэ используется японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно связанные с менталитетом народа, проживающего там. Так как многие японские термины не имеют адекватных аналогов в русском языке, то пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

### **Тема 4. Специальная физическая подготовка**

**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. К общеразвивающим упражнениям добавляются специальные: к ним относятся различные стойки и положения в каратэ, техники атак и ударов руками и ногами.

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.

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.

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:** Закрепление уже имеющихся навыков и отработка новых: кувырок через плечо из положения стоя, колесо на одной руке, рандат. Стойки, блоки, удары : фудо дачи, эмпи учи, нукитэ, аше мае гери, уширо гери

### **Тема 5. 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:** Все изученные на первом этапе блоки и удары соединяются со стойками и используются в передвижении вперед. При отработке улучшается координация и внимание. Все связки выполняются на один счет сильно и резко



## **Тема 6. 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.

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. Все это нарабатывается путем многократного повторения
4. 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.

**ПРАКТИКА:** Хейаны с 1 по 5

## **Тема 7. 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:** Кихон-иппон кумитэ: атакующий проводит 4 отдельных атаки с выходом (нарабатывается скорость, точность, дистанция), защита перед каждой атакой встает в Йой дачи и на каждую атаку делает уход в стойку дзенкуцу дачи назад, вперед или в сторону с блоком и контратакой (реакция на удар, своевременность блока, уход на нужную дистанцию, чтоб была возможность провести быструю контратаку, скорость и точность контратаки)

## **Тема 8. Бункай.**

**ТЕОРИЯ:** любое техническое действие в ката может быть применено на практике в нескольких вариантах. Один человек выполняет элементы из ката по отдельности, а один или несколько выполняют атакующие действия поочередно спереди, сзади, справа или

слева. Главная задача, выполняющего элементы из ката эффективно использовать их для защиты и контратакующих действий.

**ПРАКТИКА:** Бункай Хейанов 1-4

**Тема 9.** Участие в соревнованиях.

**ПРАКТИКА:** На протяжении всего учебного года дети принимают участие в соревнованиях разного уровня в таких дисциплинах как: ката индивидуальное, ката командное, кумитэ, эн-бу, кихон кумитэ, кихон иппон кумитэ.

**Тема 10.** Итоговое занятие

**ПРАКТИКА:** В конце каждого полугодия проводится квалификационный экзамен на пояса (кю). На третьем году обучения, занимающиеся проходят экзамен на синий пояс 5кю. На каждый пояс разработана своя программа, которая прилагается ниже. Экзамен состоит из нескольких этапов: кихон, ката, кумитэ, физическая подготовка, гибкость, теоретические знания

**Тема 11.** Закрепление пройденного материала

**ПРАКТИКА:** По результатам итогового занятия проводится разбор ошибок , а затем работа над их исправлением, закрепляются навыки наработанные за время учебного года.

**Тема 12.** Общая физическая подготовка

**ТЕОРИЯ:** Ударные действия как основные технические приемы каратэ приносят желаемый результат при условии развития у спортсменов силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации движения, а также выносливости. Соревновательная деятельность предъявляет высокие требования к развитию координационных способностей каратистов. Наиболее значимыми координационными способностями являются способности к равновесию, ориентированию в пространстве и перестроению двигательной деятельности, дифференцировать мышечные усилия. Развитие перечисленных способностей имеет важную роль, так как многие двигательные действия в каратэ выполняются при непривычных для тела положениях, требуют полной координации движений, слаженности работы разных звеньев тела, способности ориентироваться и делать верный выбор в самых динамически сложных ситуациях. Физическое качество быстроты необходимо для выполнения как защитных, так и ударных действий на высокой скорости. Чем раньше спортсмен начнет реагировать на изменение положения противника, тем больше времени будет на принятие решения в конкретной ситуации.

Воспитание общей выносливости - составная часть всесторонней физической подготовки юных каратистов. Специальная выносливость каратиста характеризуется способностью бороться с утомлением во время поединка. Время, в течение которого

спортсмен способен поддерживать заданную интенсивность деятельности, является основным критерием выносливости каратиста.

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:** Выполняются различные упражнения на разные группы мышц и с разной интенсивностью, скоростью, продолжительностью с собственным весом, с отягощением, с партнером в зависимости от того, какие качества хотим развивать.

### Календарный учебный график

№	Наименование разделов	Кол-во часов по месяцам												Кол-во часов в год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>													
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1												<b>1</b>
<b>2</b>	<b>История развития каратэ</b>													
2.1	Теория	1												<b>1</b>
<b>3</b>	<b>Спортивная терминология</b>													
3.1	Теория	1												<b>1</b>
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>													
4.1	Теория	2	1											<b>3</b>
4.2	Практические занятия	21	21											<b>42</b>
<b>5</b>	<b>Кихон (технический комплекс)</b>													
5.1	Теория		1	2										<b>3</b>
5.2	Практические занятия		3	22	14									<b>39</b>
<b>6</b>	<b>Ката (установочное упражнение)</b>													
6.1	Теория				1	1	1							<b>3</b>

