

Управление образования администрации г. Оренбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» г. Оренбурга

СОГЛАСОВАНО
НМС МАУДО
ЦДТ г. Оренбурга
протокол № 127
от 28.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО ЦДТ
г. Оренбурга
В.Н. Каратаева
29.08.2024г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ВКЛЮЧИ В СЕБЕ БОЙЦА»

Возраст детей: 5-17 лет

Срок реализации: 7 лет

Автор-составитель: Гнатий Д.Б.,
педагог дополнительного образования
МАУДО ЦДТ г. Оренбурга

г. Оренбург
2024

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
- Направленность программы и ее общая характеристика	3
- Актуальность программы	4
- Отличительные особенности программы	5
- Адресат программы	5
- Объем и срок освоения программы	7
- Формы обучения и виды занятий по программе	7
- Режим занятий	8
1.2. Цель и задачи программы	8
- Цель	8
- Задачи	8
1.3. Содержание программы	9
1.3.1 Учебный план	9
1.3.2 Учебно-тематические планы и их содержание	10
1.4 Планируемые результаты	55
1.5 Воспитательный компонент	63
2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	65
2.1 Календарный учебный график	65
2.2 Условия реализации программы	65
2.3 Формы аттестации и контроля	67
2.4 Оценочные материалы	67
2.5 Методическое обеспечение	69
Список литературы	79
Приложение	84

«Боевые единоборства в нашей стране - это не удел одиночек и небольших групп энтузиастов, а мощное спортивное движение, в которое вовлечены тысячи молодых людей.

Мы считаем, что только через вовлечение молодежи в массовый спорт, каким является собственно и каратэ, который должен стать неотъемлемым элементом патриотического воспитания, возможны возрождение России как великой державы, эффективная модернизация государства и общества, восстановление физического и нравственного здоровья россиян.

Боевые искусства, популярность которых в России растет год от года, - это не только хорошая школа спортивного мастерства, но и особая философия физического и духовного воспитания гармоничной личности, неотъемлемая часть общей человеческой культуры. Людям, занимающимся спортивными единоборствами, всегда были присущи воля, самообладание, целеустремленность и приверженность вековым традициям».

В.В. Путин, Президент Российской Федерации

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Включи в себе бойца» ориентирована на развитие мотивации учащихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом, предназначена для учащихся 5-17 лет. Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУДО ЦДТ г. Оренбурга.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Включи в себе бойца» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. По цели обучения является **спортивно-оздоровительной**, по содержанию – **однопрофильной**, по уровню реализации – **разноуровневой**, по типу программы – **модифицированной**, по сроку реализации программа является **долгосрочной** (рассчитана на 7 лет), по уровню сложности осваиваемого материала реализуется на **стартовом, базовом, продвинутом уровнях**.

Актуальность программы

Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года, принятая Правительством РФ (24.11.2020 г) определяет в качестве основных задач физической культуры и спорта в стране обеспечение доступных условий и равных возможностей для занятий физической культурой и спортом для граждан всех возрастных категорий; обеспечение условий для занятий физической культурой и спортом, спортивной реабилитацией для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов; вовлечения населения в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Включи в себе бойца» определяется ее направленностью на физическое и личностное развитие детей. В процессе обучения происходит развитие физических качеств: силы, ловкости, выносливости и т.д. В личностном плане актуальность программы обусловлена тем, что этот вид единоборств является важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также средством и формой пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

Немаловажным мотивационным аспектом занятия каратэ является и такая социальная проблема как культура самообороны. Каратэ - одно из наиболее эффективных средств самообороны. Человек, имеющий некоторые умения и навыки каратэ, с большей уверенностью сможет противостоять хулигану и помочь ближнему.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сензитивными возрастными периодами, это и определяет **педагогическую целесообразность** реализации программы. На ступенях начального тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

В процессе тренировок средствами физической культуры, традиционного каратэ-до, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности предусмотрено развитие морально-волевых качеств:

-дисциплинированности: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий в школу, соблюдение правил поведения в школе, дома, в общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта.

-трудолюбия: самостоятельное поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома, в школе.

-инициативности: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника

педагога при работе с младшими товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий.

-настойчивости: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости.

-смелости: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач.

-решительности: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха.

-честности: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по учебе и тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы.

-доброжелательности: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Включи в себе бойца» достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения учащимся различных ступеней спортивного мастерства в совокупности с навыком самообороны.

Отличительные особенности программы

В отличие от типовых общеобразовательных программ обучения в детских юношеских спортивных школах, в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Включи в себе бойца» содержание строится на основе дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий.

Для обучения по программе «Включи в себе бойца» принимаются все желающие заниматься физической культурой и спортом в виде Каратэ, в том числе и те, у кого есть отклонения в состоянии здоровья. Принципиальным в этом отношении является выдвигание задачи эффективного физического и духовного совершенствования каждого ребенка. В этой связи представляется чрезвычайно важным повышение общего уровня культуры отношения к физической активности.

Отличительной особенностью программы «Включи в себе бойца» от программы «Каратэ Кекусинкай. » (авт. Якунина С.И., 2015г.) является более гибкая и широкая система подготовки учащихся, позволяющая выступать в различных версиях кикбоксинга (К-1) и Тайского бокса (Муай-Тай).

Отличительная особенность дополнительной общеобразовательной программы «Включи в себе бойца» от программы «Всестиливое каратэ Кекусинкай» (авт. Сухомлинова А.В., 2016г.) основывается на содержательном аспекте и выражается более обширным изучением и применением защиты от ударов руками в голову.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Включи в себе бойца» рассчитана на обучение детей и подростков в

возрасте *от 5 до 17 лет*, имеющих справку от врача с допуском к занятиям каратэ. Допускаются незначительные возрастные или другие отклонения по здоровью, не препятствующие занятиям и заранее прописанные врачом в справке с рекомендациями по ограничению спортивной нагрузки.

В данном возрастном периоде активно развивается подвижность, гибкость, ловкость, сила. Это положительно сказывается на качестве освоения ударной техники и защиты, формирования равновесия, реакции, развитии навыков защиты и техники ударов. Данный возраст характеризуется недостаточным опытом управления своим телом и эмоциями. Создаётся прочный фундамент физического и технического развития личности обучающегося. Формируется психология чемпиона, где важнейшим фактором является желание победить в любом соревновании, и для победы прилагаются максимум усилий. Развиваются важнейшие психические специфические качества: чувство дистанции, чувство удара, чувство соперника, чувство ориентации на площадке, чувство положения тела и звеньев тела в пространстве, чувство времени, интуиция.

Обучающиеся *7-9 лет* осваивают начально-спортивную ступень, где формируют специализированную мышечную силу, равновесие, реакцию, совершенствуют навыки защиты и технику ударов на оранжевый и синий пояса, участвуют в соревнованиях для новичков. Данный возраст характеризуется недостаточным опытом управления своими эмоциями, повышенное чувство справедливости. Создаётся прочный фундамент физического и технического развития личности спортсмена для спорта высших достижений. Формируется психология чемпиона, где важнейшим фактором является желание победить в любом соревновании, и для победы прилагаются максимум усилий. Развиваются важнейшие психические специфические качества: чувство дистанции, чувство удара, чувство соперника, чувство ориентации на площадке, чувство положения тела и звеньев тела в пространстве, чувство времени, интуиция.

Учебно-тренировочную ступень осваивают с *10-13 лет*, приступают к более интенсивным силовым нагрузкам, повышают выносливость, укрепляют ударные поверхности, осваивают технику жёлтого и зелёного поясов, участвуют в городских и областных соревнованиях. В этом возрастном периоде происходит быстрый рост костной ткани. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. У детей проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

Степень спортивного совершенствования осваивается с *14 лет*, повышенные физические нагрузки, сложная координация движений, освоение техники коричневого пояса, участие в соревнованиях областного и

регионального уровня. Данный возраст характеризуется оперативностью мышления, высокой скоростью переработки информации, быстротой переключения и устойчивости внимания при достаточном его объеме, точностью пространственно-временных характеристик движений. Так же спортивные достижения каждого спортсмена накладывают определённый психологический отпечаток на поведение. На данном возрастном этапе возможна завышенная самооценка уровня подготовки. Переход из юниоров в разряд взрослых спортсменов – это вечное соревнование: кто сильнее, упорнее, изобретательнее. И в этом конкурсе должны участвовать не только спортсмены, но и их наставники. Если же принцип конкуренции перестает действовать – команда сразу же замедляет свое движение вперед.

Объем и срок освоения и программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Включи в себе бойца» рассчитана *на 7 лет*.

Общий объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Шах и мат» составляет **756 часов**. Каждый год состоит из **108 часов**.

В течение всего образовательного процесса учащиеся проходят несколько ступеней обучения (стартовый и базовый уровни). Ступени обучения имеют взаимную структурно-функциональную привязку получения цветных ученических поясов (кю).

Ступени обучения	Цвет пояса
Физкультурно-оздоровительная	-
Начально-спортивная	белый пояс
Учебно-тренировочная	оранжевый, синий и желтый пояс
Спортивного совершенствования	зеленый и коричневый пояс

Формы обучения и виды занятий по программе

Форма обучения – очная.

Основной формой обучения учащихся является **групповое занятие – тренировка**. Нетрадиционные формы занятий проводятся в зависимости от цели:

- соревнования;
- показательные выступления на мероприятиях и перед родителями;
- аттестация (тестирование на пояса).

В случаях возникновения непредвиденных обстоятельств в условиях вынужденных мер традиционное очное обучение по программе реализуется с применением дистанционных образовательных технологий с помощью сервисов для видеоконференций и общения в чатах.

Обучение с применением дистанционных технологий осуществляется в on-line (вебинары, видеоконференции, чаты) и off-line формах (обучающие

видео, аудио-материалы, мастер-классы, презентации, текстовые документы, учебные консультации)

Режим занятий

Занятия проводятся *1 раз в неделю по 3 академических часа*. Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста - 30 мин., для младших школьников – 45 минут.

При обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия сокращается до 20 мин для дошкольников и до 30 минут для младших школьников.

1.2 Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель программы: физическое развитие учащихся в процессе освоения основ техники каратэ Кекусинкай.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитание физически здоровой, психологически устойчивой, обладающей решительным характером нравственной личности;
- развитие мотивации достижений;
- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни;
- воспитание ценностного отношения к своей деятельности и деятельности сверстников.

Развивающие:

- развитие общей и специальной физической, тактико-технической подготовленности;
- развитие физических и морально-волевых качеств;
- развитие метапредметных умений;
- формирование и развитие ИТ-компетентности.

Обучающие:

- формирование представлений о культуре единоборств в стиле каратэ Кекусинкай;
- ознакомление с приемами и техниками каратэ Кекусинкай: кихон, ката, кумитэ;
- формирование тактико-технических умений каратэ Кекусинкай;
- формирование навыков самообороны и формирование представления о правилах самообороны.

1.3. Содержание программы

1.3.1 Учебный план

Название поясов	Физкультурно-оздоровительная степень	Начально-спортивная степень	Учебно-тренировочная степень			Степень спортивного совершенствования	
			3год	4год	5год	6год	7год
-	108						
Белый		108					
Оранжевый			108				
Синий				108			
Желтый					108		
Зеленый						108	
Коричневый							108
Всего часов	108ч	108ч	108ч	108ч	108ч	108ч	108ч

1 год обучения

Цель: изучение правил техники безопасности в спортивно-оздоровительном процессе; изучение разминочных комплексов, знакомство с основами базовой техники ударов и защиты.

Умения и навыки: овладение техникой выполнения специальных и общефизических упражнений.

2 год обучения

Цель: изучение основ этикета каратэ, укрепление физического здоровья, развитие основных физических качеств, овладение основами базовой техники Кекусин Кай Кан Каратэ.

Умения и навыки: применение основ базовой техники Кекусин Кай Кан Каратэ.

3 год обучения

Цель: развитие и коррекция двигательных качеств посредством подвижных игр, повышение разносторонней физической, подготовленности учащихся. Выполнение учащимися контрольных нормативов.

Умения и навыки: применение базовой техники Кекусин Кай Кан Каратэ.

4 год обучения

Цель: повышение технико-тактической и функциональной подготовленности учащихся.

Умения и навыки: применение элементов базовой техники в

сочетании с тактическими целями.

5 год обучения

Цель: Совершенствование основных технических элементов.

Умения и навыки: применение основных технических элементов.

6 год обучения

Цель: Совершенствование сложных технических элементов.

Умения и навыки: применение сложных технических элементов.

7 год обучения

Цель: индивидуальное совершенствование техники и тактики.

Умения и навыки: применение индивидуальной техники.

1.3.2 Учебно - тематические планы и их содержание

Учебно-тематический план физкультурно-оздоровительной ступени первого года обучения

№	Название тем	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		общее	теория	практика	
1	Вводное занятие. Этикет. Инструктаж по технике безопасности и здоровья	1	0,5	0,5	Первичная аттестация
2	Виды разминочных упражнений. Дыхательные техники	1	0,25	0,75	Наблюдение, опрос, анализ.
3	Общие физические упражнения	1	0,25	0,75	Наблюдение, опрос, анализ.
4	Специальные физические упражнения	1	0,25	0,75	Наблюдение, опрос, анализ.
5	Гимнастические упражнения на растяжку и гибкость	1	0,25	0,75	Наблюдение, опрос, анализ.
6	Боевая стойка (камаэтэ). Передвижения в стойке. Моделирование поединка	1	0,25	0,75	Наблюдение, опрос, анализ.
7	Учебно-тренировочные бои – правила выполнения	1	0,25	0,75	Наблюдение, опрос, анализ.
8	Прямой удар рукой в туловище. Защита	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ.
9	Удар рукой с разворотом (бэкфист). Защита.	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
10	Удар коленом в туловище. Защита	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ,

					тестирование на снарядах.
11	Атаки руками и коленом	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
12	Прямой удар ногой вперед в туловище. Защита	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
13	Атаки руками и прямым ударом ногой	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
14	Боковой удар рукой в туловище. Защита	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
15	Атаки с боковым ударом рукой в туловище и ногами	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
16	Круговой удар ногой в ногу. Защита	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
17	Атаки руками с круговым ударом в ногу	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
18	Восходящий удар рукой в туловище. Защита	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
19	Атаки с восходящим ударом рукой и ногами	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
20	Круговой удар ногой в туловище. Защита	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
21	Атаки руками с круговым ударом ногой в туловище	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ,

					тестирование на снарядах.
22	Прямой удар рукой в голову. Защита	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
23	Атаки с прямым ударом рукой в голову и ногами	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
24	Круговой удар ногой в голову. Защита	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
25	Атаки руками с круговым ударом ногой в голову	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
26	Боковой удар рукой в голову. Защита	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
27	Атаки с боковым ударом рукой в голову и ногами	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
28	Итоговое занятие, демонстрация	1	0	1	Наблюдение, беседа, анализ, самоанализ.
	Всего	108	22	86	

1.3.3. Содержание учебно-тематического плана физкультурно-оздоровительной группы первого года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Этикет.

Инструктаж по технике безопасности и здоровья.

Теория. Цели и задачи первого года обучения. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Порядок поведения в зале.

Практика. Вход и выход из зала. Приветствие. Построение.

Форма контроля. Наблюдение. Первичная аттестация.

Тема 2. Виды разминочных упражнений.

Дыхательные техники.

Теория. Разминочные упражнения: виды, правила выполнения.

Техника вдоха и выдоха.

Практика. Упражнения на вращательные движения телом и руками в разных направлениях и плоскости. Махи ногами в трех направлениях.

Вдох-выдох в заданном ритме.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 3. Общие физические упражнения

Теория. Виды общих физических упражнений.

Практика. Освоение упражнений на все группы мышц.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 4. Специальные физические упражнения

Теория. Виды специальных физических упражнений.

Практика. Освоение специальных упражнений.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 5. Гимнастические упражнения на растяжку и гибкость

Теория. Виды гимнастических упражнений.

Практика. Освоение упражнений на растяжку и гибкость.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 6. Боевая стойка (камаэтэ).

Передвижения в стойке.

Моделирование поединка

Теория. Положение тела в боевой стойке.

Практика. Освоение стойки.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 7. Учебно-тренировочные бои – правила выполнения

Теория. Положение тела в боевой стойке.

Практика. Освоение стойки.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 8. Прямой удар рукой в туловище. Защита (5ч)

Теория. Техника прямого удара и защитного движения.