6.2	Практические занятия				11	19	15						<b>45</b>
<b>7</b>	<b>Кумитэ (поединок)</b>												
7.1	Теория						1	1	1				<b>3</b>
7.2	Практические занятия						7	23	15				<b>45</b>
<b>8</b>	<b>Бункай</b>												
8.1	Теория								2	1			<b>3</b>
8.2	Практические занятия								8	9			<b>17</b>
<b>9</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>												
9.1	Практические занятия									2			<b>2</b>
<b>10</b>	<b>Итоговое занятие (аттестация на пояса)</b>												
10.1	Практические занятия									2			<b>2</b>
<b>11</b>	<b>Закрепление пройденного материала</b>												
11.1	Теория									2			<b>2</b>
11.2	Практические занятия									6	8		<b>14</b>
<b>12</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>												
12.1	Теория										1		<b>1</b>
12.2	Практические занятия										15	10	<b>25</b>
	<b>Итого:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>252</b>

## **Рабочая программа воспитания**

Воспитательная работа ведется согласно плану работы МБОУ «СОШ № 35» по воспитательной работе на учебный год

**Цель** Формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора и способности к успешной социализации в обществе.

### **Задачи**

- развитие социальных, нравственных, физических, интеллектуальных, эстетических качеств;
- создание благоприятных условий для гармоничного развития каждого ребенка в соответствии с его возрастными, гендерными, индивидуальными особенностями и склонностями;
- развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка;
- воспитание чувства собственного достоинства в процессе освоения разных видов социальной культуры, в том числе и многонациональной культуры народов России и мира, умения общаться с разными людьми;
- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

### **Результат**

- умение использовать полученные знания в повседневной жизни и ситуациях общественной дискуссии;
- принятие себя как личности;
- ценностное отношение к своему здоровью;
- понимание необходимости творческого мышления для развития личности и общества;
- активная жизненная позиция и гражданская ответственность;
- позитивный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности.

## Календарный план воспитательной работы

№п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	Участие в проведении Дня открытых дверей	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности объединений	сентябрь
2.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям.	октябрь
3.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню учителя	Обогащение эмоционального мира учащегося, формированию нравственных чувств	октябрь
4.	День народного единства	Гражданско – патриотическое воспитание	ноябрь
5.	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному Дню борьбы со СПИДом	Формирование ценностного отношения к своему здоровью	декабрь
6.	Новогодняя программа	Опыт самореализации в различных видах творческой деятельности	январь
7.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества	Гражданско – патриотическое воспитание	февраль
8.	Концертная программа, посвященная Международному женскому дню	Опыт самореализации в различных видах творческой деятельности	март
9.	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному Дню здоровья.	Формирование ценностного отношения к своему здоровью	апрель
10.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	Гражданско – патриотическое воспитание	май
11.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню России	Гражданско – патриотическое воспитание	июнь

### Условия реализации программы

**Материально-технические условия:** наличие спортивного зала, татами.

**Кадровое обеспечение программы:** обучение по программе может осуществлять один педагог с уровнем образования, соответствующим требованиям профессионального стандарта «Тренера- преподавателя».

### Спортивно-тренировочный инвентарь для реализации программы:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1.	Напольное покрытие татами	комплект	1
2.	Мешок боксерский	штук	4
3.	Лапы боксерские	пара	5
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	пар	8
	Зеркало 3 х 1,5 м	штук	2
	Мат гимнастический	штук	8
	Скакалка гимнастическая	штук	10
	Мяч набивной (от 1 до 5кг)	штук	5

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
-------	--------------	-------------------	--------------------

### Спортивная экипировка

1.	Накладки на руки	пар	10
2.	Протектор на тело	штук	10
3.	Футы красного и синего цвета	комплект	10

### Методическое обеспечение программы

№	Раздел, тема	Методические виды продукции	Рекомендации по проведению практических работ, соревнований, аттестационных занятий	Дидактический и лекционный материалы
1	Вводное занятие			Инструкции по технике безопасности
2	История возникновения и становления каратэ	Методическое пособие «Аттестационная программа по традиционному каратэ-до»		Книги, сайты об истории развития каратэ
3	Спортивная терминология	Методическое пособие «Аттестационная программа по традиционному каратэ-до»		Книги, сайты об истории развития каратэ
4	Специальная физическая подготовка	Методическое пособие «Аттестационная программа по традиционному		



		каратэ-до»		
5	Кихон (технический комплекс)	Методическое пособие «Аттестационная программа по традиционному каратэ-до»		
6	Ката (установочное упражнение)	Методическое пособие «Аттестационная программа по традиционному каратэ-до»		
7	Кумитэ (поединок)	Методическое пособие «Аттестационная программа по традиционному каратэ-до»		
8	Бункай	Методическое пособие «Аттестационная программа по традиционному каратэ-до»		
9	Участие в соревнованиях	Правила проведения соревнований по традиционному каратэ-до	Положение по соревнованиям, регламент проведения соревнований	Спортивное татами, спорт инвентарь
10	Итоговое занятие	Методическое пособие «Аттестационная программа по традиционному		

		каратэ-до»		
11	Закрепление пройденного материала	Методическое пособие «Аттестационная программа по традиционному каратэ-до»		
12	Общефизическая подготовка			Спорт площадка, спорт инвентарь

### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование без предъявления к стажу педагогической работы, выполняющий качественно и в полном объёме возложенные на него должностные обязанности.