Практика. Прямой удар по снарядам в парах.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.

Тема 9. Удар рукой с разворотом (бэкфист). Защита (5ч)

Теория. Техника удара с разворотом и защитного движения.

Практика. Удар с разворотом по снарядам в парах.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.

Тема 10. Удар коленом в туловище. Защита (5ч)

Теория. Техника выполнения удара и защитного движения.

Практика. Удар по снарядам в парах.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.

Тема 11. Атаки руками и коленом (5ч)

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударами рук с коленом и защита.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.

Тема 12. Прямой удар ногой вперед в туловище. Защита (5ч)

Теория. Техника удара и защитного движения.

Практика. Удар по снарядам в парах.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.

Тема 13. Атаки руками и прямым ударом ногой (5ч)

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударами и защита.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.

Тема 14. Боковой удар рукой в туловище. Защита (5ч)

Теория. Техника удара и защитного движения.

Практика. Удар по снарядам в парах.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.

Тема 15. Атаки с боковым ударом рукой в туловище и ногами (5ч)

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударами и защита.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.

Тема 16. Круговой удар ногой в ногу. Защита (5ч)

Теория. Техника удара и защитного движения.

Практика. Удар по снарядам в парах.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.

Тема 17. Атаки руками с круговым ударом в ногу (5ч)

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударами и защита.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.

Тема 18. Восходящий удар рукой в туловище. Защита (5ч)

Теория. Техника удара и защитного движения.

Практика. Удар по снарядам в парах.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.

Тема 19. Атаки с восходящим ударом рукой и ногами(5ч)

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударами и защита.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.

Тема 20. Круговой удар ногой в туловище. Защита (5ч)

Теория. Техника удара и защитного движения.

Практика. Удар по снарядам в парах.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.

Тема 21. Атаки руками с круговым ударом ногой в туловище(5ч)

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударами и защита.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.

Тема 22. Прямой удар рукой в голову. Защита (5ч)

Теория. Техника удара и защитного движения.

Практика. Удар по снарядам в парах.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.

Тема 23. Атаки с прямым ударом рукой в голову и ногами(5ч)

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударами и защита.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.

Тема 24. Круговой удар ногой в голову. Защита (5ч)

Теория. Техника удара и защитного движения.

Практика. Удар по снарядам в парах.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.

Тема 25. Атаки руками с круговым ударом ногой в голову (5ч)

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударами и защита.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.

Тема 26. Боковой удар рукой в голову. Защита (5ч)

Теория. Техника удара и защитного движения.

Практика. Удар по снарядам в парах.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.

Тема 27. Атаки с боковым ударом рукой в голову и ногами (5ч)

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударами и защита.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.

Тема 28. Итоговое занятие (1ч)

Практика. Показательное выполнение всей изученной техники.

Форма контроля. Наблюдение, беседа, анализ, самоанализ.

Учебно-тематический план начально-спортивной ступени (белый пояс) второго года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		общее	теория	практика	
1	Вводное занятие. Этикет. Инструктаж по технике безопасности и здоровья.	1	0,5	0,5	Наблюдение, опрос. Первичная аттестация
2	Виды разминочных упражнений. Дыхательные техники	1	0,25	0,75	Наблюдение, опрос.
3	Общие физические упражнения	1	0,25	0,75	Наблюдение.
4	Специальные физические упражнения	1	0,25	0,75	Наблюдение.
5	Гимнастические упражнения на растяжку и гибкость	1	0,25	0,75	Наблюдение, опрос.
6	Боевая стойка (камаэтэ). Передвижения в стойке. Моделирование поединка	1	0,25	0,75	Наблюдение.

7	Учебно-тренировочные бои – правила выполнения	1	0,25	0,75	Наблюдение, опрос, анализ.
8	Прямой удар рукой в туловище (цки чудан). Защита предплечьем (сото укэ). Удар коленом в туловище (хидза гери чудан). Защита (моротэ гедан барай). Атаки с шагом вперед-назад	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
9	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
10	Прямой удар ногой в туловище (мае гери чудан). Защита (гедан барай)	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
11	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
12	Боковой удар рукой в туловище (каге цки). Защита предплечьем (барай). Атаки с шагом вперед-назад	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
13	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
14	Удар ногой назад в туловище (уширо гери чудан). Защита предплечьем (барай). Атаки с шагом вперед-назад	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
15	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
16	Удар рукой в туловище снизу (шито цки). Защита предплечьем (барай). Атаки с	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.

	шагом вперед-назад				
17	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
18	Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан). Защита подъемом голени (соноукэ). Атаки с шагом вперед-назад	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
19	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
20	Прямой удар рукой в голову (цки дзедан). Защита предплечьем (подставка) и отбивом. Атаки с шагом вперед-назад	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
21	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
22	Боковой удар ногой в туловище и голову (маваши гери чудан, дзедан). Защита предплечьями. Атаки с шагом вперед-назад	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
23	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
24	Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан). Защита предплечьем (подставка). Атаки с шагом вперед-назад	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
25	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация

26	Удар ногой боком в туловище (ёко гери чудан) Защита предплечьем (подставка). Атаки с шагом вперед-назад	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
27	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
28	Аттестация на белый пояс	1	-	1	Просмотр, анализ. Итоговая аттестация
	Всего	108	22	86	

Содержание учебно-тематического плана начально-спортивной группы (белый пояс) второго года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Этикет.

Инструктаж по технике безопасности и здоровья. (1ч)

Теория. Цель и задачи второго года обучения. Ознакомление с планом работы на год. Правила поведения и техники безопасности на занятиях Каратэ Кекусинкай. Порядок поведения в зале. Ритуал проведения тренировки.

Практика. Вход и выход из зала. Приветствие. Построение.

Форма контроля. Наблюдение, опрос. Первичная аттестация

Тема 2. Виды разминочных упражнений.

Дыхательные техники (1ч)

Теория. Важность разминки. Виды разминки.

Виды дыхания.

Практика. Выполнение разминочных упражнений.

Дыхательные упражнения.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 3. Общие физические упражнения (1ч)

Теория. Техника общих физических упражнений.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 4. Специальные физические упражнения (1ч)

Теория. Техника специальных упражнений.

Практика. Выполнение специальных упражнений.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 5. Гимнастические упражнения на растяжку и гибкость (1ч)

Теория. Техника выполнения упражнений на растяжку и гибкость

Практика. Выполнение упражнений на растяжку и гибкость

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 6. Боевая стойка (камаэте).

Передвижение в стойке.

Моделирование поединка

Теория. Боевая стойка и виды перемещений.

Планирование поединка

Практика. Позиция и перемещение в боевой стойке.

Поединок по заданной модели движений

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 7. Учебно-тренировочные бои. Правила выполнения.

Теория. Правила и виды учебных поединков.

Практика. Учебные поединки по правилам.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос.

Тема 8. Прямой удар рукой в туловище (цки чудан). Защита предплечьем (сото укэ). Удар коленом в туловище (хидза гери чудан). Защита (моротэ гедан барай). Атаки с шагом вперед-назад (5ч)

Теория. Техника выполнения удара и защиты.

Практика. Сейкен-цки чудан и Хидза гери чудан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 9. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 10. Прямой удар ногой в туловище (мае гери чудан). Защита (gedan барай) (5ч)

Теория. Техника выполнения удара и защиты.

Практика. Мае гери чудан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 11. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 12. Боковой удар рукой в туловище (каге цки). Защита предплечьем (барай). Атаки с шагом вперед-назад (5ч)

Теория. Техника выполнения удара и защиты.

Практика. Каге цки по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 13. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 14. Удар ногой назад в туловище (уширо гери чудан). Защита предплечьем (барай). Атаки с шагом вперед-назад (5ч)

Теория. Техника выполнения удара и защиты.

Практика. Уширо гери чудан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 15. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 16. Удар рукой в туловище снизу (шито цки). Защита предплечьем (барай). Атаки с шагом вперед-назад (5ч)

Теория. Техника выполнения удара и защиты.

Практика. Шито цки по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 17. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 18. Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан). Защита подъемом голени (соноукэ). Атаки с шагом вперед-назад (5ч)

Теория. Техника выполнения удара и защиты.

Практика. Маваша гери гедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 19. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 20. Прямой удар рукой в голову (цки дзедан). Защита предплечьем (подставка) и отбивом. Атаки с шагом вперед-назад (5ч)

Теория. Техника выполнения удара и защиты.

Практика. Цки дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 21. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 22. Боковой удар ногой в туловище и голову (маваши гери чудан, дзедан). Защита предплечьями. Атаки с шагом вперед-назад (5ч)

Теория. Техника выполнения удара и защиты.

Практика. Маваши гери чудан, дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 23. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 24. Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан). Защита предплечьем (подставка). Атаки с шагом вперед-назад (5ч)

Теория. Техника выполнения удара и защиты.

Практика. Маваши цки дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 25. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 26. Удар ногой боком в туловище (ёко гери чудан)

Защита предплечьем (подставка). Атаки с шагом вперед-назад (5ч)

Теория. Техника выполнения удара и защиты.

Практика. Ёко гери по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 27. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 28. Аттестация на белый пояс (1ч)

Теория. -

Практика. Выполнение аттестационных требований.

Форма контроля. Просмотр, анализ. Итоговая аттестация

Учебно-тематический план учебно-тренировочной ступени (оранжевый пояс) третьего года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		общее	теория	практика	
1	Вводное занятие. Этикет. Инструктаж по технике безопасности и здоровья.	1	0,5	0,5	Наблюдение, опрос. Первичная аттестация
2	Виды разминочных упражнений. Дыхательные техники	1	0,25	0,75	Наблюдение, опрос.

3	Общие физические упражнения	1	0,25	0,75	Наблюдение.
4	Специальные физические упражнения	1	0,25	0,75	Наблюдение.
5	Гимнастические упражнения на растяжку и гибкость	1	0,25	0,75	Наблюдение, опрос.
6	Боевая стойка (камаэтэ). Передвижения в стойке. Моделирование поединка	1	0,25	0,75	Наблюдение.
7	Учебно-тренировочные бои – правила выполнения	1	0,25	0,75	Наблюдение, опрос, анализ.
8	Прямой удар рукой в туловище (цки чудан) смещаясь в сторону. Защита (сото укэ) смещаясь в сторону. Удар коленом в туловище (хидза гери чудан). Защита (моротэ гедан барай) со смещением в сторону. Атаки с шагом смещение	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
9	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
10	Толкающий прямой удар ногой в туловище (мае гери чудан кикоми). Защита (геданбарай) со смещением. Атаки с шагом смещение	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
11	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
12	Боковой удар рукой в туловище (каге цки) и удар рукой в туловище снизу (шито цки) смещаясь в сторону. Защита предплечьем (барай). Атаки с шагом смещение	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
13	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ.

					Промежуточная аттестация
14	Удар ногой назад в туловище (уширо гери чудан). Защита (геданбарай) со смещением. Атаки с шагом смещение	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
15	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
16	Удар рукой в туловище снизу (шито цки) смещаясь. Защита предплечьем (подставка) и отбивом смещаясь. Атаки с шагом смещение	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
17	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
18	Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан). Защита подъемом голени (соноукэ) и смещением. Атаки с шагом смещение	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
19	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
20	Прямой удар рукой в голову (цки дзедан) смещаясь. Защита предплечьем (подставка) и отбивом смещаясь. Атаки с шагом смещение	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
21	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
22	Боковой удар ногой в	5	1	4	Наблюдение,

	туловище и голову (маваши гери чудан, дзедан). Защита предплечьем смещаясь. Атаки с шагом смещение				тестирование на снарядах.
23	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
24	Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан) смещаясь. Защита предплечьем (подставка). Атаки с шагом смещение	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
25	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
26	Удар ногой боком в туловище (ёко гери чудан) смещаясь. Защита предплечьем смещаясь. Атаки с шагом смещение.	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
27	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
28	Аттестация на оранжевый пояс	1	-	1	Просмотр, анализ. Итоговая аттестация
	Всего	108	22	86	

Содержание учебно-тематического плана начально-спортивной группы (оранжевый) третьего года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Этикет.

Инструктаж по технике безопасности и здоровья. (1ч)

Теория. Цель и задачи третьего года обучения. Ознакомление с планом работы на год. Правила поведения и техники безопасности на занятиях Каратэ Кекусинкай. Порядок поведения в зале. Ритуал проведения тренировки.

Практика. Вход и выход из зала. Приветствие. Построение.

Форма контроля. Наблюдение, опрос. Первичная аттестация

Тема 2. Виды разминочных упражнений.

Дыхательные техники (1ч)

Теория. Важность разминки. Виды разминки.

Виды дыхания.

Практика. Выполнение разминочных упражнений.

Дыхательные упражнения.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 3. Общие физические упражнения (1ч)

Теория. Техника общих физических упражнений.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 4. Специальные физические упражнения (1ч)

Теория. Техника специальных упражнений.

Практика. Выполнение специальных упражнений.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 5. Гимнастические упражнения на растяжку и гибкость (1ч)

Теория. Техника выполнения упражнений на растяжку и гибкость

Практика. Выполнение упражнений на растяжку и гибкость

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 6. Боевая стойка (камаэте).

Передвижение в стойке.

Моделирование поединка

Теория. Боевая стойка и виды перемещений.

Планирование поединка

Практика. Позиция и перемещение в боевой стойке.

Поединок по заданной модели движений

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 7. Учебно-тренировочные бои. Правила выполнения.

Теория. Правила и виды учебных поединков.

Практика. Учебные поединки по правилам.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос

Тема 8. Прямой удар рукой в туловище (цки чудан) смещаясь в сторону.

Защита (сото укэ) смещаясь в сторону.

Удар коленом в туловище (хидза гери чудан). Защита (моротэ гедан барай) со смещением в сторону. Атаки с шагом смещение (5ч)

Теория. Техника ударов и защиты со смещением.

Практика. Сейкен-цки чудан и Хидза гери чудан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 9. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 10. Толкающий прямой удар ногой в туловище (мае гери чудан кикоми). Защита (геданбарай) со смещением.

Атаки с шагом смещение (5ч)

Теория. Техника удара и защиты со смещением.

Практика. Мае гери чудан кикоми по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 11. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 12. Боковой удар рукой в туловище (каге цки) и удар рукой в туловище снизу (шито цки) смещаясь в сторону.

Защита предплечьем (барай). Атаки с шагом смещение (5ч)

Теория. Техника ударов и защиты со смещением.

Практика. Каге цки и Шито цки по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 13. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 14. Удар ногой назад в туловище (уширо гери чудан). Защита (геданбарай) со смещением. Атаки с шагом смещение (5ч)

Теория. Техника удара и защиты со смещением.

Практика. Уширо гери чудан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 15. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Тема 16. Удар рукой в туловище снизу (шито цки) смещаясь. Защита предплечьем (подставка) и отбивом смещаясь.

Атаки с шагом смещение (5ч)

Теория. Техника удара и защиты со смещением.

Практика. Шито цки чудан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 17. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 18. Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан). Защита подъемом голени (соноукэ) и смещением. Атаки с шагом смещение (5ч)

Теория. Техника удара и защиты со смещением. Защита подъемом голени (соноукэ).

Практика. Маваши гери гедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 19. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 20. Прямой удар рукой в голову (цки дзедан) смещаясь. Защита предплечьем (подставка) и отбивом смещаясь.

Атаки с шагом смещение (5ч)

Теория. Техника удара и защиты со смещением.

Практика. Цки дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 21. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 22. Боковой удар ногой в туловище и голову (маваши гери чудан, дзедан). Защита предплечьем смещаясь.

Атаки с шагом смещение (5ч)

Теория. Техника удара и защиты со смещением. Защита предплечьем смещаясь.

Практика. Маваши гери чудан, дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 23. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 24. Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан) смещаясь. Защита предплечьем (подставка).

Атаки с шагом смещение (5ч)

Теория. Техника удара и защиты со смещением.

Практика. Маваши цки дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 25. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 26. Удар ногой боком в туловище (ёко гери чудан) смещаясь.

Защита предплечьем смещаясь.

Атаки с шагом смещение. (5ч)

Теория. Техника удара и защиты со смещением. Защита предплечьем смещаясь.

Практика. Ёко гери по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 27. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя

Тема 28. Аттестация на оранжевый пояс (5ч)

Теория. Индивидуальные рекомендации к аттестации.

Практика. Выполнение аттестационных требований.

Форма контроля. Просмотр, анализ. Итоговая аттестация

Учебно-тематический план учебно-тренировочной ступени (синий пояс) четвертого года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		общее	теория	практика	
1	Вводное занятие. Этикет. Инструктаж по технике безопасности и здоровья.	1	0,5	0,5	Наблюдение, опрос. Первичная аттестация
2	Виды разминочных упражнений. Дыхательные техники	1	0,25	0,75	Наблюдение, опрос.
3	Общие физические упражнения	1	0,25	0,75	Наблюдение.
4	Специальные физические упражнения	1	0,25	0,75	Наблюдение.
5	Гимнастические упражнения на растяжку и гибкость	1	0,25	0,75	Наблюдение, опрос.
6	Боевая стойка (камаэтэ). Передвижения в стойке. Моделирование поединка	1	0,25	0,75	Наблюдение.
7	Учебно-тренировочные бои – правила выполнения	1	0,25	0,75	Наблюдение, опрос, анализ.
8	Прямой удар рукой в туловище (цки чудан), с шагом елочкой. Защита (сото	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.

	укэ) с шагом елочкой. Удар коленом в туловище (хидза гери чудан). Защита (моротэ гедан барай) с шагом елочкой. Атаки с шагом елочкой				
9	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
10	Толкающий прямой удар ногой вперед в туловище (мае гери чудан кикоми). Защита (геданбарай) с шагом елочкой. Атаки с шагом елочкой	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
11	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
12	Боковой удар рукой в туловище (каге цки) и удар рукой в туловище снизу (шито цки), с шагом елочкой. Защита предплечьем (барай) с шагом елочкой. Атаки с шагом елочкой	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
13	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
14	Удар ногой назад в туловище (уширо гери чудан). Защита (геданбарай) с шагом елочкой. Атаки с шагом елочкой	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
15	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
16	Удар рукой в туловище снизу (шито цки) с шагом елочкой.	5	1	4	Наблюдение, тестирование

	Защита предплечьем (подставка), отбивом с шагом елочкой. Атаки с шагом елочкой				на снарядах.
17	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
18	Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан). Защита отшагиванием передней ногой. Атаки с шагом елочкой	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
19	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
20	Прямой удар рукой в голову (цки дзедан) с шагом елочкой. Защита предплечьем (подставка), отбивом и уклоном с шагом елочкой. Атаки с шагом елочкой	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
21	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
22	Боковой удар ногой в туловище и голову (маваши гери чудан, дзедан). Защита двумя предплечьями с подхватом ноги. Атаки с шагом елочкой	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
23	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
24	Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан) с шагом елочкой. Защита предплечьем	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.

	(подставка) и нырком (солнышко). Атаки с шагом елочкой				
25	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
26	Удар ногой боком в туловище (ёко гери чудан). Защита предплечьем (гедан барай). Атаки с шагом елочкой	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
27	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
28	Аттестация на синий пояс	1	-	1	Просмотр, анализ. Итоговая аттестация
	Всего	108	22	86	

Содержание учебно-тематического плана начально-спортивной группы (синий пояс) четвертого года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Этикет.

Инструктаж по технике безопасности и здоровья. (1ч)

Теория. Цель и задачи третьего года обучения. Ознакомление с планом работы на год. Правила поведения и техники безопасности на занятиях Каратэ Кекусинкай. Порядок поведения в зале. Ритуал проведения тренировки.

Практика. Вход и выход из зала. Приветствие. Построение.

Форма контроля. Наблюдение, опрос. Первичная аттестация

Тема 2. Виды разминочных упражнений.

Дыхательные техники (1ч)

Теория. Важность разминки. Виды разминки.

Виды дыхания.

Практика. Выполнение разминочных упражнений.

Дыхательные упражнения.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 3. Общие физические упражнения (1ч)

Теория. Техника общих физических упражнений.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 4. Специальные физические упражнения (1ч)

Теория. Техника специальных упражнений.

Практика. Выполнение специальных упражнений.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 5. Гимнастические упражнения на растяжку и гибкость (1ч)

Теория. Техника выполнения упражнений на растяжку и гибкость

Практика. Выполнение упражнений на растяжку и гибкость

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 6. Боевая стойка (камаэте).

Передвижение в стойке.

Моделирование поединка

Теория. Боевая стойка и виды перемещений.

Планирование поединка

Практика. Позиция и перемещение в боевой стойке.

Поединок по заданной модели движений

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 7. Учебно-тренировочные бои. Правила выполнения.

Теория. Правила и виды учебных поединков.

Практика. Учебные поединки по правилам.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос.

Тема 8. Прямой удар рукой в туловище (цки чудан), с шагом елочкой.

Защита (сото укэ) с шагом елочкой.

Удар коленом в туловище (хидза гери чудан). Защита (моротэ гедан барай) с шагом елочкой. Атаки с шагом елочкой (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с шагом елочкой.

Практика. Сейкен-цки чудан и Хидза гери чудан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 9. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 10. Толкающий прямой удар ногой вперед в туловище (мае гери чудан кикоми). Защита (геданбарай) с шагом елочкой.

Атаки с шагом елочкой (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с шагом елочкой.

Практика. Мае гери чудан кикоми по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 11. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 12. Боковой удар рукой в туловище (каге цки) и удар рукой в туловище снизу (шито цки), с шагом елочкой. Защита предплечьем (барай) с шагом елочкой. Атаки с шагом елочкой (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с шагом елочкой.

Практика. Каге цки и Шито цки по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 13. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 14. Удар ногой назад в туловище (уширо гери чудан). Защита (геданбарай) с шагом елочкой.

Атаки с шагом елочкой (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с шагом елочкой.

Практика. Мае гери чудан кикоми по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 15. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 16. Удар рукой в туловище снизу (шито цки) с шагом елочкой. Защита предплечьем (подставка), отбивом с шагом елочкой. Атаки с шагом елочкой (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с шагом елочкой.

Практика. Цки дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 17. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 18. Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан). Защита отшагиванием передней ногой.

Атаки с шагом елочкой (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с шагом елочкой.

Практика. Маваша гери гедан, по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 19. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 20. Прямой удар рукой в голову (цки дзедан) с шагом елочкой. Защита предплечьем (подставка), отбивом и уклоном с шагом елочкой. Атаки с шагом елочкой (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с шагом елочкой.

Практика. Цки дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 21. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 22. Боковой удар ногой в туловище и голову (маваши гери чудан, дзедан).

Защита двумя предплечьями с подхватом ноги.

Атаки с шагом елочкой (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с шагом елочкой.

Практика. Маваша гери чудан, дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 23. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 24. Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан) с шагом елочкой. Защита предплечьем (подставка) и нырком (солнышко). Атаки с шагом елочкой (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с шагом елочкой.

Практика. Маваша цки дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 25. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 26. Удар ногой боком в туловище (ёко гери чудан). Защита предплечьем (гедан барай). Атаки с шагом елочкой (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с шагом елочкой.

Практика. Ёко гери чудан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 27. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 28. Аттестация на синий пояс (2ч)

Теория. Индивидуальные рекомендации к аттестации.

Практика. Выполнение аттестационных требований.

Форма контроля. Просмотр, анализ. Итоговая аттестация

Учебно-тематический план учебно-тренировочной ступени (желтый пояс) пятого года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		общее	теория	практика	
1	Вводное занятие. Этикет. Инструктаж по технике безопасности и здоровья.	1	0,5	0,5	Наблюдение, опрос. Первичная аттестация
2	Виды разминочных упражнений. Дыхательные техники	1	0,25	0,75	Наблюдение, опрос.
3	Общие физические упражнения	1	0,25	0,75	Наблюдение.
4	Специальные физические упражнения	1	0,25	0,75	Наблюдение.
5	Гимнастические упражнения на растяжку и гибкость	1	0,25	0,75	Наблюдение, опрос.
6	Боевая стойка (камаэтэ). Передвижения в стойке. Моделирование поединка	1	0,25	0,75	Наблюдение.
7	Учебно-тренировочные бои – правила выполнения	1	0,25	0,75	Наблюдение, опрос, анализ.
8	Прямой удар рукой в туловище (цки чудан). Удар коленом в туловище (хидза гери чудан). Защита (моротэ гедан барай). Атаки с дуговым перемещением	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
9	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
10	Толкающий и проникающий прямой удар ногой вперед в туловище (мае гери чудан кикоми). Защита	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.

	(геданбарай). Атаки с дуговым перемещением				
11	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
12	Боковой удар рукой в туловище (каге цки) и удар рукой в туловище снизу (шиито цки). Защита предплечьем (барай). Атаки с дуговым перемещением	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
13	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
14	Удар ногой назад в туловище (уширо гери чудан). Защита (геданбарай) с дуговым перемещением. Атаки с дуговым перемещением	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
15	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
16	Удар рукой в туловище снизу (шиито цки) с дуговым перемещением. Защита наклад. Атаки с дуговым перемещением	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
17	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
18	Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан) с дуговым перемещением. Защита отскоком и оттяжкой. Атаки с дуговым перемещением	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.

19	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
20	Прямой удар рукой в голову (цки дзедан) с дуговым перемещением. Защита оттяжкой. Атаки с дуговым перемещением	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
21	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
22	Боковой удар ногой в туловище и голову (маваши гери чудан, дзедан) с дуговым перемещением. Защита отскоком и оттяжкой. Атаки с дуговым перемещением	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
23	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
24	Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан) с дуговым перемещением. Защита оттяжкой. Атаки с дуговым перемещением	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
25	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
26	Удар ногой боком в туловище (ёко гери чудан) с дуговым перемещением. Защита предплечьем (гедан барай). Атаки с дуговым перемещением	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
27	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация

28	Аттестация на желтый пояс	1	-	1	Просмотр, анализ. Итоговая аттестация
	Всего	108	22	86	

Содержание учебно-тематического плана учебно-тренировочной группы (желтый пояс) пятого года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Этикет.

Инструктаж по технике безопасности и здоровья. (1ч)

Теория. Цель и задачи пятого года обучения. Ознакомление с планом работы на год. Правила поведения и техники безопасности на занятиях Каратэ Кекусинкай. Порядок поведения в зале. Ритуал проведения тренировки.

Практика. Вход и выход из зала. Приветствие. Построение.

Форма контроля. Наблюдение, опрос. Первичная аттестация

Тема 2. Виды разминочных упражнений.

Дыхательные техники (1ч)

Теория. Важность разминки. Виды разминки.

Виды дыхания.

Практика. Выполнение разминочных упражнений.

Дыхательные упражнения.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 3. Общие физические упражнения (1ч)

Теория. Техника общих физических упражнений.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 4. Специальные физические упражнения (1ч)

Теория. Техника специальных упражнений.

Практика. Выполнение специальных упражнений.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 5. Гимнастические упражнения на растяжку и гибкость (1ч)

Теория. Техника выполнения упражнений на растяжку и гибкость

Практика. Выполнение упражнений на растяжку и гибкость

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 6. Боевая стойка (камаэте).

Передвижение в стойке.

Моделирование поединка

Теория. Боевая стойка и виды перемещений.

Планирование поединка

Практика. Позиция и перемещение в боевой стойке.

Поединок по заданной модели движений

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 7. Учебно-тренировочные бои. Правила выполнения.

Теория. Правила и виды учебных поединков.

Практика. Учебные поединки по правилам.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос.

Тема 8. Прямой удар рукой в туловище (цки чудан).

Удар коленом в туловище (хидза гери чудан). Защита (моротэ гедан барай). Атаки с дуговым перемещением (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с дуговым перемещением.

Практика. Сейкен-цки чудан и Хидза гери чудан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 9. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 10. Толкающий и проникающий прямой удар ногой вперед в туловище (мае гери чудан кикоми). Защита (геданбарай).

Атаки с дуговым перемещением (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с дуговым перемещением.

Практика. Мае гери чудан кикоми по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 11. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 12. Боковой удар рукой в туловище (каге цки) и удар рукой в туловище снизу (шито цки). Защита предплечьем (барай).

Атаки с дуговым перемещением (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с дуговым перемещением.

Практика. Каге цки и Шито цки по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 13. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 14. Удар ногой назад в туловище (уширо гери чудан). Защита (геданбарай) с дуговым перемещением.

Атаки с дуговым перемещением (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с дуговым перемещением.

Практика. Уширо гери чудан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 15. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 16. Удар рукой в туловище снизу (шито цки) с дуговым перемещением. Защита наклад. Атаки с дуговым перемещением (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с дуговым перемещением.

Практика. Шито цки чудан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 17. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 18. Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан) с дуговым перемещением. Защита отскоком и оттяжкой.

Атаки с дуговым перемещением (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с дуговым перемещением.

Практика. Маваше гери гедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 19. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Тема 20. Прямой удар рукой в голову (цки дзедан) с дуговым перемещением. Защита оттяжкой. Атаки с дуговым перемещением (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с дуговым перемещением.

Практика. Цки дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 21. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 22. Боковой удар ногой в туловище и голову (маваши гери чудан, дзедан) с дуговым перемещением. Защита отскоком и оттяжкой.

Атаки с дуговым перемещением (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с дуговым перемещением.

Практика. Маваше гери чудан, дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 23. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 24. Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан). Защита оттяжкой. Атаки с дуговым перемещением (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с дуговым перемещением.

Практика. Мавашы цки дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 25. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 26. Удар ногой боком в туловище (ёко гери чудан).

Защита предплечьем (гедан барай).

Атаки с дуговым перемещением (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с дуговым перемещением.

Практика. Ёко гери чудан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 27. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 28. Аттестация на желтый пояс (2ч)

Теория. Индивидуальные рекомендации к аттестации.

Практика. Выполнение аттестационных требований.

Форма контроля. Просмотр, анализ. Итоговая аттестация

Учебно-тематический план обучения по ступени спортивного совершенствования (зеленый пояс) шестого года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		общее	теория	практика	
1	Вводное занятие. Этикет. Инструктаж по технике безопасности и здоровья.	1	0,5	0,5	Наблюдение, опрос. Первичная аттестация
2	Виды разминочных упражнений. Дыхательные техники	1	0,25	0,75	Наблюдение, опрос.
3	Общие физические упражнения	1	0,25	0,75	Наблюдение.
4	Специальные физические упражнения	1	0,25	0,75	Наблюдение.
5	Гимнастические упражнения	1	0,25	0,75	Наблюдение,

	на растяжку и гибкость				опрос.
6	Боевая стойка (камаэтэ). Передвижения в стойке. Моделирование поединка	1	0,25	0,75	Наблюдение.
7	Учебно-тренировочные бои – правила выполнения	1	0,25	0,75	Наблюдение, опрос, анализ.
8	Прямой удар рукой в туловище (цки чудан). Удар коленом в туловище (хидза гери чудан). Защита (моротэ гедан барай). Атаки с угловым перемещением	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
9	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточн ая аттестация
10	Толкающий и проникающий прямой удар ногой вперед в туловище (мае гери чудан кикоми) и в голову (мае гери дзедан). Защита (геданбарай). Атаки с угловым перемещением	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
11	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточн ая аттестация
12	Боковой удар рукой в туловище (каге цки) и удар рукой в туловище снизу (шито цки). Защита предплечьем (барай). Атаки с угловым перемещением	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
13	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточн ая аттестация
14	Удар ногой назад в туловище (уширо гери чудан) и в голову (уширо гери дзедан). Защита (геданбарай). Атаки с угловым перемещением	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
15	Спарринг	5	1	4	Наблюдение,

					самоанализ. Промежуточная аттестация
16	Удар рукой в туловище снизу (шито цки) с угловым перемещением. Защита предплечьем, отбивом. Атаки с угловым перемещением	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
17	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
18	Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан) с угловым перемещением. Защита отскоком и оттяжкой. Атаки с угловым перемещением	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
19	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
20	Прямой удар рукой в голову (цки дзедан) с угловым перемещением. Защита предплечьем, отбивом, уклоном, нырком, оттяжкой. Атаки с угловым перемещением	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
21	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
22	Боковой удар ногой в туловище и голову (маваши гери чудан, дзедан) с угловым перемещением. Защита отскоком и оттяжкой. Атаки с угловым перемещением	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
23	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточн

					ая аттестация
24	Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан) с угловым перемещением. Защита предплечьем, нырком, оттяжкой. Атаки с угловым перемещением	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
25	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
26	Удар ногой боком в голову (ёко гери дзедан) с угловым перемещением. Боковой удар ногой в голову внутренней стороной ступни (сото маваша). Боковой удар ногой в голову наружной стороной ступни (учи маваша). Защита предплечьем (гедан барай). Атаки с угловым перемещением	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
27	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
28	Аттестация на зеленый пояс	1	-	1	Просмотр, анализ. Итоговая аттестация
Всего		108	22	86	

Содержание учебно-тематического плана группы спортивного совершенствования (зеленый пояс) шестого года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Этикет.