Основные обязанности педагога дополнительного образования:

1. Комплектует состав обучающихся детского объединения и принимает меры по его сохранению в течение срока обучения;
2. Осуществляет реализацию дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы;
3. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения), исходя из психофизической целесообразности;
4. Обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся;
5. Составляет планы и конспекты занятий, обеспечивает их выполнение; ведёт установленную документацию и отчётность;

6. Выявляет творческие способности обучающихся, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей;
7. Поддерживает высокомотивированных и талантливых обучающихся;
8. Оказывает в пределах своей компетенции консультативную помощь родителям (лицам, их заменяющим), а также другим педагогическим работникам образовательного учреждения;
9. Выполняет правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся в период образовательного процесса;
10. Проводит инструктаж обучающихся по безопасности на учебных занятиях с обязательной регистрацией в журнале регистрации инструктажа;
11. Систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

### **Итоговый контроль**

#### **Методы контроля и управления образовательным процессом.**

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления;
- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования;
- проведение текущего контроля тренировочного процесса;
- ведется наблюдение за учащимися в ходе соревнований и подготовки к ним, чтоб оценить как ученик справляется в стрессовой ситуации, умеет ли владеть собой

Одним из главных методов оценки образовательных, личностных и метапредметных результатов является Аттестация на пояса, которая проходит 2 раза в год. На аттестации учащиеся демонстрируют в какой степени они овладели Специальными физическими

навыками (Кихон, Ката, Кумитэ, Бункай) и в каком объеме их исполнение соответствует требованиям предъявляемым на каждый пояс (кю)

### Критерии оценивания.

#### 1. Низкий уровень

Неуверенное выполнение элементов, постоянный взгляд по сторонам, систематические ошибки в схеме выполнения, соответствие требованиям от 0 до 39%

#### 2. Средний уровень

Уверенно выполняет более 60% элементов, допускает незначительные ошибки, соответствует предъявляемым требованиям на 40-69%

#### 3. Высокий уровень

Прекрасно владеет всеми техническими элементами, взгляд фиксированный, уверенный, соответствует требованиям на 70-100%

Для оценивания личностных и метапредметных результатов педагог делает мониторинг, используя наблюдение за учащимися, индивидуальные и групповые беседы. (смотри таблицу в Приложении №1)

Приложение №1

### Диагностическая карта сформированности метапредметных УУД Критерии оценивания: 2-высокий уровень, 1- средний, 0- низкий

	Регулятивные				
ФИО учащегося	Готовность планировать учебные действия для достижения желаемого результата	Готовность самостоятельно выполнять ОРУ и показывать другим	Готовность самостоятельно контролировать самочувствие и нагрузку	понимание собственных действий и коррекция их для достижения желаемого результата	Способен поддерживать мотивацию к деятельности в течении длительного времени
1					
2					

	<b>Познавательные</b>				
ФИО учащегося	Способность самостоятельно определять цель, задачи и ожидаемые результаты на занятиях	Умение разумно объяснять влияние разных упражнений на укрепление здоровья	Овладение базовыми знаниями о двигательной активности и её роли для здоровья человека	Любознательность	Умение использовать справочную литературу и находить необходимый материал в сети интернет
1					
2					

	<b>Коммуникативные</b>				
ФИО учащегося	Взаимоотношение со сверстниками и педагогом	Овладение навыками сотрудничества при работе в парах, тройках, группах распределение функций в совместной деятельности	Умение осуществлять взаимный контроль при работе в группах, команде	Готовность и умение конструктивно разрешать конфликты	Активное участие в соревнованиях и показательных выступлениях
1					
2					

## Приложение №2

### Программа аттестации на 9 кю /белый пояс/

Кихон:

1. Вперед в Дзенкуцу-дачи ой-цуки /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2-удар/.
2. Вперед в Дзенкуцу-дачи гедан-барай /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2-блок/.
3. Вперед в Дзенкуцу-дачи аге-уке /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2-блок/.
4. Вперед в Дзенкуцу-дачи сото-уке /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2-блок/.
5. Вперед в Дзенкуцу-дачи (камаэ) маэ-гери чудан /выполнять на 1 счет/  
Ката: Токуй ката: (обязательное) Тайкеку – шодан

Требования к выполнению техники на 9 кю:

- Движения сопровождаются взглядом и выдохом.

- Движения выполняются обязательно с контролем, который обязательно фиксируется (1-3 сек).
- Движения выполняются с небольшой скоростью.
- Фиксация окончания движений сопровождается усилием и напряжением мышц (2-3 сек).
- В ката контроль не фиксировать и не требовать.