Инструктаж по технике безопасности и здоровья. (1ч)

Теория. Цель и задачи шестого года обучения. Ознакомление с планом работы на год. Правила поведения и техники безопасности на занятиях Каратэ Кекусинкай. Порядок поведения в зале. Ритуал проведения тренировки.

Практика. Вход и выход из зала. Приветствие. Построение.

Форма контроля. Наблюдение, опрос. Первичная аттестация

Тема 2. Виды разминочных упражнений.

Дыхательные техники (1ч)

Теория. Важность разминки. Виды разминки.

Виды дыхания.

Практика. Выполнение разминочных упражнений.

Дыхательные упражнения.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 3. Общие физические упражнения (1ч)

Теория. Техника общих физических упражнений.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 4. Специальные физические упражнения (1ч)

Теория. Техника специальных упражнений.

Практика. Выполнение специальных упражнений.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 5. Гимнастические упражнения на растяжку и гибкость (1ч)

Теория. Техника выполнения упражнений на растяжку и гибкость

Практика. Выполнение упражнений на растяжку и гибкость

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 6. Боевая стойка (камаэте).

Передвижение в стойке.

Моделирование поединка

Теория. Боевая стойка и виды перемещений.

Планирование поединка

Практика. Позиция и перемещение в боевой стойке.

Поединок по заданной модели движений

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 7. Учебно-тренировочные бои. Правила выполнения.

Теория. Правила и виды учебных поединков.

Практика. Учебные поединки по правилам.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос.

Тема 8. Прямой удар рукой в туловище (цки чудан).

Удар коленом в туловище (хидза гери чудан). Защита (моротэ гедан барай). Атаки с угловым перемещением (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с угловым перемещением.

Практика. Сейкен-цки чудан и Хидза гери чудан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 9. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 10. Толкающий и проникающий прямой удар ногой вперед в туловище (мае гери чудан кикоми) и в голову (мае гери дзедан).

Защита (геданбарай). Атаки с угловым перемещением (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с угловым перемещением.

Практика. Мае гери чудан кикоми и дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 11. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 12. Боковой удар рукой в туловище (каге цки) и удар рукой в туловище снизу (шито цки). Защита предплечьем (барай).

Атаки с угловым перемещением (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с угловым перемещением.

Практика. Каге цки и Шито цки по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 13. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 14. Удар ногой назад в туловище (уширо гери чудан) и в голову (уширо гери дзедан). Защита (геданбарай). Атаки с угловым перемещением. Атаки с угловым перемещением (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с угловым перемещением.

Практика. Уширо гери чудан и дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 15. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 16. Удар рукой в туловище снизу (шито цки) с угловым перемещением. Защита предплечьем, отбивом.

Атаки с угловым перемещением (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с угловым перемещением.

Практика. Шито Цки по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 17. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 18. Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан) с угловым перемещением. Защита отскоком и оттяжкой.

Атаки с угловым перемещением (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с угловым перемещением.

Практика. Маваша гери гедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля.

Тема 19. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 20. Прямой удар рукой в голову (цки дзедан) с угловым перемещением. Защита предплечьем, отбивом, уклоном, нырком, оттяжкой. Атаки с угловым перемещением (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с угловым перемещением.

Практика. Цки дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 21. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 22. Боковой удар ногой в туловище и голову (маваши гери чудан, дзедан) с угловым перемещением. Защита отскоком и оттяжкой.

Атаки с угловым перемещением (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с угловым перемещением.

Практика. Маваша гери чудан, дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля.

Тема 23. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 24. Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан) с угловым перемещением. Защита предплечьем, нырком, оттяжкой. Атаки с угловым перемещением (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с угловым перемещением.

Практика. Боковой удар рукой в голову по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 25. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 26. Удар ногой боком в голову (ёко гери дзедан) с угловым перемещением. Боковой удар ногой в голову внутренней стороной ступни (сото маваша). Боковой удар ногой в голову наружной стороной

ступни (учи маваши). Защита предплечьем (гедан барай). Атаки с угловым перемещением (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с угловым перемещением.

Практика. Ёко, Сото, Учи гери дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 27. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 28. Аттестация на зеленый пояс (2ч)

Теория. Индивидуальные рекомендации к аттестации.

Практика. Выполнение аттестационных требований.

Форма контроля. Просмотр, анализ. Итоговая аттестация

Учебно-тематический план обучения по ступени спортивного совершенствования (коричневый пояс) седьмого года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		общее	теория	практика	
1	Вводное занятие. Этикет. Инструктаж по технике безопасности и здоровья.	1	0,5	0,5	Наблюдение, опрос. Первичная аттестация
2	Виды разминочных упражнений. Дыхательные техники	1	0,25	0,75	Наблюдение, опрос.
3	Общие физические упражнения	1	0,25	0,75	Наблюдение.
4	Специальные физические упражнения	1	0,25	0,75	Наблюдение.
5	Гимнастические упражнения на растяжку и гибкость	1	0,25	0,75	Наблюдение, опрос.
6	Боевая стойка (камаэтэ). Передвижения в стойке. Моделирование поединка	1	0,25	0,75	Наблюдение.
7	Учебно-тренировочные бои – правила выполнения	1	0,25	0,75	Наблюдение, опрос, анализ.
8	Прямой удар рукой в туловище (цки чудан). Удар коленом в туловище (хидза гери чудан) в прыжке.	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.

	Удар локтем (эмпи) в корпус и голову. Защита (моротэ гедан барай). Атаки с опережающим перемещением				
9	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
10	Толкающий и проникающий прямой удар ногой вперед в туловище (мае гери чудан кикоми) и в голову (мае гери дзедан) в прыжке. Защита (геданбарай). Атаки с опережающим перемещением	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
11	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
12	Боковой удар рукой в туловище (каге цки) и удар рукой в туловище снизу (шито цки) на скачке. Защита предплечьем (барай). Атаки с опережающим перемещением	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
13	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
14	Удар ногой назад в туловище (уширо гери чудан) и в голову (уширо гери дзедан) в прыжке. Защита (барай). Атаки с опережающим перемещением	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
15	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
16	Удар рукой в туловище снизу	5	1	4	Наблюдение,

	(шиито цки) на скачке. Защита предплечьем, отбивом. Атаки с опережающим перемещением				тестирование на снарядах.
17	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
18	Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан) в прыжке. Защита отскоком и оттяжкой. Атаки с опережающим перемещением	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
19	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
20	Прямой удар рукой в голову (цки дзедан) на скачке. Защита предплечьем, отбивом, уклоном, нырком, оттяжкой. Атаки с опережающим перемещением	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
21	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
22	Боковой удар ногой в туловище и голову (маваши гери чудан, дзедан) в прыжке. Защита отскоком и оттяжкой. Атаки с опережающим перемещением	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
23	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
24	Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан) в прыжке. Защита предплечьем, отбивом,	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.

	уклоном, нырком, оттяжкой. Атаки с опережающим перемещением				
25	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
26	Удар ногой в голову боком (ёко гери дзедан) в прыжке. Боковой удар ногой в голову внутренней стороной ступни (сото маваши) и сверху-вниз пяткой (сото ороси). Боковой удар ногой в голову наружной стороной ступни (учи маваши) и сверху-вниз пяткой (учи ороси). Защита предплечьями. Атаки с опережающим перемещением	5	1	4	Наблюдение, тестирование на снарядах.
27	Спарринг	5	1	4	Наблюдение, самоанализ. Промежуточная аттестация
28	Аттестация на коричневый пояс	1	-	1	Просмотр, анализ. Итоговая аттестация
	Всего	108	22	86	

Содержание учебно-тематического плана группы спортивного совершенствования (коричневый пояс) седьмого года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Этикет.

Инструктаж по технике безопасности и здоровья. (1ч)

Теория. Цель и задачи программы «Каратэ - курсант». Задачи второго года обучения. Ознакомление с планом работы на год. Правила поведения и техники безопасности на занятиях Каратэ Кекусинкай. Порядок поведения в зале. Ритуал проведения тренировки.

Практика. Вход и выход из зала. Приветствие. Построение.

Форма контроля. Наблюдение, опрос. Первичная аттестация

Тема 2. Виды разминочных упражнений.

Дыхательные техники (1ч)

Теория. Важность разминки. Виды разминки.

Виды дыхания.

Практика. Выполнение разминочных упражнений.

Дыхательные упражнения.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 3. Общие физические упражнения (1ч)

Теория. Техника общих физических упражнений.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 4. Специальные физические упражнения (1ч)

Теория. Техника специальных упражнений.

Практика. Выполнение специальных упражнений.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 5. Гимнастические упражнения на растяжку и гибкость (1ч)

Теория. Техника выполнения упражнений на растяжку и гибкость

Практика. Выполнение упражнений на растяжку и гибкость

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 6. Боевая стойка (камаэте).

Передвижение в стойке.

Моделирование поединка

Теория. Боевая стойка и виды перемещений.

Планирование поединка

Практика. Позиция и перемещение в боевой стойке.

Поединок по заданной модели движений

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 7. Учебно-тренировочные бои. Правила выполнения.

Теория. Правила и виды учебных поединков.

Практика. Учебные поединки по правилам.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос.

Тема 8. Прямой удар рукой в туловище (цки чудан). Удар коленом в туловище (хидза гери чудан) в прыжке.

Удар локтем (эмпи) в корпус и голову. Защита (моротэ гедан барай).

Атаки с опережающим перемещением (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением.

Практика. Сейкен-цки чудан, Хидза гери чудан и Эмпи по снарядам в парах.

Атаки на один удар, серию из двух, трех четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 9. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 10. Толкающий и проникающий прямой удар ногой вперед в туловище (мае гери чудан кикоми) и в голову (мае гери дзедан) в

прыжке. Защита (геданбарай). Атаки с опережающим перемещением (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением.

Практика. Мае гери чудан кикомы и дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 11. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 12. Боковой удар рукой в туловище (каге цки) и удар рукой в туловище снизу (шиито цки) на скачке. Защита предплечьем (барай).

Атаки с опережающим перемещением (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением.

Практика. Каге цки и Шито цки по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 13. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 14. Удар ногой назад в туловище (уширо гери чудан) и в голову (уширо гери дзедан) в прыжке. Защита (барай). Атаки с опережающим перемещением (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением.

Практика. Уширо гери чудан и дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 15. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 16. Удар рукой в туловище снизу (шиито цки) на скачке.

Защита предплечьем, отбивом.

Атаки с опережающим перемещением (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением.

Практика. Сейкен шито цки чудан. Атаки на один удар, серию из двух, трех четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 17. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 18. Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан) в прыжке. Защита отскоком и оттяжкой.

Атаки с опережающим перемещением (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением.

Практика. Маваша гери гедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 19. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 20. Прямой удар рукой в голову (цки дзедан) на скачке.

Защита предплечьем, отбивом, уклоном, нырком, оттяжкой.

Атаки с опережающим перемещением (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением.

Практика. Цки дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 21. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 22. Боковой удар ногой в туловище и голову (маваши гери чудан, дзедан) в прыжке. Защита отскоком и оттяжкой.

Атаки с опережающим перемещением (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением.

Практика. Маваша гери чудан, дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 23. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 24. Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан) в прыжке.

Защита предплечьем, отбивом, уклоном, нырком, оттяжкой.

Атаки с опережающим перемещением (5ч)

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением.

Практика. Маваша цки дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 25. Спарринг (5ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 26. Удар ногой в голову боком (ёко гери дзедан) в прыжке. Боковой удар ногой в голову внутренней стороной ступни (сото маваши) и сверху-вниз пяткой (сото ороси). Боковой удар ногой в голову наружной стороной ступни (учи маваши) и сверху-вниз пяткой (учи ороси). Защита предплечьями. Атаки с опережающим перемещением (8ч)

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением.

Практика. Ёко и Уширо гери дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 27. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 28. Аттестация на коричневый пояс (2ч)

Теория. Индивидуальные рекомендации к аттестации.

Практика. Выполнение аттестационных требований.

Форма контроля. Просмотр, анализ. Итоговая аттестация

1.4. Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Включи в себе бойца» учащиеся достигают результатов, которые можно разделить на личностные, предметные и метапредметные. Предполагаемые результаты могут быть дифференцированы по двум уровням: базовый и повышенный.

Ожидаемые результаты

физкультурно-оздоровительной ступени обучения

В области личностного развития

<i>Базовый уровень</i>	<i>Повышенный уровень</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Познавательный интерес к изучению культуры единоборства в стиле «каратэ-кекусинкай». - Мотивация к занятиям по программе «Включи в себе бойца». - Личностные качества: произвольность, умение довести тренировочные упражнения до результата. 	- Дифференцированное оценивание своих способностей.

В области усвоения метапредметных умений

<i>Базовый уровень</i>	<i>Повышенный уровень</i>
<i>Регулятивные универсальные учебные действия</i>	
- Умение действовать по образцу при помощи педагога.	- Умение самостоятельно выстраивать последовательность

<ul style="list-style-type: none"> - Умение осуществлять итоговый и пооперационный контроль своей деятельности под руководством педагога. - Умение применять правила партнерства. 	<p>необходимых действий по общефизической подготовке.</p>
<p><i>Познавательные универсальные учебные действия</i></p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Умение формулировать учебную цель с помощью педагога. - Умение оперировать специальными терминами из области общефизической подготовки. 	<ul style="list-style-type: none"> - Умение воспроизводить по памяти действия необходимые для решения учебной задачи.
<p><i>Коммуникативные универсальные учебные действия</i></p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Умение взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания. - Умение воспринимать инструкцию с учетом поставленной учебной задачи. 	<ul style="list-style-type: none"> - Умение работать в группе (самостоятельное распределение обязанностей). - Умение выразить отношение к своей деятельности и деятельности сверстников.

В области предметных знаний и умений

<i>Базовый уровень</i>	<i>Повышенный уровень</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Укрепление психофизического здоровья учащихся по определенным параметрам. - Знание этикета каратэ додзё, ритуала проведения тренировки. - Знания и умения в области общефизической подготовки (ОФП): спортивной терминологии и техники выполнения упражнений ОФП. - Знание техники безопасности на занятиях в спортзале. - Умения по специальной подготовке: - Гибкость - из положения сидя ноги врозь коснуться головой пола. - Отжимания на кулаках - 10 раз. - Прыжки из положения упор присев - 10 раз. - Подъем спины в положении лежа – 10 раз. 	<p>Умения по специальной подготовке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отжимания на кулаках - 15 раз - Прыжки из положения упор присев - 15 раз - Подъем спины в положении лежа – 15 раз

Ожидаемые результаты начально - спортивной ступени обучения

В области личностного развития

<i>Базовый уровень</i>	<i>Повышенный уровень</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Устойчивый познавательный интерес к изучению культуры единоборства в стиле «каратэ-кекусинкай». - Устойчивая мотивация к занятиям по программе «Включи в себе бойца». - Личностные качества: произвольность, умение довести тренировочные упражнения до автоматизма. - Ценностное отношение к себе, сверстнику, взрослому, к здоровому образу жизни, к результатам своей деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - Мотивация достижений высоких результатов. - Дифференцированное оценивание результатов общефизической подготовки.

В области усвоения метапредметных умений

<i>Базовый уровень</i>	<i>Повышенный уровень</i>
<i>Регулятивные универсальные учебные действия</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - Умение действовать по образцу без помощи педагога. - Умение самостоятельно осуществлять итоговый и пооперационный контроль своей деятельности. - Умение самостоятельно выстраивать последовательность необходимых действий по общефизической подготовке. - Умение при помощи педагога выстраивать последовательность необходимых действий в рамках тактико-технической подготовки («Кихон», «Кумитэ»). 	<ul style="list-style-type: none"> - Умение самостоятельно выстраивать последовательность необходимых тактико-технических действий («Кихон», «Кумитэ»).
<i>Познавательные универсальные учебные действия</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - Умение формулировать учебную цель с помощью педагога. - Умение оперировать специальными терминами из области тактико-технической подготовки; - Умение воспроизводить по памяти 	<ul style="list-style-type: none"> - Умение выявлять особенности в последовательности выполнения тактико-технических заданий («Кихон», «Кумитэ») при помощи педагога.

действия необходимые для решения учебной задачи.	
Коммуникативные универсальные учебные действия	
<ul style="list-style-type: none"> -Умение работать в группе (самостоятельное распределение обязанностей). -Умение воспринимать инструкцию с учетом поставленной учебной задачи. -Умение выражать отношение к своей деятельности и деятельности сверстников. 	<ul style="list-style-type: none"> -Умение планировать и распределять действия в групповой, индивидуальной тренировке.

В области предметных знаний и умений

Базовый уровень	Повышенный уровень
<ul style="list-style-type: none"> -Укрепление психофизического здоровья учащихся по определенным параметрам. -Знание ритуала проведения тренировки. -Знание техники безопасности при занятиях в спортзале. -Знание истории возникновения каратэ. -Знание простейших элементов «кихон» (основные стойки, удары руками и ногами, блоки). -Знание специальной терминологии тактико-тренировочной подготовки. -Умение выполнять ОФП (разминку, прыжки на прыгалке). -Умение выполнять простейшие элементы «кихон» в движении (основные передвижения вперед и назад). -Умение выполнять «кихон» для уровня 0кю (белый пояс). -Умения по специальной подготовке: <ul style="list-style-type: none"> - Гибкость - из положения сидя ноги врозь коснуться головой пола - Отжимания на кулаках - 15 раз - Прыжки из положения упор присев - 15 раз - Подъем спины в положении лежа – 15 раз 	<ul style="list-style-type: none"> -Умение свободно выполнять простейшие элементы «кихон» и «идоо» (основные стойки, удары руками и ногами, блоки; основные передвижения вперед и назад). -Умения по специальной подготовке: <ul style="list-style-type: none"> - Отжимания на кулаках - 20 раз - Прыжки из положения упор присев - 20 раз - Подъем спины в положении лежа – 20 раз

Ожидаемые результаты учебно-тренировочной ступени обучения

В области личностного развития

<i>Базовый уровень</i>	<i>Повышенный уровень</i>
<p>-Личностный смысл в изучении программы «Включи в себе бойца».</p> <p>-Ценностное отношение к себе, сверстнику, взрослому, к здоровому образу жизни; к результатам своей деятельности.</p> <p>-Умение ставить перед собой цель, формулировать и решать различные задачи под руководством педагога.</p> <p>-Мотивация достижений.</p>	<p>-Адекватное понимание причин успешности (неуспешности) собственной деятельности.</p>

В области метапредметных умений

<i>Базовый уровень</i>	<i>Повышенный уровень</i>
<i>Регулятивные универсальные учебные действия</i>	
<p>-Умение удерживать учебную задачу до конца занятия.</p> <p>-Умение самостоятельно осуществлять итоговый и пооперационный контроль своей деятельности.</p> <p>-Умение самостоятельно выстраивать последовательность необходимых действий по тактико-технической подготовке («Кихон», «Кумитэ»).</p> <p>-Умение выстраивать последовательность действий в боевой технике при помощи педагога.</p>	<p>-Умение учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в тренировочных упражнениях.</p>
<i>Познавательные универсальные учебные действия</i>	
<p>-Умение формулировать учебную цель с помощью педагога.</p> <p>-Умение оперировать специальными терминами из области боевой техники.</p> <p>-Умение выделять особенности в последовательности выполнения тактико-технических заданий («Кихон», «Кумитэ»).</p>	<p>-Умение сравнивать и анализировать свою деятельность.</p>
<i>Коммуникативные универсальные учебные действия</i>	

<p>-Умение планировать и распределять действия в групповой, индивидуальной работе.</p> <p>-Умение выражать отношение к своей деятельности и деятельности сверстников.</p>	<p>-Умение вносить необходимые коррективы в свою деятельность после ее завершения на основе ее оценки и учета характера сделанных ошибок.</p>
---	---

В области предметных знаний и умений

<i>Базовый уровень</i>	<i>Повышенный уровень</i>
<p>-Знание техники безопасности при работе с партнером.</p> <p>-Знание специальной терминологии боевой техники.</p> <p>-Умение свободно работать со спортивным инвентарем.</p> <p>-Умение свободно выполнять все элементы «кихон» и «ката» (основные стойки, удары руками и ногами, блоки; передвижения вперед и назад).</p> <p>-Умение выполнять элементы «кумитэ» (свободны бой).</p> <p>-Знания и умения формального «боя» на 4 стороны с комбинациями защитных и атакующих действий; блоков рукой против атаки рукой (цки), блоков рукой против атаки ногой (гери).</p> <p>-Умение выполнять контрольные упражнения, соответствующие получению уровня 10кю (оранжевый пояс).</p> <p>-Умения по специальной подготовке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Умение выполнять гимнастические элементы (кувырок вперед, назад). - Отжимания на кулаках - 30 раз. - Прыжки из положения упор присев - 30 раз. - Подъем спины в положении лежа - 30 раз. 	<p>-Умение свободно выполнять элементы базового «кумитэ».</p> <p>-Умение свободно вести формальный «бой» на 4 стороны с комбинациями защитных и атакующих действий; блоков рукой против атаки рукой (цки), блоков рукой против атаки ногой (гери).</p> <p>-Умения по специальной подготовке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гибкость - из положения сидя ноги врозь коснуться головой плечами. - Отжимания на кулаках – 35-45 раз. - Прыжки из положения упор присев – 35-45 раз. - Подъем спины в положении лежа – 35-45 раз. - Удар ногой в прыжке по цели на уровне своего роста.

**Ожидаемые результаты обучения ступени
спортивного совершенствования**

В области личностного развития

<i>Базовый уровень</i>	<i>Повышенный уровень</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Ценностное отношение к себе, сверстнику, взрослому, к здоровому образу жизни; к результатам своей деятельности. - Умение оценивать свои и чужие поступки. - Мотивация достижений. - Умение оценивать собственную деятельность свои достижения, и причины успешности (неуспешности) собственной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - Соотносить поступок с моральной нормой и кодексом традиционного «каратэ».

В области метапредметных умений

<i>Базовый уровень</i>	<i>Повышенный уровень</i>
<i>Регулятивные универсальные учебные действия</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - Умение самостоятельно ставить перед собой цель, формулировать и решать различные учебные задачи. - Умение самостоятельно осуществлять итоговый и пооперационный контроль своей деятельности. - Умение самостоятельно выстраивать последовательность действий в боевой технике. - Умение учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в тренировочных упражнениях. 	<ul style="list-style-type: none"> - Умение оценивать уровень владения тем или иным учебным действием.
<i>Познавательные универсальные учебные действия</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - Умение самостоятельно формулировать учебную цель. - Умение оперировать специальными терминами в области единоборства «Каратэ Кекусинкай». - Умение сравнивать и анализировать свою деятельность в области единоборства «Каратэ Кекусинкай». 	<ul style="list-style-type: none"> - Умение анализировать свои действия в ходе взаимодействия с партнером.
<i>Коммуникативные универсальные учебные действия</i>	

<ul style="list-style-type: none"> - Умение взаимодействовать с партнером в учебной ситуации. - Умение выражать отношение к своей деятельности и деятельности сверстников. 	<ul style="list-style-type: none"> - Умение вносить необходимые коррективы в свою деятельность после ее завершения на основе ее оценки и учета характера сделанных ошибок.
--	---

В области предметных знаний и умений

<i>Базовый уровень</i>	<i>Повышенный уровень</i>
<ul style="list-style-type: none"> -Знание техники безопасности во время учебных поединков. -Знание правил соревнований по «Каратэ кекусинкай». -Умение самостоятельно работать в группе и индивидуально. -Умение выполнять элементы спортивного «кумитэ» (бой по правилам соревнований). -Умение перемещаться в боевой позиции (Камаэтэ) в прямом и обратном направлении с комбинациями атак руками и ногами, с вариантами работы на все направления и концентрированной силой ударов руками и ногами. -Умение вести свободный бой по правилам спортивного поединка с критериями правильности боевой позиции, скорости, силы, баланса между техникой рук и ног. -Умение выполнять контрольные упражнения, соответствующие получению уровня 4-1кю (зеленый, коричневый пояс). -Умения по специальной подготовке: <ul style="list-style-type: none"> - Гибкость - из положения сидя ноги врозь коснуться грудью пола. - Отжимания на кулаках – 40-60 раз. - Прыжки из положения упор присев – 40-60 раз. - Подъем спины в положении лежа – 40-60 раз. - Удар ногой в прыжке по цели на уровне своего роста +10 см. 	<ul style="list-style-type: none"> - Умение вести свободный бой с перемещениями в боевой позиции (Кумитэ но Камаэ) в прямом и обратном направлении с комбинациями атак руками и ногами, с вариантами работы на все направления и явной концентрированной силой ударов руками и ногами. -Умения по специальной подготовке: <ul style="list-style-type: none"> - Гибкость - из положения сидя ноги врозь коснуться грудью пола. - Отжимания на кулаках – 50-70 раз. - Прыжки из положения упор присев – 50-70 раз. - Подъем спины в положении лежа – 50-70 раз. - Удары (Тоби Гери) по цели на уровне своего роста +20 см. - Удары (Тоби Уширо Гери или Тоби Уширо Маваши Гери) вправо и влево.

1.5. Воспитательный компонент

Воспитательная работа по программе направлена на развитие личности обучающихся, создание условий для их самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Цель воспитательной работы: формирование базовых ценностей, норм поведения и нравственных убеждений обучающихся во всех сферах жизнедеятельности.

Задачи:

1. Формирование представлений о базовых ценностях: патриотизм, здоровье, семья, труд и творчество, наука, социальная солидарность, гражданственность, природа, человечество, искусство

2. Формирование у обучающихся потребности и способности к саморазвитию, самовоспитанию, самообразованию, профессиональному самоопределению.

3. Развитие коммуникативной культуры обучающихся, формирование навыков общения и сотрудничества.

4. Развитие воспитательного потенциала семьи. Организация работы с семьями обучающихся, их родителями (законными представителями).

5. Формирование позитивной самооценки, жизненного оптимизма, умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Планируемые результаты:

- представление о базовых ценностях и их значении в жизни человека;
- сформированные позитивные поведенческие нормы взаимодействия в социуме;

- проявление общественно-признанных и социально-приемлемых норм в жизнедеятельности.

Основные принципы воспитания:

принцип полной безопасности и комфортной психологической обстановки обучающихся во время занятий;

принцип самоактуализации – педагогическая поддержка стремления учащихся к раскрытию своих способностей и возможностей;

принцип свободы выбора – создание ситуации выбора для каждого учащегося в выборе цели, содержания, форм и способов деятельности;

принцип творчества и успеха – создание условий для успешной творческой– деятельности, стимулирования к дальнейшему самосовершенствованию;

принцип доверия и поддержки – отказ от авторитарного воспитания,– доверие к учащемуся, поддержка его социально-ценностных стремлений;

принцип нравственного примера – личный пример педагога, родителей,– наличие нравственного идеала.

Основными формами организации воспитательной работы являются: беседы, акции, встречи, экскурсии, конкурсы, тематические дни, фестивали, выставки, флэшмобы, игры, квесты, десанты.

Календарный план воспитательной работы

Месяц	Направление					
	«Наш дом – Россия» (гражданско-патриотическое воспитание)	«Дорога к человечности» (духовно-нравственное воспитание)	«Счастливо жить-здоровым быть» (спортивно-оздоровительное воспитание)	Экологическое и трудовое воспитание	«Прекрасное рядом» - эстетическое воспитание	Работа с родителями
Название и форма мероприятия						
сентябрь			Беседы о контроле распорядка дня спортсмена			Общее родительское собрание, организационная информация
октябрь		Беседы «Правильное отношение к преодолению трудностей»		Беседы о правильном распределении бытовых отходов		
ноябрь	Турнир по ОФП внутри групп на сплочение коллектива		Разговор о правильном питании			Открытое занятие для родителей во всех группах
декабрь		Участие в акции: «Помоги ближнему»		Операция «Кормушка»		Новогодний турнир «Папа, мама, я – спортивная семья»
январь			Спортивное мероприятие «Сильные, смелые, ловкие, умелые»			
февраль	Рассказы о своих отцах - защитниках	Беседа об истинном предназначении бойца и боевого искусства				Беседа о поддержании правильного распорядка дня
март	Конкурс стихов посвященных маме			Марафон «Мамины помощники»		
апрель			Весенний оздоровительный марафон по бегу			Беседа о правильном питании для детей
май	Мероприятие «В кругу друзей»	Тренировки – как средство развития характера				Общие правила самостоятельных занятий с ребенком

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Включи в себе бойца» проводятся в соответствии с учебным планом МАУДО ЦДТ, годовым календарным учебным графиком ЦДТ и расписанием, утвержденным директором МАУДО ЦДТ г. Оренбурга.

Количество учебных недель – **36**.

Количество учебных дней определяется по производственному календарю.

В соответствии с годовым календарным учебным графиком ЦДТ в определяемый им период проходит комплектование групп.

Календарный учебный график программы определяет изменения на каждый учебный год с учетом праздничных и выходных дней текущего учебного года, в нем закреплена база проведения занятий и форма проведения занятий.

Структура календарного учебного графика определена в положении о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУДО ЦДТ г.Оренбурга.

№	Месяц	Число	Время проведения	Кол-во часов	Название разделов и тем	Цель, задачи	Планируемые результаты	Форма учебного контент, ссылка	Форма контроля

Содержание календарного учебного графика представлено в рабочей программе педагога.

2.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

№ п\п	наименование	Количество	Примечание
1	Зал	1	
2	Татами	1	
3	Спортивный инвентарь:		По необходимости
	- мешки	4	
	- макивара	4	
	- лапы	8	
	- маты гимнастические	8	
	- мячи футбольные, волейбольные (детские)	8	
	- накладки на руки		По количеству детей в группе

4	Каратэ-ги (кимоно)		По количеству детей в группе
5	Аудиоаппаратура, флешка с музыкальным сопровождением	1	
6	Наглядный материал	2	

Для эффективного освоения реализации программы используются следующие требования:

1. Число обучающихся не должно превышать 12 человек в группах. Это необходимо для осуществления индивидуального подхода, эффективного усвоения техник, формирования качеств необходимых для занятия каратэ-до.

2. Наличие спортивного зала, отвечающего гигиеническим требованиям: освещённость 200 лк; температура 18С; относительная влажность - 40-45% (в холодный период), 50-55% (в тёплый период).

3. Наличие специального покрытия (татами) в спортивном зале, а также материально-технической базы.

4. Оптимальное использование форм, средств и методов проведения занятий - для повышения результативности.

5. Оптимальное сочетание решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

6. Соблюдение логической последовательности прохождения разделов программы.

7. Ученики всех годов обучения должны иметь медицинскую справку, позволяющую заниматься каратэ.

8. Для реализации электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий имеются компьютер с выходом в Интернет, соответствующее программное обеспечение.

Таким образом, создаются оптимальные условия для тренировочных занятий, которые обеспечивают безопасность учебного процесса.

Информационное обеспечение

1. http://karate.ru/Kata_karate/
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%82%D0%B0>
3. <https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/karate/27-kata-shotokan-video.html>

Кадровое обеспечение

Программа реализуется силами одного педагога. Педагог имеет педагогическое образование, соответствующее требованиям профессионального стандарта педагога дополнительного образования, владеет методикой преподавания каратэ-кекусинкай.

Для оценки результативности программы педагог должен владеть умениями реализовывать психолого-педагогическую диагностику и анализировать полученные результаты.

2.3 Формы аттестации и контроля

Педагогический контроль над реализацией дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется с целью отслеживания результатов образовательной деятельности, прогнозирования результатов обучения, поощрения учащихся.

Результативность обучения по программе оценивается по прохождению специальных тестов, позволяющих выявить и проследить динамику физического развития обучающихся в течение всего периода обучения. Аттестация проводится индивидуально во время плановых занятий 1 раз в полугодие. Осуществляется мониторинг личных достижений обучающихся при выполнении упражнений на скорость, ловкость, силу (нормативы).

Способы проверки результатов:

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

- прыжки на скакалке на время;
- подтягивание;
- отжимание;
- выпрыгивание из приседа;
- сгибание туловища (пресс);
- контроль за переносимостью физических нагрузок.

Итоговый контроль:

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация на пояса-разряды кю (2 раза в год).