Отработка:

- хиките
- правильный сбор кулака
- в окончании движений вытяжка вверх
- правильное расположение сзади стоящей стопы и колена при стойке дзенкуцу-даци (при передвижении пятка не отрывается, стопа не разворачивается)

#### ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Каратэка	ЗАНИМАЮЩИЙСЯ КАРАТЭ
Дзен	ФРОНТАЛЬНОЕ (ПРЯМО) ПОЛОЖЕНИЕ КОРПУСА К ЛИНИИ АТАКИ.
Камаэ	КОМАНДА ДЛЯ ПРИНЯТИЯ БОЕВОЙ ПОЗИЦИИ, БОЕВАЯ СТОЙКА
Хикитэ	ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РУКИ СБОКУ СО СЖАТЫМИ В КУЛАК ПАЛЬЦАМИ, НАПРАВЛЕННЫМИ ВВЕРХ, ЛОКТИ НАПРАВЛЕННЫ НАЗАД
Маэ	ВПЕРЕД, ПРЯМО ПЕРЕД СОБОЙ
Маэ ни	ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД
Миги	ПРАВЫЙ, ПРАВОСТОРОННИЙ
Хидари	ЛЕВЫЙ, ЛЕВОСТОРОННИЙ

#### УРОВНИ ТЕЛА

Дзёдан	ВЕРХНИЙ УРОВЕНЬ (ГОЛОВА И ШЕЯ)
Чудан	СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ (ОТ ШЕИ ДО ТАЛИИ)
Гедан	НИЖНИЙ УРОВЕНЬ, ЧАСТЬ ТЕЛА,

РАСПОЛОЖЕННАЯ НИЖЕ ПОЯСА

Кара ПУСТАЯ

Тэ РУКА

РАЗНОВИДНОСТИ БЛОКОВ

Уке ЗАЩИТА, ЗАЩИЩАЮЩИЙСЯ, БЛОК

Аге ВВЕРХ, ВЕРХНИЙ, ВОСХОДЯЩИЙ

Барай СМЕТАТЬ, ОТВОДИТЬ В СТОРОНУ

Ой ОДНОИМЕННЫЙ

Сото ВНЕШНИЙ, НАПРАВЛЕНИЕ СНАРУЖИ -ВНУТРЬ

Агэ-уке ВЕРХНИЙ БЛОК, ВОСХОДЯЩИЙ БЛОК

Сото-уке БЛОК ПРЕДПЛЕЧЬЕМ ПО НАПРАВЛЕНИЮ  
СНАРУЖИ -ВНУТРЬ

Гедан-  
барай "СМЕТАЮЩИЙ" БЛОК НА НИЖНЕМ УРОВНЕ

РАЗНОВИДНОСТИ УДАРОВ РУКАМИ

Цуки ПРЯМОЙ УДАР РУКОЙ

Ой-цуки ПРЯМОЙ УДАР РУКОЙ ВПЕРЕД С ШАГОМ  
ОДНОИМЕННОЙ НОГОЙ (ПРАВАЯ РУКА - ПРАВАЯ  
НОГА ИЛИ ЛЕВАЯ РУКА – ЛЕВАЯ НОГА)

Чоку-цуки ПРЯМОЙ УДАР РУКОЙ В ЙОЙ-ДАЧИ

РАЗНОВИДНОСТИ УДАРОВ НОГАМИ И УДАРНЫХ  
ПОВЕРХНОСТЕЙ

Гери УДАРЫ НОГАМИ

Коши ОСНОВАНИЕ ПОДЕШЕЧЕК ПАЛЬЦЕВ СТОПЫ

Маэ ВПЕРЕД, ПРЯМО ПЕРЕД СОБОЙ

Маэ-гери ПРЯМОЙ УДАР НОГОЙ ВПЕРЕД, ПЕРЕД СОБОЙ



## РАЗНОВИДНОСТИ СТОЕК

Дачи	ПОЛОЖЕНИЕ СТОП, СТОЙКА, ПОЗИЦИЯ
Дзенкуцу- дачи	"ПЕРЕДНЯЯ" СТОЙКА
Йой-дачи, шизентай, хейко-дачи	СТОЙКА ВНИМАНИЯ, ГОТОВНОСТИ: СТУПНИ НОГ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, НА ОДНОЙ ЛИНИИ: ПЯТКИ СТУПНЕЙ НАРУЖУ, НОСКИ ВНУТРЬ. ИЗ ЭТОЙ СТОЙКИ НАЧИНАЮТ ВЫПОЛНЕНИЕ КАТА, КИХОН, КУМИТЭ
Мусуби- дачи	СТОЙКА ВНИМАНИЯ: ПЯТКИ ВМЕСТЕ, НОСКИ ВРОЗЬ
Хейсоку- дачи	СТОЙКА ВНИМАНИЯ: СТУПНИ ВМЕСТЕ, РУКИ ОПУЩЕНЫ ВДОЛЬ КОРПУСА

## РАЗНОВИДНОСТИ КАТА

Ката	КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ; УСЛОВНЫЙ БОЙ ПРОТИВ НЕСКОЛЬКИХ ВООБРАЖАЕМЫХ ПРОТИВНИКОВ С ЗАРАНЕЕ ОБУСЛОВЛЕННЫМИ ПЕРЕМЕЩЕНИЯМИ, АТАКАМИ И ЗАЩИТАМИ
Тайкеку	УЧЕНИЧЕСКИЕ КАТА «ВЕЛИКИЙ ПРЕДЕЛ»
Тайкеку – шодан	ПЕРВОЕ УЧЕНИЧЕСКОЕ КАТА

Сроки обучения для аттестации: 4-11 месяцев

## Программа аттестации на 8 кю /желтый пояс/

Кихон:

1. Вперед в Дзенкуцу-дачи ой-цуки (чудан) /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2-удар/.
2. Вперед в Дзенкуцу-дачи гедан-барай /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2-блок с ханми/.
3. Вперед в Дзенкуцу-дачи аге-уке /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2-блок с ханми/.