Основными формами фиксации образовательных результатов выступают:

- видеозапись занятий, показательных выступлений учащихся;
- дипломы за участие в соревнованиях;
- журнал посещаемости занятий;
- личная карточка спортсмена;
- портфолио учащихся с личными и групповыми достижениями;
- протоколы соревнований и экзаменов на ученические пояса;
- фотографии учащихся с соревнований, фестивалей, показательных выступлений и открытых занятий;
- отзывы учащихся и родителей;
- сертификаты о присвоении ученических поясов «кю».

2.4.Оценочные материалы

Все обучающиеся проходят аттестацию по нормативам, прописанным в разделе «Итоговые занятия», получают пояса соответствующего цвета и разряды «кю», подтверждаемые Сертификатами Российского союза каратэ Кёкусин Кай Кан.

Результативность обучения по программе на физкультурно-оздоровительной ступени оценивается по прохождению специальных тестов, позволяющих выявить и проследить динамику физического развития учащихся в течение всего периода обучения. Тестирование производится индивидуально во время плановых занятий 1 раз в 2 месяца. Осуществляется мониторинг личных достижений учащихся при выполнении упражнений на скорость, ловкость, силу (нормативы).

Для учащихся **начально-спортивной ступени** степень овладения предметом обучения проверяется и оценивается в процессе обучения, на контрольных занятиях, открытых уроках, внутренних и внешних экзаменах и соревнованиях различного уровня по разделам дисциплины Кумите и Ката. Условием допуска к квалификационным экзаменам является участие в спортивных соревнованиях по Кекусин Кай Кан Каратэ клубного и городского ранга.

Основным показателем результативности освоения Программы учащимися **учебно - тренировочной ступени и ступени спортивного совершенствования** является успешное участие в соревнованиях районного, городского, областного или окружного уровня, а так же успешность прохождения квалификационного экзамена по технике Кекусин Кай Кан.

Диагностическая карта для отслеживания результатов обучения учащихся по программе «Включи в себе бойца»

Блок	Планируемые результаты	Диагностический инструментарий	Цель	Ответственное лицо
Личностные результаты	Учебно-познавательный интерес	Диагностическая карта за развитием учебно-познавательного интереса (авт. Г.В. Репкина, Е.В. Заика)	Определение уровня сформированности учебно-познавательного интереса	педагог
	Личностный смысл в изучении программы	Беседа о значении посещения занятий.	Изучение значимости занятий для личностного роста.	педагог
	Мотивация к посещению	Анкета Н.Г.Лускановой	Выявление мотивации к посещению занятий в т/о	педагог
Мега предм	Навыки сотрудничества	Наблюдение	Выявление уровня сформированности действий по	педагог

			согласованию усилий в процессе организации и осуществления сотрудничества.	
	Действия контроля и оценки	Предметная проба	Определение уровня сформированности действий оценки	педагог
	Умение планировать свою деятельность	Предметная проба	Выявление уровня умения планировать свою деятельность	педагог
Предметные результаты	Знания правил поведения на занятиях	Устный опрос	Выявления уровня знания правил поведения на занятиях	педагог
	Умение правильно продемонстрировать технику каратэ	Предметная проба	Выявление умений правильной демонстрации техники Карате Кекусинкай	педагог
	Знание схем начальных ката	Предметная проба	Выявления уровня знаний начальных ката	педагог
	Знание правил соревнований	Предметная проба	Выявления уровня сформированности правил соревнований в ката и кумитэ	педагог
	Умение провести специальную разминку	Предметная проба	Выявление умений проведения специальной разминки для каратэка	педагог

2.5. Методические материалы

Занятия по дополнительной общеобразовательной программе «Включи в себе бойца» разносторонне воздействуют на организм. Основным является физическое и духовное совершенствование, формирование здорового, гармонично развитого человека.

Дополнительная общеобразовательная программа «Включи в себе бойца» опирается на методические рекомендации: «Методические

рекомендации по каратэ для детско-юношеских клубов физической подготовки, спортивных школ различного типа» (авт. Литвинов С.А., г. Москва), учебно-методические рекомендации и разработки российской государственной академии физической культуры г. Москва.

Методическое обеспечение программы составляет дидактический материал к занятиям, обучающий видеоматериал (постановка корпуса, упражнения для развития технической подготовки), тесты для оценки общих технических требований на Кю тесты, конспекты к занятиям.

Физическое воспитание несет в себе знания, которые обогатят представления ребенка о сущности и значении физкультуры и спорта, о том, как они влияют на развитие личности. Благодаря таким знаниям, кругозор детей будет значительно расширен как в умственном, так и в нравственном плане. Кроме того, таким образом можно повысить их общую культуру. Физическое воспитание подразумевает развитие физических способностей ребенка, стремление к спортивным занятиям.

Для тренировки в каратэ используются упражнения, гармонично развивающие мускулы и все части тела. Помогая совершенствовать быстроту движений, они адаптируют учащихся к интенсивной жизни в современном обществе, помогают не уклоняться от трудностей, а преодолевать их. В процессе тренировок каратэ совершенствуется не только физическое состояние, но и воспитываются такие качества личности как вежливость и доброта по отношению к другим людям.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы представлено следующими направлениями:

- 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 (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.

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 результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения учащимся различных ступеней спортивного мастерства в совокупности с навыком самообороны.

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

На занятиях с детьми до 10 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 учащихся с современным уровнем каратэ в области физической культуры.

В процессе обучения учащиеся проходят путь:



На занятиях с учащимися творческого объединения используются следующие приемы обучения, отражающие специфику спортивной деятельности:

- прием непрерывного неизменяемого действия. Развитие выносливости. Умеренная нагрузка (интенсивность), составляющая 75-82% от максимальной интенсивности. Пульс 130-150 ударов в минуту.

- прием непрерывного изменяемого действия. Изменяется величина нагрузки (интенсивности) и составляет 70-80% от общей нагрузки, в ходе которой попеременно чередуются действия. Применяется преимущественно для развития специальных способностей и силы.

- прием прерывного действия. Выполнение упражнений с нагрузкой чередуются с отдыхом. Продолжительный отдых может составлять от $\frac{1}{2}$ до $\frac{2}{3}$ от общего времени восстановления. Короткий отдых составляет $\frac{1}{3}$ или 60% от времени полного восстановления.

- прием прерывного действия с повторением. Состоит в систематическом чередовании упражнений (усиленная нагрузка) и отдыха (более 95%). Каждое повторение по времени длится недолго. Метод прерывного действия с интервалами. (Интервальная тренировка). Базируется на систематических повторениях упражнений с максимальными нагрузками – более 95% (190 уд/мин)

- прием нарастающей нагрузки с повторениями. Состоит в сокращении интервалов отдыха между повторами и в увеличении скорости перемещений в упражнениях.

- прием уменьшающейся нагрузки с повторениями. Используется для поддержания высокой способности к мышечной работе и спортивной формы. При этом в ходе выполнения упражнений энергетические затраты относительно малы. Данный метод создает эффект большого объема

проделанной работы при значительном уменьшении нагрузки к концу тренировочного курса упражнений.

- прием чередования и интервалов. Основан на поэтапном чередовании одной или другой деятельности в ходе тренировки, посредством разделения и последующим объединением этапов деятельности в одно целое.

В процессе обучения используются частные методы:

- метод показа – демонстрация, показ фотографий, учебный фильм;
- метод упражнения - систематическом повторении изучаемого материала;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- метод создания ситуации успеха.

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены следующие **основные принципы**:

Принцип оздоровительной направленности заключается в соблюдении основополагающих условий: оптимальная физическая нагрузка; подбор форм, средств, методов, несущих оздоровительный эффект; контроль за динамикой здоровья.

Принцип активности и сознательности реализуется при соблюдении следующих методических условий:

- формирование устойчивого интереса к реализации поставленных задач, формирование задач, значимых для личности;
- повышение образовательного уровня учащихся, стимулирование проявления и развития способностей к анализу, контролю, а также способности корректировать собственную двигательную деятельность, осознанно участвовать в собственном совершенствовании.

Принцип специализации. Специализированная направленность на овладение техникой и тактикой, воспитание волевых качеств, приобретение общего физического развития и т.д.

Принцип единства обучающих и воспитательных воздействий предполагает необходимость всестороннего развития учащегося, включая высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, физическое совершенство в целом.

Принцип системности отражает непрерывность и последовательность учебного процесса - освоения базовых техник, теоретических и практических знаний, соответствующих этапу подготовки, возрасту, квалификации воспитанника; системное чередование нагрузок и отдыха.

Принцип повторности и постоянности: многообразные задачи спортивной подготовки решаются через повторное выполнение упражнений, технических действий, заданий. Число повторений и нагрузок в них, цель, характер и продолжительность интервалов зависят от задач, средств и методов подготовки, а также связаны с этапом подготовки, возрастными особенностями и квалификацией воспитанника. Рост мастерства зависит от многолетнего и постоянного участия в тренировках.

Принцип наглядности: предусматривает создание точного и полного представления о движении, тактике, манере поведения и соответствия выполнения этих действий представленной модели.

Принцип индивидуальности: выражается в дифференциации учебного материала в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся.

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

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

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Включи в себе бойца» содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Основное требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному;
- от частного к общему;
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный;
- спортивного совершенствования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по каратэ-кекусинкай циклична, на занятиях учебный материал усложняется по мере роста мастерства учащихся.

Тренировка начинается с комплекса упражнений общеразвивающего характера и медитации. 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.

Общеразвивающие упражнения служат укреплению общефизической подготовки. На каждом занятии используются следующие упражнения: бег по кругу в колонне, передвижение правым и левым боком, движение спиной вперед, бег с ускорением, ходьба по кругу в колонне на носках, пятках, внутренней и внешней стороны ступней, ходьба в полуприседе и полном приседе, прыжки на одной и двух ногах с продвижением и на месте, круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой, упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, мостик, колесо).

Далее следует специальная физическая подготовка (СФП). К ней 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.

Специальные упражнения направлены на отработку техник страховок при падении вперед, назад, в стороны, удержания равновесия за счет перемещения центра тяжести, и др.

Следующий этап занятий предусматривает технико-тактическую подготовку. 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.

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 учащегося. 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, учащийся 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.

Ката в каратэ-кекусинкай – это логично объединенные в определенной последовательности блоки, удары руками и ногами. В настоящее время выполняется около 30-ти ката, «формальных упражнений», некоторые из них передаются из поколения в поколение, а другие возникли совсем недавно.

Ката можно разделить на две большие группы. К первой относятся те, которые способствуют физическому развитию, укреплению скелета человека и его мышц. При кажущейся простоте они требуют хладнокровия и при правильном исполнении демонстрируют силу и достоинство каратиста. Во второй группе собраны ката, способствующие развитию рефлексов и умению быстро и ловко передвигаться. Молниеносные движения в этих ката напоминают полет ласточки. Все ката требуют и развивают ритм и координацию движений.

Работа в ката носит как физический, так и духовный характер. При выполнении ката каратист должен продемонстрировать смелость и уверенность в себе, но также смирение, мягкость и понимание этикета, объединяя таким образом дух и тело в единое целое. Как часто напоминал своим ученикам Гичин Фунакоши: «без этикета дух каратэ-до теряется».

Одним из **элементов этикета** является поклон, совершаемый в начале, и в конце каждого ката. Поклон делается в стойке мусуби-дачи, руки расслаблены, слегка касаются бедер, взгляд направлен прямо перед собой.

После поклона в начале ката каратист возвращается в камаэ, соответствующее первому движению в ката; тело расслаблено, необходимо устранить напряжение, особенно в плечах и коленях, дыхание спокойное. Сила и концентрация сосредоточены в тандене – центр тяжести тела. Каратист готов к любому повороту событий, он настроен на боевой лад.

Состояние расслабленной бдительности также характерно для поклона в конце ката и называется заншин. В каратэ-до, как и в других боевых искусствах, доведение ката до полного конца является наиважнейшим.

Каждый ката начинается с блока и состоит из определенного количества движений, которые необходимо выполнить в строго определенном порядке. Существуют небольшие различия в сложности движений и времени, отпущенном на их выполнение; каждое движение имеет свое собственное значение и функцию. В ката нет ничего лишнего. Ката исполняется по определенному эмбусэн (рисунок выполнения), который у каждого ката свой.

Выполняя ката, каратист должен представлять себя окруженным противниками, он должен быть готов выполнять защитные и атакующие приемы в любом направлении.

Хорошее исполнение ката является необходимым условием при аттестации на кю и даны.

Ключевые моменты исполнения ката:

1. *Правильный порядок движений.* Необходимо выполнять все движения в установленной последовательности.

2. *Начало и конец ката.* Ката должен начинаться и заканчиваться в одной и той же точке эмбусэн. Это требует тренировки.

3. *Значение каждого движения.* Каждое движение, оборонительное или атакующее, должно быть ясно понято и полностью выражено. Это также касается всего ката в целом, поскольку каждый из них имеет свои особенности.

4. *Понимание цели.* Каратист должен знать, какую цель он преследует и когда необходимо выполнить тот или иной прием.

5. *Ритм и тайминг.* Ритм должен соответствовать ката, тело должно быть гибким, не закрепощенным. Помните о трех факторах правильного применения силы, молниеносном и медленном выполнении приемов, о расслаблении и напряжении мышц.

6. *Правильное дыхание.* Дыхание зависит от ситуации, но в основном делайте вдох на блоке и выдох – в заключительной фазе приема, делайте вдох и выдох при выполнении последовательных приемов.

Базовые ката – это первый шаг к освоению последующих, сложнейших Ката, представляющих своеобразный условный бой с предполагаемым противником (аналогично бою с тенью в боксе).

Ката позволяют совершенствовать координацию движений при выполнении технических действий, доводить эти приемы до автоматизма. Но все это возможно лишь при многократных повторениях с обязательной коррекцией неточностей и ошибок. Ката лучше разучивать по частям.

Самое главное при освоении Ката – предварительно изучить схему ката, входящие в него элементы, представить реально существующего противника и выполнять все действия как в настоящем бою.

С дыханием связан кiai, который выполняется в середине и в конце ката в момент максимального напряжения. При резком выдохе и напряжении пресса мышцам тела сообщается дополнительная сила.

После отработки ката переходим к кумитэ (поединки).

Организация учебно-воспитательного процесса строится на основе:

- отбор: все желающие. Необходима справка от врача о состоянии здоровья;
- проведение аттестационного экзамена на получение степени (кю);
- организация показательных выступлений с целью выявления уровня технической подготовки;
- проведение контрольных спаррингов для проверки уровня совершенствования тактической подготовки;
- организация соревнований для проверки достигнутого уровня тактического мастерства;
- совместное проведение занятий с учащимися разного уровня подготовки для проверки индивидуальных способностей.

Техника безопасности и правила этикета

Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями, при работе в парах, во время учебных боев, на соревнованиях.

Понятие баланса тела.

Правила этикета (Рей-ги):

- традиционное приветствие до и после тренировки;
- правила поведения в Додзе;
- основное положение тела при восприятии информации от инструктора;
- основные команды и исходные позиции;
- приветствие перед началом и после учебного поединка.

В детских тренировках нет опасных бросков и ударов, что исключает страх перед травмами.

Тренировка начинается с комплекса медитации. Это упражнение является гранью между обыденной жизнью и тренировочным процессом. Оно помогает плавно перейти к занятию. Медитация перед занятием – это самонастрой на тренировку, выполняется в позиции сидя на коленях с закрытыми глазами. Сон – это состояние глубокой заторможенности физических процессов. Резкое переключение на активные действия – вызов законам природы. Вспомните, что никогда после темной ночи сразу не наступает светлый день. Существует промежуточная стадия равновесия – утро. Так и в нашем организме. Нельзя его сильно нагружать сразу же после пробуждения. Потому специалисты рекомендуют делать несколько гимнастических упражнений.

Нельзя бить или бросать человека, который думает не о борьбе, а о каких-то своих делах. Сознание и тело должны находиться в тренировочном режиме. Например, глаза оценивают действие противника, информация передается в мозг, а двигательные команды от мозга к конечностям тела. Причем вся эта информация должна проходить за доли секунды. И если мозг будет занят другой информацией, то ни о какой быстрой реакции говорить не придется. А это один из самых важных факторов в занятиях каратэ.

После того, как наше тело и сознание настроилось на тренировку, приступаем к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений. Этот комплекс призван увеличить объем движения в суставах тела.