4. Вперед в Дзенкуцу-дачи учи-уке /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2-блок с ханми/.
5. Вперед в Дзенкуцу-дачи сото-уке /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2-блок с ханми/.
6. Вперед в Кокуцу-дачи шуто-уке /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2-удар/.
7. Вперед в Дзенкуцу-дачи (камаэ) маэ-гери чудан /выполнять на 1 счет/.
8. Вперед в Киба-дачи (камаэ) еко-гери кеаге /выполнить на 4 счета: 1-скрестный шаг ногой вперед, 2-сбор ноги, 3-удар ногой, 4-постановка ноги после сбора/.

Ката: Токуй ката: Тайкеку – нидан, Хеан – шодан.

Кумитэ: Гохон кумитэ (5 шагов): Исходное положение уке и тори в дзенкуцу-дачи. Выполняется 1-ый раз – под счет, 2-ой раз – самостоятельно.

1 боевая комбинация: 1 счет – Тори: ой-цуки дзедан, Уке: на месте аге уке => 2 счет – Тори: ой-цуки дзедан, Уке: уширо ни аге-уке =>

=> 3 счет – Тори: ой-цуки дзедан, Уке: уширо ни аге-уке =>

=> 4 счет – Тори: ой-цуки дзедан, Уке: уширо ни аге-уке =>

=> 5 счет – Тори: ой-цуки дзедан, Уке: уширо ни аге-уке, гяку-цуки.

2 боевая комбинация: 1 счет – Тори: ой-цуки чудан, Уке: на месте сото-уке => 2 счет – Тори: ой-цуки чудан, Уке: уширо ни сото-уке =>

=> 3 счет – Тори: ой-цуки чудан, Уке: уширо ни сото-уке =>

=> 4 счет – Тори: ой-цуки чудан Уке: уширо ни сото-уке =>

=> 5 счет – Тори: ой-цуки чудан Уке: уширо ни сото-уке, гяку-цуки.

Требования к выполнению техники на 8 кю:

- Движения сопровождаются взглядом и выдохом.
- Движения выполняются с контролем, который обязательно фиксируется (1-3 сек).
- Движения выполняются с небольшой скоростью.
- Фиксация окончания движений сопровождается усилием и напряжением мышц (2-3 сек).
- При фиксации движений знать понятие «натяжение по векторам», стараться удерживать «натяжение по векторам» 2-3 сек.
- Знать и пытаться выполнять поджатие живота (хара).
- Знать и пытаться выполнять натяжение сзади стоящей ноги (мицуру)
- Знать понятие ханми

## Отработка:

- ротация предплечья при выполнении блоков и ударов
- фиксация движений (остановка), ханми

### ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Дзадзен	ПОЛОЖЕНИЕ, СИДЯ НА ПЯТКАХ, ПОЗА ДЛЯ МЕДИТАЦИИ
Сэйза дзадзен	СЕСТЬ В ДЗАДЗЕН
Киай	БОЕВОЙ КРИК, ВЫРАЖАЮЩИЙ ЕДИНСТВО И КОНЦЕНТРАЦИЮ ВОЛЕВЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ УСИЛИЙ
Уширо	ЗАДНИЙ, НАЗАД, ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ
Уширо ни	ТЕХНИКА, ВЫПОЛНЯЕМАЯ НАЗАД
Хара	МЫШЕЧНЫЙ КОРСЕТ ОБЛАСТИ ЖИВОТА
Ханми	РАЗВОРОТ КОРПУСА ПОД 45° К ЛИНИИ АТАКИ
Мицуру	ПОЛОЖЕНИЕ «НАТЯНУТОГО ЛУКА», НАТЯЖЕНИЕ СЗАДИ СТОЯЩЕЙ НОГИ.
Ротация	ПОВОРОТ ПРЕДПЛЕЧЬЯ
	РАЗНОВИДНОСТИ СТОЕК
Киба-дачи	"СТОЙКА ВСАДНИКА "
Кокуцу-дачи	ЗАДНЯЯ СТОЙКА
	РАЗНОВИДНОСТИ БЛОКОВ
Учи	ВНУТРЕННИЙ, НАПРАВЛЕНИЕ ИЗНУТРИ-НУРУЖУ
Учи-уке	БЛОК ПРЕДПЛЕЧЬЕМ ИЗНУТРИ-НАРУЖУ
Шуто	ВНЕШНЕЕ РЕБРО ЛАДОНИ