Эти упражнения можно назвать не просто разминочными, но и подготавливающими тело для технических элементов. Чем лучше растянуто тело, тем легче выполняются элементы каратэ-до, в частности – «кихон-ваза». Без него невозможно правильное выполнение техники каратэ. Кихон - это основы, азы боевого искусства. Этот раздел включает в себя изучение стоек, перемещений, блоков и ударов.

Разогретое и растянутое тело можно подвергнуть более тяжелым нагрузкам. Потому следующим этапом тренировки идет комплекс упражнений, называемый «Ката». Этими упражнениями прорабатываются практически все группы мышц нашего тела. Силовая подготовка также необходима для занятий, как и растяжка. Мышцы должны быть не только сильными, но и выносливыми. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

После того, как тело разогрето и проработаны мышцы, можно приступить к последнему этапу тренировки – «Кумитэ». Этот раздел призван повысить потенциал выносливости бойца. Кумитэ начинается с условного боя. Соперники учатся правильно перемещаться и сохранять эффективную дистанцию. Более опытные ученики допускаются к свободному поединку.

Основная часть тренировки включает в себя изучение ударов, блоков, передвижений, бросков. Большое внимание в карате уделяется технике блоков – защите.

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями на родительских собраниях. Тематика родительских собраний включает в себя:

- вводное собрание «Ознакомление с родительским коллективом», знакомство с требованиями и правилами программы обучения;
- «Наши достижения» - показательные выступления для родителей;
- «Организация подготовки ребенка к соревнованиям»;
- «Творческий отчет объединения».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно - правовые документы

Федеральные законы РФ

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изм. и доп.) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

2. Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998 N 124-ФЗ. Принят Государственной Думой 26 сентября 2019 года, одобрен Советом Федерации 9 октября 2019 года Принят Государственной Думой 3 июля 1998 года, одобрен Советом Федерации 9 июля 1998 года (с изм. и доп. от 29.12.2022 N 635-ФЗ). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/

Указы Президента

3. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://serdtsedetyam.ru/wp-content/uploads/ukaz-prezidenta-ot-07.05.2024-%E2%84%96-309.pdf>

4. Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 . – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rg.ru/2017/05/29/prezident-ukaz240-site-dok.html>

5. Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей. Указ Президента РФ от 19.11.2022г. № 809. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405579061/>

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://минобрнауки.рф/проекты/доступное-дополнительное-образование-для-детей>

7. Проект — «Успех каждого ребенка». Национальный проект «Образование». О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kremlin.ru/acts/bank/43027>

8. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» в рамках нацпроекта «Образование». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rospatriotcentr.ru/rospatriot/patriotic/>

Нормативные акты Правительства РФ

9. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://serdtsedetyam.ru/wp-content/uploads/2.-konceptziya-dod-2030-v-redakczii-ot-15-maya-2023-g..pdf>

10. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 годы». Постановление Правительства РФ от 26.12.2017г. №1642. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ach.gov.ru/upload/iblock/819/8192dbfe728c24914086a5a55ebbdfe3.pdf>

11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://programs.gov.ru/Portal/> //Нормативные документы ОУ. – 2015. – №8. – С. 7-20.

Нормативные акты Минобрнауки РФ, Минкультуры РФ, Минпросвещения РФ

12. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&bas=EXP&n=646984>.

13. О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий"). Письмо Минпросвещения РФ от 31 января 2022 г. N ДГ-245/06. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://legalacts.ru/doc/pismo-minprosveshchenija-rossii-ot-31012022-n-dg-24506-o-napravlenii/>

14. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629. Вступает в силу 1 марта 2023 г. и действует по 28 февраля 2029 года. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>

15. Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://metodlaboratoria.vcht.center/npb>

ГОСТ

16. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https:// www.garant.ru](https://www.garant.ru).

17. О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 (Зарегистрирован 29.03.2021 № 62900) . – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202103290006>

Региональные нормативные акты

18. Закон об образовании в Оренбургской области (с изменениями на 30.09.2020 года) от 06 сентября 2013 года N 1698/506-V-ОЗ. Принят постановлением Законодательного Собрания Оренбургской области от 21 августа 2013 г. N 1698). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/460182444>

Локальные нормативные акты

19. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Оренбурга от 01.03.2023г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.orencdt.ru/>

20. Положение об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Оренбурга от 02.09.2020г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.orencdt.ru/>

21. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Оренбурга. (Утв. Распоряжением управления образования администрации города Оренбурга от 05. 11.2019 г. № 885. Приказ от 21.11.2019г.). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.orencdt.ru/>

Психолого-педагогическая литература

1. Безопасность спортивного оборудования и инвентаря образовательных организаций, детских игровых и физкультурно-оздоровительных площадок // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 37-44.

2. Гагонин, С.Г. Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и бу-дзюцу до профессионального кикбоксинга / С.Г. Гагонин. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – 348с.
3. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – М., 2005. – 218 с.
4. Дон, Миллер Искусство Дзю-дзюцу / Дон Миллер. – Харвест, 2006. – 304 с.
5. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк. – М.: Изд. Центр Академия, 2006. – 102 с.
6. Иванов-Катанский, С.А. Каратэдо / С.А. Иванов-Катанский. – М.: Изд. Центр Академия, 2007. – 168 с.
7. Крутовских, С.С. Боевое искусство джиу-джитсу (дзю-дзюцу) / С.С. Крутовских, Б.Е. Кофанов, Н.Б. Кривелева. – М.: ВДВ, 2006. - 112 с.
10. Лихачев, Б.Т. Педагогика: курс лекций / Б.Т. Лихачев. – М., 2005. – 230 с.
11. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: Спортакадем-пресс, 2008. – 100 с.
12. Милкович, Е. В. Искусство спортивной борьбы Японии / Е. В. Милкович. – Минск: Полымя, 2007. – 208 с.
13. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В.С. Мухина. – М.: Академия, 2004. – 456 с.
14. Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений: письмо Минобрнауки России от 16.05.2012 № МД-520/19.
15. Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов. Приказ Минобрнауки России от 13.09.2013 №1065 // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 48-51.
16. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия – тренер / Н.Г. Озолин. – М.: АстАстрель, 2004. – 167 с.
17. Орлова, А.П. История педагогики: учебно-методические материалы: пособие для студентов педагогических специальностей / А.П. Орлова, Н.К. Зинькова, В.В. Тетерина. – М., 2009. – 288 с.
19. Пилюян, Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев / Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов. – Малаховка, 2007. – 136 с.
20. Пидкасистый, П.И. Педагогика / П.И. Пидкасистый. – М.: Педагогическое общество России. – 2004. – 640 с.
21. Радишевский, Е.Д. Джиу-джитсу. Боевое искусство самураев / Е.Д. Радишевский. – М.: Современное слово, 2006. – 416 с.
22. Рекомендации по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 54-75.

23. Смирнов, В.М. Дубровский, В.И. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для ВУЗов / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 280 с.
24. 37. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам // Нормативные документы. – 2014. – №9. – С. 49-68.
25. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры: учеб. для ВУЗов физ. культ / Ж.К. Холодов. – М.: Воениздат, 2007. - 197 с.
26. Копылов, Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях /Ю.А. Копылов. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393с.
27. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): одобрены протоколом Минспорта России от 23.07.2014 №1 // Справочник руководителя ОУ. – 2014. – №11. – 37с.
28. Модернизация физического воспитания в системе образования // Нормативные документы ОУ. – 2012. – №8. – С. 10-14.
29. Олимпиада – дома! Из опыта дистанционной работы / И.Б. Белюшкина //Дополнительное образование и воспитание. – 2021. – №6. – С.10-13.
30. Рекомендации по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 54-75.
31. Одзава Ясухиро. Хаккорюдзю-дзюцу (школа восьми лучей света) / ОдзаваЯсухиро. – Харьков: АОЗТ Реком, 2007. – 180 с.
32. Правила вида спорта "Восточное боевое единоборство"утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26 декабря 2018 г. № 1078. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/72155012/>

Приложение 1

Информационный материал.

Белый Пояс - Уровень Чистоты и Потенциала

Белый цвет, так же как и черный, встречается редко, если вообще когда - либо встречается в чистом виде в природе. Он отражает все световые волны, ничего не поглощая, потому что он уже содержит все цвета спектра. Таким образом, в Каратэ белый пояс символизирует потенциал ученика в достижении каких-либо степеней. Если этот потенциал имеется, тренировка выявит его. Ведь все, о чем ученик мечтает, на что надеется, уже спрятано внутри его. Это «драгоценный камень, покрытый слоем грязи, которую нужно только отколоть резцом решимости и веры». Белый цвет - символ чистоты. Новый ученик на уровне белого пояса чист, потому что еще ничего не знает о требованиях искусства и совершенно не имеет опыта. Его сердце полно надежды. Из этой надежды исходит росток первого желания тренироваться и учиться. Главное - слушать преподавателя и учиться действовать в соответствии с его указаниями. После первой тренировки навсегда уходит чистота белого пояса. Он впитывает пот и частицы пыли, теряет первоначальный чистый цвет. Поэтому дороги назад нет. Начинается путь вперед, через весь спектр цветов. Нужно поставить себе цели в тренировке и идти к ним без усталости.

Оранжевый Пояс - Уровень Стабильности

Оранжевый пояс соответствует массе и качеству препятствий. Для ученика, который на него претендует, целью тренировок становится стабильность. По мере приближения к экзамену главное внимание претендента должно быть сосредоточено на понимании физических основ. Это понимание приходит через тренировки концентрации в стойках стабильности (Зенкуцу- Дачи, Санчин-Дачи) и через контроль тела, направленный на четкость выполнения движений. Претендент на оранжевый пояс должен тщательно изучить этикет и процедуры Додзе (зала Каратэ), на которых основаны тренировки и жизнь обучающихся Каратэ, он осознает Каратэ в большем объеме, и его Каратэ отражает это. Происходит осознание твердой мышечной ткани и костей тела, тренировка концентрируется на этих моментах. Ко времени экзамена у него формируются характеристики хорошего физического состояния. Ученик принимает новый стиль жизни: появляются новые амбиции, возникают чувства благодарности,

настойчивость в достижении поставленных целей, новые жизненные силы. У него входит в привычку посещение занятий, преодолевая усталость и нежелание. Обладатель оранжевого пояса должен понимать значение тренировок и сохранить мечту о великом будущем.

Синий Пояс - Уровень Изменчивости, Способности к Приспособлению

Этот уровень известен под названием «степень цвета воды». Тренировка на синий пояс развивает у ученика основную способность адаптироваться и гибко реагировать, так же как вода принимает форму сосуда, в котором она находится. Эта способность к приспособлению возрастает через Кумитэ: сначала - ЯкусокуКумитэ (заранее подготовленный одно - и трехшаговый спарринг), а затем - ДзиуКумитэ, или свободный бой. Претендент на синий пояс концентрируется на мастерстве рук, на чувстве правильного удара. Тренировки развивают сильное тело, особенно туловище и руки. Вводится все больше стоек, технических действий руками и ногами. Наиболее сильным моментом претендента на синий пояс должна стать гибкость (физическая и умственная), поэтому он усердно занимается упражнениями на растяжку. Он также учится приспособливаться, преодолевать слабость, тренируя гибкость ума. Кроме того, он учится дозировать нагрузки. Претендент на синий пояс становится более уверенным из-за интенсивных тренировок, стремится преодолеть негативные свойства элемента Воды: невежество (он должен и далее изучать историю Каратэ, терминологию, этикет и т.д.) и гордость (зная свою ограниченность, понять, что еще очень многому нужно научиться). Еще одно очень важное свойство синего пояса: он должен учиться приспособливаться, производя все действия одним и тем же спокойным духом. При спокойствии и во время отдыха или среди бушующей битвы дух и ум истинного бойца Каратэ остаются непоколебимыми. Это состояние «Дзёсин», неизменное и не подверженное влиянию состояние ума. Самый опасный человек тот, кто не выдает эмоций, глядя в лицо угрозе. Это и есть Дзёзин.

Желтый Пояс - Уровень Утверждения

Претенденты на желтый пояс должны стараться понять принципы производства энергии через бедра и талию. На тренировке ученик должен узнать, что сила удара кулаком и ногой идет не из руки или ноги. Движение наносящего удар орудия имеет второстепенное значение; первоначально энергия возникает в теле, в частности в «хара» (общая область нижней части живота). До желтого пояса ученик концентрировался на чисто физическом мастерстве - балансе, устойчивости, координации глаз и рук и общей технической способности. Желтый пояс требует от него серьезного обдумывания не только физической подготовки, динамического баланса и координации, но и психологических аспектов тренировки - восприятия, осознания, утверждения и других проявлений силы воли. Ученик применяет свой интеллект и сознательность при координации базовых физических понятий Каратэ с его собственным умственным потенциалом. Он становится более уверенным в своих растущих способностях и более

решительным в своих действиях. Он совершенствует свое знание Каратэ и учится выполнять все движения четко и правильно. Это жизненно важно, потому что если не обращать внимание на техническую точность, продвижение ученика к более высоким степеням станет исключительно трудным. Тот, кто не сосредоточился на закреплении базовых принципах позиции, баланса и координации на этом уровне, часто будет сталкиваться с серьезными проблемами на высоких степенях коричневого и черного поясов исключительно из-за недостатков, которые легко можно было ликвидировать на раннем этапе обучения. Желтому поясу необходимо координировать тело и ум в целях технического совершенства, это осуществляется через тренировку, нацеленную на увеличение скорости в технике без потери формы. Понять, как применить силу через технику, прогресс вдвойне. Первый шаг - тренировка правильной базовой техники и ее внедрение в физическую и умственную системы. Поняв это, желтый пояс должен двигаться дальше, ко второму этапу, объединяя правильную технику со скоростью. Он должен понять, что ум владеет телом, но отводя важную роль уму, он не должен забывать о том, что тело должно быть сильным, в хорошем состоянии. «Сущностью Каратэ является тренировка ума через тело» (МасОяма). Владелец желтого пояса должен начинать чувствовать, что может непосредственно контролировать свою жизнь и свое окружение.

Зеленый Пояс - Уровень Эмоций и Чувствительности

Претендент на зеленый пояс учится принимать других такими, какие они есть, **понимая, что глаза и нельзя увидеть всего**, что есть в основе всех вещей. Он становится более внимательным к другим, и его личность при этом становится более сбалансированной. Он понимает, что сила без мудрости и сострадания становится разрушительной, опасной и жестокой. Ученик на этом уровне узнает истинный смысл того, что значит любить других. Он не должен быть безразличным к судьбе и положению других людей. История Каратэ, философия и потенциал, которые их содержат, серьезно изучаются теми, кто стремится достигнуть уровня зеленого пояса. На тренировках идет обновленный поиск основ человеческой физиологии, включая жизненно важные нервные центры тела. В Додзе претендент на зеленый пояс особенно концентрируется на правильных методах дыхания и на совершенстве стиля и техники, закрепляя требования оранжевого, синего и желтого поясов. Надо полностью достичь превосходного выполнения всех основных техник, основных движений, требуемых Ката перед сдачей на зеленый пояс. Претендент учится комбинировать свою технику, скорость и силу, которые развиваются в ходе усердных тренировок, но работает и над силовым аспектом Каратэ. Владелец зеленого пояса Кекусин Каратэ должен уметь демонстрировать свою силу. Более тонкие области уровня зеленого пояса - восприимчивость и чувство времени - также глубоко изучаются. Нужно научиться чувствовать намерения и баланс противника и так научиться рассчитывать свое время и использовать такую технику, чтобы произвести максимальный эффект. Ученик изучает наиболее передовые

понятия и методы, отбирает то, что ему больше нравится, и начинает применять это в своем Каратэ. Техника выполняется естественно, без обдумывания, у претендента на зеленый пояс появляются проблески умственного состояния, известного под названием «Заншин», когда тело действует идеально без осознанных усилий. Тренировки становятся более серьезными, чем когда-либо. «Зеленый пояс» стремится развить зрелое и бесстрашное отношение к спаррингу, вводя противника в заблуждение своим спокойствием и непритязательным подходом к самозащите и ежедневной жизни. Это первый шаг в познании позитивного обмана, или искусства скрывать эмоции и способности там, где это нужно. Такая способность - важное оружие в арсенале каждого воина, в Каратэ и в жизни вообще. Зеленый пояс - это уровень зрелости, мудрости и любви. Для него исключительно важно уметь обуздывать чувства. Боевой путь - это борьба в сердце. Все начинается с самоконтроля. И этот уровень, первый из старших степеней, позволяет оценить серьезную роль, которую и в Каратэ, и в жизни играет разум. Нелегко успокоить ум. Необходимо бесконечное терпение и усилие, чтобы сделать это по собственной воле. Цель всего этого - установление баланса между физической и умственной гранями. Пока этого не произойдет, развитие будет серьезно задерживаться.