Шуто-уке	БЛОК ВНЕШНИМ РЕБРОМ ОТКРЫТОЙ ЛАДОНИ
РАЗНОВИДНОСТИ УДАРОВ РУКАМИ И УДАРНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ	
Кен, Сейкен	КУЛАК, ПРЯМОЙ КУЛАК
Гяку	ПРОТИВОПОЛОЖНЫЙ
Гяку-цуки	ПРЯМОЙ УДАР ЗАДНЕЙ РУКОЙ
РАЗНОВИДНОСТИ УДАРОВ НОГАМИ И УДАРНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ НОГИ	
Еко	БОКОВОЙ: В СТОРОНУ, СТОРОНА; ГОРИЗОНТАЛЬНО
Кеаге	ВОСХОДЯЩИЙ, ПОДБИВАЮЩИЙСЯ
Еко-гери кеаге	ВОСХОДЯЩИЙ, ПОДБИВАЮЩИЙ УДАР НОГОЙ В СТОРОНУ
Сокуто	ВНЕШНЕЕ РЕБРО СТОПЫ
РАЗНОВИДНОСТИ КАТА	
Хеан	БАЗОВЫЕ КАТА «МИР И ПОКОЙ»
КУМИТЭ	
Кумитэ	ПОЕДИНОК, БОЙ, СХВАТКА
Гохон	ТЕХНИКА НА ПЯТЬ ШАГОВ (ПЯТЬ РАЗ)
Гохон-кумитэ	КУМИТЭ НА ПЯТЬ ШАГОВ
Тори	АТАКУЮЩИЙ ПАРТНЕР В БОЮ
Уке	ЗАЩИЩАЮЩИЙСЯ ПАРТНЕР В БОЮ

Сроки обучения для аттестации: 4-6 месяцев

Программа аттестации на 7 кю /оранжевый пояс/

Кихон:

1. 1.Вперед в Дзенкуцу-дачи Ой – цуки (чудан)
2. Назад в Дзенкуцу-дачи Гедан – барай/ гяку дзуки
3. 3.Вперед в Дзенкуцу-дачи Аге-уке / гяку дзуки
4. Назад в Дзенкуцу-дачи Учи-уке / гяку дзуки
5. Вперед в Дзенкуцу-дачи Сото-уке / гяку дзуки
6. Назад в Кокуцу –дачи Шуто-уке
7. Вперед в Дзенкуцу-дачи Маэ-гере (дзедан)
8. Направо, налево в Киба –дачи Еко-гери – кэаге
9. Направо, налево в Киба –дачи Еко-гери – кэкоми

Ката: Токуй ката: Тайкиеку – сандан, Хеан – нидан.

Тайкиеку-шодан, Тайкиеку – нидан, , Хеан шодан.

Кумитэ: Санбон кумитэ (3 шага)

Нападение: Ой-цуки (дзедан). Защита: Аге-уке

Нападение: Ой-цуки (чудан) Защита: сото-уке

Нападение: Маэ-гери (чудан) Защита: гедан – барай.

(после третьего удара следует контратака гяку –цуки)

ОФП: Тестирование общефизического развития в соответствии с программой обучения при учете возраста и стажа занятий.

Требования к выполнению техники на 7 кю:

- Движение должны обязательно сопровождаться взглядом и выдохом.
- Движения выполняются обязательно с контролем, который обязательно фиксируется (1-3 сек).
- Движение выполняются со средней скоростью.
- Фиксация окончания движений, фиксация сопровождается напряжением мышц «натяжением по векторам» (2-3 сек).
- Пытаться выполнять поджатие живота (хара) при выполнении движений.
- Пытаться выполнять натяжение сзади стоящей ноги (мицуру).

- Знать и выполнять ханми.

Отработка:

- ротация предплечья при выполнении блоков и ударов
- фиксация движений (остановка)
- ханми
- низкие стойки.

### ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Осс ТРАДИЦИОННОЕ ПРИВЕТСТВИЕ ГОЛОСОМ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РИТУАЛЬНОГО ПОКЛОНА, А ТАК ЖЕ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ГОТОВНОСТИ ВЫПОЛНИТЬ ЛЮБУЮ РЕКОМЕНДАЦИЮ УЧИТЕЛЯ; ВЫРАЖЕНИЕ УВАЖЕНИЯ К СОБЕСЕДНИКУ.

Уширо-ни ТЕХНИКА, ВЫПОЛНЯЕМАЯ НАЗАД

### РАЗНОВИДНОСТИ БЛОКОВ И УДАРОВ РУКАМИ

Моротэ ТЕХНИКА, ВЫПОЛНЯЕМАЯ ДВУМЯ РУКАМИ ОДНОВРЕМЕННО

Моротэ уке УСИЛЕННЫЙ БЛОК ДВУМЯ РУКАМИ

Нукитэ УДАР "РУКА - КОПЬЕ" (УДАР ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ТОРЦАМИ ВЫПРЕМЛЕННЫХ И СЛОЖЕННЫХ ВМЕСТЕ ЧЕТЫРЕХ ПАЛЬЦЕВ)

### РАЗНОВИДНОСТИ УДАРОВ НОГАМИ

Кэкоми ОСТАНАВЛИВАЮЩИЙ, ПРОНИКАЮЩИЙ

Ёко-гэри-кэкоми ОСТАНАВЛИВАЮЩИЙ УДАР ВНЕШНИМ РЕБРОМ СТОПЫ ПО ПРЯМОЛИНЕЙНОЙ ТРАЕКТОРИИ В СТОРОНУ ИЛИ ВПЕРЕД С ПОВОРОТОМ КОРПУСА НА ОПОРНОЙ НОГЕ

### КАТА

Бункай	ОБЪЯСНЕНИЕ, АНАЛИЗ, ДЕТАЛЬНЫЙ РАЗБОР ТЕХНИКИ КАТА
Эмбузен	ТРАЕКТОРИЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ; РИСУНОК БОЕВЫХ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ В КАТА
Ситэй	КАТА, ВЫПОЛНЯЕМОЕ ПО ВЫБОРУ СПОРТСМЕНА, ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ КОМИССИИ
Токуй	ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КАТА  КУМИТЭ
Санбон кумитэ	КУМИТЭ НА ТРИ ШАГА

#### Программа аттестации на 6 кю /зеленый пояс/

Кихон:

1. Вперед в Дзенкуцу-дачи Гяку – цуки (чудан)
2. Вперед в Дзенкуцу-дачи Санбон-цуки
3. Вперед в Дзенкуцу-дачи Уракен-учи
4. Назад в Дзенкуцу-дачи Учи-уке / кизами- дзуки
5. Вперед в Кокуцу –дачи Шуто-уке / гяку нукитэ
6. Вперед в Дзенкуцу-дачи Маэ-гере
7. Вперед в Дзенкуцу-дачи Маэ рен Гере (чудан, дзедан)
8. Направо, налево в Киба –дачи Еко-гери – кэаге
9. Направо, налево в Киба –дачи Еко-гери – кэкоми
10. Вперед в Дзенкуцу-дачи Маваши гери
- 11.

Ката: Токуй ката: Хеан-сандан

Тайкиеку-шодан, Тайкиеку – нидан, Тайкиеку – сандан, Хеан шодан, Хеан – нидан.

Бункай: Хеан – нидан, Хеан-сандан.

Знание бункай блоков и ударов присутствующих в аттестационной программе (уровень удара, точки нанесения, от каково удара этот блок)

Кумитэ: Кихон иппон кумитэ:

Нападение: Ой-цуки (дзедан). Защита: Аге-уке /гяку - цуки

Нападение: Ой-цуки (чудан) Защита: сото-уке /гяку - цуки

Нападение: Маэ-гери (чудан) Защита: гедан – барай /гяку – цуки

Требования к выполнению техники на 6 кю:

- Движение сопровождаются взглядом и резким выдохом.
- Движения выполняются обязательно с контролем, который обязательно фиксируется (1-2 сек).
- Движение выполняются со скоростью.
- Фиксация окончания движений, фиксация сопровождается усилием (2-1 сек) и напряжением мышц «натяжением по векторам».
- Поджатие живота (хара) при выполнении движений постоянна.
- Натяжение сзади стоящей ноги (мицуру) обязательно.

Отработка:

- ротация предплечья при выполнении блоков и ударов
- фиксация движений (остановка)
- ханми
- низкие стойки
- отработка ударов в лапу
- резкие повороты.

#### ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Каратэги	ТРАДИЦИОННАЯ	ОДЕЖДА	ДЛЯ	ЗАНЯТИЙ
	КАРАТЭ			
Кимэ	«ПРЕДЕЛ»	-	СОСТОЯНИЕ	ЕДИНСТВА
	МОРАЛЬНЫХ	И	ФИЗИЧЕСКИХ	УСИЛИЙ В



МОМЕНТ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ  
ДЕЙСТВИЙ В БОЮ ИЛИ В ЭКСТРЕННОЙ  
СИТУАЦИИ; ВЫРАЖЕНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ  
МАКСИМАЛЬНЫХ УСИЛИЙ

Кихон

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА, ОСНОВЫ БОЕВОГО  
ИСКУССТВА.

Мицуру

ПОЛОЖЕНИЕ НАТЯНУТОГО ЛУКА

#### РАЗНОВИДНОСТИ УДАРОВ РУКАМИ И УДАРНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ

Кизами

ПЕРЕДНИЙ

Кизами-  
цуки

"НЕПОДГОТОВЛЕННЫЙ" УДАР ПЕРЕДНЕЙ  
РУКОЙ

Санбон-  
цуки

ТРИ УДАРА: ОЙ-ЦУКИ, ГЯКУ-ЦУКИ, ДЗЮН-  
ЦУКИ

Тейшо

ОТКРЫТАЯ ЛАДОНЬ

Тетцуй

ОСНОВАНИЕ КУЛАКА - "ЖЕЛЕЗНЫЙ МОЛОТ"

Уракен

ВНЕШНЯЯ, ТЫЛЬНАЯ ЧАСТЬ КУЛАКА

Уракен-учи

УДАР ТЫЛЬНОЙ СТОРОНОЙ КУЛАКА

#### РАЗНОВИДНОСТИ УДАРОВ НОГАМИ И УДАРНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ НОГИ

Какато

ПЯТКА

Маваши

КРУГОВОЙ ПО ДУГЕ

Маваши  
гэри

УДАР НОГОЙ ПО ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ИЛИ  
ВОСХОДЯЩЕЙ ДУГЕ СНАРУЖИ – ВНУТРЬ

Маэ-рэн  
гэри

ДВОЙНОЙ УДАР МАЭ ГЭРИ

Фумикоми

УДАР "ШТАМП", РАЗДАВЛИВАЮЩИЙ УДАР  
ПЯТКОЙ СВЕРХУ - ВНИЗ (ПО СТОПЕ  
ПРОТИВНИКА

## КУМИТЭ

Кихон-  
иппон  
кумитэ

КУМИТЭ НА ОДНО АТАКУЮЩЕЕ ДВИЖЕНИЕ,  
УКЭ В ПОЗИЦИИ ЙОЙ - ДАЧИ

### Программа аттестации на 5 кю

Кихон:

Вперед в Дзенкуцу-дачи Санбон-цуки

Вперед в Дзенкуцу-дачи Уракен-учи /гяку –цуки

Назад в Дзенкуцу-дачи Аге-уке/ гедан-барай /гяку –цуки

Вперед в Дзенкуцу-дачи Учи-уке / кизами- дзуки /гяку –цуки

Назад в Дзенкуцу- дачи Сото-уке/ из киба – дачи еко эмпи-  
учи

Вперед в Кокуцу –дачи Шуто-уке / кизами мае гери/ гяку  
нукитэ

Вперед в Дзенкуцу-дачи Маэ-гере

Вперед в Дзенкуцу-дачи Маэ рен Гере (кизами чудан, кеаги  
дзедан)

Направо, налево в Киба –дачи Еко-гери – кэаге

Направо, налево в Киба –дачи Еко-гери – кэкоми

Вперед в Дзенкуцу-дачи Маваши гери

Ката: Токуй ката: Хеан – йондан.

Тайкиеку-шодан, Хеан шодан, Хеан – нидан, Хеан-сандан,  
Хеан – йондан

Бункай: Хеан – нидан, Хеан-сандан.

Бункай блоков и ударов присутствующих в аттестационной  
программе.

Кумитэ: Кихон иппон кумитэ:

Нападение: Ой-цуки (дзедан). Ой-цуки (чудан) Маэ-гери (чудан)

Защита и контратака не оговариваются.

Требования к выполнению техники на 5 кю:

Движение сопровождаются взглядом и резким выдохом.

Движения выполняются обязательно с контролем, который уже не фиксируется.

Движение выполняются резко, четко на большой скорости.

Обязательно фиксация окончания движений, фиксация сопровождается усилием (2-1 сек) и напряжением мышц «натяжением по векторам».

Поджатие живота (хара) при выполнении движений постоянна.

Натяжение сзади стоящей ноги (мицуру) обязательно.

Четкие правильные, стойки.

Отработка:

ротация блоков и ударов руками,

фиксация движений (остановка)

ханми

низкие стойки

отработка ударов в лапу

резкие повороты.

#### ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Татами ПЛОЩАДКА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК,  
СОРЕВНОВАНИЙ (8\*8)

Сусин ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ НА ПЛОЩАДКЕ

Фукусин БОКОВЫЕ СУДЬИ НА ПЛОЩАДКЕ

#### РАЗНОВИДНОСТИ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ

Аши	НОГА, СТОПА, ПЕРЕМЕЩЕНИЯ
Синта аши	ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ШАГОМ
Цуги аши	ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПОДШАГОМ
Юри аши	«СКОЛЬЗЯЩИЙ ШАГ», ПЕРЕМЕЩЕНИЕ БЕЗ ШАГА

#### РАЗНОВИДНОСТИ УДАРОВ РУКАМИ И УДАРНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ

Кизами-цуки	«УДАР УКОЛ», УДАР ВПЕРЕД ПЕРЕДНЕЙ РУКОЙ
Эмпи	ЛОКОТЬ
Эмпи-учи	УДАР ЛОКТЕМ
Ёко учи	эмпи- БОКОВОЙ УДАР ЛОКТЕМ

#### РАЗНОВИДНОСТИ УДАРОВ НОГАМИ

Кизами гэри	маэ- УДАР МАЭ-ГЭРИ ПЕРЕДНЕЙ НОГОЙ
----------------	--------------------------------------

#### КУМИТЭ

Дзю кумитэ	иппон ПОЕДИНОК С ОДНОЙ ОГОВОРЕННОЙ АТАКОЙ
Вазаари	4 ОЧКА (ОЦЕНКА СУДЬИ В СОРЕВНОВАНИЯХ КУМИТЭ)
Иппон	10 ОЧКОВ – БЕЗОГОВОРЧНАЯ ПОБЕДА

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Аттестационная программа по традиционному каратэ-до (Фудокан). Требования, предъявляемые к спортсменам. РОУ «Будо-Академия УР» – Ижевск, 2012
2. [www.udmkarate.ru](http://www.udmkarate.ru)
3. [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) Фудокан каратэ
4. [www.fudokangroup.org](http://www.fudokangroup.org)

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Иванов-Катанский, С. Высшая техника каратэ / С. Иванов-Катанский. - М.: ФАИР-Пресс, **2015**. - 528 с.
2. Лапшин, Сергей Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания / Сергей Лапшин. - М.: Донецк, **2016**. - 448 с.
3. . Накаяма Динамика Каратэ. Цзуй Цюань (пьяный кулак) / Накаяма и др. - М.: СПб: Самиздат, **2013**. - 328 с.
4. Ояма Каратэ для детей / Ояма, Мацутасу. - М.: Ташкент: ТПО Арт интернешнл, **2015**. - **899** с.
5. Фунакоши, Гичин Каратэ-До Ньюмон / Гичин Фунакоши. - М.: Феникс, **2016**. - 160 с.
6. Эбернетти, Ян Каратэ: тайные коды боевого применения / Ян Эбернетти. - М.: Феникс, **2013**. - 192 с.