Коричневый Пояс - Практический и Творческий Уровень

Это очень важный уровень, и поэтому к тренировкам нужно подходить серьезно, ответственно и зрело. К этому времени ученик должен быть очень сильным и очень спокойным при выполнении техники, стараясь достичь при этом еще более высоких уровней мастерства. В спарринге необходимо высокоразвитое умение контролировать противника благодаря чувству времени, расстояния и через восприимчивость. Владелец коричневого пояса начинает принимать на себя больше обязанностей в Додзе. Он может ясно и точно выразить различные физические и психологические понятия, духовный потенциал Каратэ. Это шаг вперед в мыслительных процессах. И даже те ученики, которые ранее казались посредственными, достигнув этого уровня, становятся другими. Творчество становится более продуктивным, выражаясь в том, что владелец коричневого пояса легко развивает свои собственные технические способности, опираясь на психофизические основы Каратэ. Младшие ученики должны чувствовать, что могут доверять «коричневому поясу», а он должен уважать такое доверие и быть честным, целостным и преданным. К этому уровню ученик уже должен научиться контролировать негативные проявления ума, которые стремятся проникнуть в личность, если человек не контролирует себя, - это злоба, жалость к себе, ревность (негативные черты уровня *оранжевого пояса*); гордость, упадок духа, неискренность (негативные черты уровня *желтого пояса*); скупость, обман, предательство, предубеждения (негативные черты уровня *зеленого пояса*). Нужно постоянно смотреть на себя со стороны, просто чтобы убедиться, что вы контролируете свой ум, а не наоборот. Владелец

коричневого пояса открывает ум для всех возможностей и учится уважать силу воли во всех людях, целостность и честь во всех праведных начинаниях. Он знает возможности своего оружия и уважает потенциал своих врагов, физический и умственный. Он понимает, что его слова, отношения и поступки отражают Додзе, выбранный путь и наставления инструктора, поэтому осознает возложенную на него ответственность и обдумывает каждое слово или поступок. Более чем когда-либо он осознает важность и силу отношений между учеником и учителем, получая возможность стать в будущем хорошим «черным поясом».

Приложение 2

Общие технические требования на Кю тесты.

10-й кю – оранжевый пояс

Как складывать кимоно. Как правильно носить кимоно. Значение Кёкусинкай. Этикет и ритуал додзё. Основные растягивающие и кондиционные упражнения.

Стойки

Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Ути-хатидзи-дати.

Удары руками

Сэйкэн моротэ-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан). Сэйкэн ой-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан).

Блоки

Сэйкэн дзёдан-укэ, Сэйкэн маэ гёдан-барай.

Удары ногами

Хидза ганмэн-гэри Кин-гэри.

Иппон кумитэ

Атака 1 - Сэйкэн ой-цуки дзёдан. Защита и контратака - Сэйкэн дзёдан-укэ, Кин-гэри, Сэйкэн дзёдан-укэ.

Атака 2 - Сэйкэн ой-цуки тюдан. Защита и контратака - Сэйкэн маэ гёдан-барай, Хидза-гэри, Сэйкэн маэ гёдан-барай.

Примечание

Ученики должны выполнять указанные техники в Фудо-дати и в перемещении в Дзэнкуцу-дати. Кулаки все время должны быть сжаты.

Упражнения

10 отжиманий на сэйкэн.

20 подъемов туловища.

4 движения в одном растягивающем упражнении.

9-й кю – оранжевый пояс с голубой полоской

История Кёкусинкай и Международной Федерации Каратэ

Стойки

Сантин-дати, Кокуцу-дати, Мусуби-дати.

Удары руками

Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан)

Блоки

Сэйкэн тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан сото-укэ

Удары ногами

Тюдан маэ-гэри тюсоку

Ката

Тайкёку соно ити, ни

Дыхание

Ногарэ.

Санбон кумитэ

Атака - (1) Сэйкэн ой-цуки дзёдан, (2) Сэйкэн ой-цуки тюдан, (3) Сэйкэн ой-цуки гёдан. Защита и контратака - (1) Сэйкэн дзёдан-укэ, (2) Сэйкэн тюдан сото-укэ, (3) Сэйкэн маэ эдан-барай, за которыми следует Сэйкэн гяку-цуки тюдан и снова блок Сэйкэн маэ гёдан-барай

Рэнраку

Сэйкэн гяку-цуки (тюдан или дзёдан), Маэ-гэри тюдан тюсоку, возврат и прикрытие.

Упражнения

15 отжиманий на сэйкэн

25 подъемов туловища.

Примечание

Ученики должны выполнять указанные техники, стоя на месте и в перемещениях в Кокуцу-дати и Сантин-дати.

8-й кю – голубой пояс

Стойки

Киба-дати.

Удары руками

Татэ-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), Сита-цуки, Дзюн-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан).

Блоки

Сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ. Сэйкэн тюдан ути-укэ / гёдан-барай.

Удары ногами

Дзёдан маэ-гэри тюсоку.

Ката

Тайкёку соно сан.

Рэнраку

1. Тюдан маэ-гэри тюсоку, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

2. Тюдан сото-укэ, Сэйкэн маэ гёдан-барай, Сэйкэн гяку-цуки, возврат и прикрытие.

Кумитэ

Якусоку Иппон Кумитэ (форма определяется учеником или инструктором). Дзию Кумитэ.

Упражнения

20 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на пяти пальцах (на коленях).

30 подъемов туловища.

10 приседаний.

Примечание

Ученики должны перемещаться в Киба-дати (45° и 90°).

7-й кю – голубой пояс с желтой полоской

Стойки

Нэкоаси-дати

Удары руками

Тэтцуи ороси ганмэн-ути, Тэтцуи коми-ками-ути, Тэтцуи хидзо-ути, Тэтцуи маэ ёко-ути (дзёдан, тюдан, гэдан), Тэтцуи ёко-ути (дзёдан, тюдан, гэдан) в Маэ киба-дати.

Блоки

Сэйкэн маваси гэдан-барай. Сюто маваси-укэ (в Кокуцу-дати)

Удары ногами

Маэ тюсоку-кэагэ, Тэйсоку маваси сото-кэагэ, Хайсоку маваси ути-кэагэ, Сокуто ёко-кэагэ.

Ката

Пинан соно ити

Дыхание

Ибуки санкай (как упражнение).

Рэнраку

С шагом вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, Хидари маэ-гэри тюдан тюсоку. Миги маэ-гэри тюдан тюсоку. Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и закрытие.

Кумитэ

Дзию Кумитэ

Упражнения

25 отжиманий на сэйкэн

15 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), затем вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд

35 подъемов туловища

20 приседаний

6-й кю – желтый пояс

Стойки

Цуруаси-дати.

Удары руками

Уракэн сёмэн ганмэн-ути, Уракэн саю ганмэн-ути, Уракэн хидзо-ути. Уракэн гаммэн ороси-ути, Уракэн маваси-ути, Нихон-нукитэ (Мэ-цуки).

Ехон-нукитэ (дзёдан, тюдан).

Блоки

Сэйкэн дзюдзи-укэ (дзёдан, гэдан).

Удары ногами

Гэдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Кансэцу-гэри (сокуто), Тюдан ёко-гэри (сокуто).

Ката

Пинан соно ни, Янцу

Рэнраку

Гэдан маваси-гэри (тюсоку или хайсоку), Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Тюдан маэ ёко-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Кумитэ

Дзию Кумитэ (10 боев)

Упражнения

30 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд.

40 подъемов туловища.

Примечание

Ученики должны перемещаться и выполнять боковые удары ногами из Цуруаси-дати.

5-й кю – желтый пояс с зеленой полоской

Стойки

Мороаси-дати.

Удары руками

Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гэдан), Дзёдан хидзи-атэ.

Блоки

Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гэдан).

Удары ногами

Тюдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Усиро-гэри - 3 метода (тюдан или гэдан).

Ката

Пинан соно сан.

Рэнраку

1. Тюдан усиро-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

2. Маэ-гэри тюдан тюсоку. Ёко-гэри тюдан, Усиро-гэри тюдан, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Кумитэ

Дзию кумитэ (12 боев).

Упражнения

35 отжиманий на сэйкэн.

15 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд.

45 подъемов туловища.

40 приседаний.

Примечание

Ученики должны перемещаться в Мороаси-дати.

4-й кю – зеленый пояс

Общие вопросы о каратэ, Организации РСК, НСКК и Международной Федерации Каратэ.

Стойки

Хайсоку-дати Хэйко-дати.

Удары руками

Сюто сакоцу-ути. Сюто ёко гаммэн-ути, Сюто-утикоми, Сюто хидзо-ути, Сюто дзёдан ути-ути.

Блоки

Сюто дзёдан ути-укэ, Сюто дзёдан-укэ, Сюто тюдан ути-укэ, Сюто тюдан сото-укэ, Сюто маэ гёдан-барай, Сюто (маэ) маваси-укэ (в Сантин-дати).

Удары ногами

Дзёдан ёко-гэри. Дзёдан маваси-гэри (тёсоку. хайсоку). Дзёдан усиро-гэри.

Ката

Сантин но ката (с Ибуки), Пинан соно ён.

Кумитэ

Дзию Кумитэ (15 боев).

Упражнения

40 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд.

50 подъемов туловища.

50 приседаний.

10 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Примечание

Начиная с данной степени и впредь ученики должны показывать необходимую физическую форму, выносливость и общую кондицию.

3-й кю – зеленый пояс с коричневой

Общие вопросы о каратэ, Организациях РСК, НСКК и Международной Федерации Каратэ.

Стойки

Какэ-дати.

Удары руками

Тюдан хидзи-атэ, Тюдан маэ хидзи-атэ, Агэ хидзи-атэ (дзёдан, тюдан), Усиро хидзи-атэ, Ороси хидзи-атэ.

Блоки

Сюто дзюдзи-укэ (дзёдан, гёдан).

Удары ногами

Маэ какато-гэри (дзёдан, тюдан, гёдан), Аго-гэри.

Ката

Пинан соно го

Кумитэ

Дзию Кумитэ (20 боев).

Упражнения

45 отжиманий на сэйкэн.

15 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд.

70 подъемов туловища.

60 приседаний.

15 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Примечание

Ученики должны будут перемещаться в Какэ-дати.

2-й кю – коричневый пояс

Общие вопросы о каратэ. Значение разминки в каратэ, знание упражнений и умение их проделывать.

Удары руками

Хиракэн-цуки (дзёдан, тюдан), Хиракэн ороси-ути, Хиракэн маваси-ути.

Хайсю-ути (дзёдан, тюдан), Агэ дзёдан-цуки.

Блоки

Кокэн-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан).

Удары ногами

Тоби нидан-гэри, Тоби маэ-гэри - 3 метода.

Ката

Гэкисай-дай, (-шо).

Кумитэ

Дзию Кумитэ (25 боев).

Рэнраку

С движением назад блок Сэйкэн маэ гёдан-барай, подшаг вперед Сэйкэн аго-ути, подшаг вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, шаг с Маэ гэри тюдан, затем Маваси-гэри дзёдан, Усиро-гэри тюдан, Сэйкэн маэ гёдан-барай, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат с прикрытием (кулаки должны быть все время сжаты).

Упражнения

50 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 15 секунд.

100 подъемов туловища.

70 приседаний.

20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на высоте талии

Примечание

Претендент, если он не травмирован, должен быть физически готов выполнить все техники.

Любой постоянный физический недостаток должен быть удостоверен медицинской справкой.

1-й кю – коричневый пояс с золотой полоской

Удары руками

Рютокэн-цуки (дзёдан, тюдан). Накаюби-иппонкэн (дзёдан, тюдан).

Ояюби-иппонкэн (дзёдан, тюдан).

Блоки

Какэ-укэ (дзёдан). Тюдан хайто ути-укэ.

Удары ногами

Дзёдан ути хайсоку - гэри. Ороси ути какато-гэри. Ороси сото какато-гэри,

Ката

Цуки но ката.

Кумитэ

Дзию Кумитэ (30 боев).

Рэнраку

1. Сэйкэн ой-цуки, Сэйкэн гяку-цуки. Сэйкэн ой-цуки, Сита-цуки с прикрытием лица, возврат икрытие.

2. Передней ногой Маваси-гэри дзёдан, той же рукой Сэйкэн ой-цуки тюдан, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, задней ногой Маваси-гэри дзёдан, возврат икрытие.

Самозащита

Предлагается инструктором или учеником.

Упражнения

65 отжиманий на сэйкэн.

15 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 15 секунд.

100 подъемов туловища.

70 приседаний.

20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Примечание

Претендент, если он не травмирован, должен быть физически готов выполнить все техники.

Приложение 3

Комплекс упражнений для СФП (специальная физическая подготовка)

Возраст – 6-16 лет.

Уровень – базовый

Цель – развитие специальных физических качеств улучшающих координацию, равновесие, точность, адаптацию к изменяющимся условиям, ритм и контроль дыхания, необходимые для ведения поединка.

Оборудование:

Фитбол d=40см, d=70см; гантели 05кг, 1кг; мяч игровой облегчённый для помещений; канат 10м; автопокрышка легковая, грузовая, тракторная; наклонная лавочка, мешок боксёрский.

Общие указания:

Все упражнения выполняются по заданному времени, без спешки, в среднем темпе, сочетая контроль равновесия и технику выполнения движений.

Вариант 1 - базовый

8-10 лет - выполняется 60сек, фитбол d=40см, мешок боксёрский 20кг

11-12 лет - выполняется 70сек, фитбол d=40см, мешок боксёрский 20кг

Вариант 2 - повышенный

13-14 лет - выполняется 80сек, фитбол d=70см, мешок боксёрский 35кг, гантели 0,5кг

15-16 лет - выполняется 90сек, фитбол d=70см, мешок боксёрский 35кг, гантели 1кг

1. Отжимания от фитбола на 3 секунды

Вариант 1

1) Принять положение для отжиманий на мяче расположив руки на ширине плеч и ладони пальцами в стороны (фото 1)

2) На вдохе опуститься на мяч грудью расслабившись на 3 секунды (фото 2)

3) С выдохом оттолкнувшись от мяча подняться, разогнув локти не полностью и удерживать равновесие 3 секунды (фото 1)

4) Расслабив руки опуститься на мяч

Вариант 2

Изменение и дополнение в пункте

Выполняется подряд 3 отжимания, чередуя с 3-ёх секундным перерывом, то в верхнем положении, то в нижнем



2. Отжимания от стоящей покрышки автомобиля 3*3

Вариант 1

- 1) Покрышку расположить вертикально, параллельно перед собой
- 2) Расположить руки ладонями в стороны обхватив протектор колеса пальцами по обе стороны шины, ноги чуть шире плеч (фото 1)
- 3) Плавно опускаться и подниматься, контролируя равновесие покрышки (фото 2)
- 4) Выполнив 3 повторения, в наклоне подтянуть колесо к груди и от себя вытолкнуть с силой об пол 3 раза

Вариант 2

Изменение и дополнение в пункте

- 4) Выполнив 3 повторения, рывком поднять колесо на уровне лица и с силой бросить об пол 3 раза



3. Перескок с ударом на грузовой покрышке

Вариант 1

- 1) Расположить колесо на пол горизонтально
- 2) Поставить одну ступню на обод покрышки, вторая на полу
- 3) Одним движением переставить ступни в положение обе ступни на обод (фото 1), вторым движением сместить ступни дальше, поставив одну ступню на пол (фото 2)
- 4) Выполнить удар рукой или ногой по заданию (фото 3,4)
- 5) Повторить в обратную сторону

Вариант 2

Изменение и дополнение в пункте

- 4) Выполнить сочетание ударов ногой и рукой держа в руках гантели



4. Перескок на «наклонной лавочке»

Вариант 1

1) Расположить одну ступню на лавочке, вторую на полу с одной стороны (фото 1)

2) Одним движением перешагнуть коротким прыжком на другую сторону сменив положение ног и продвинувшись вверх на расстояние одной ступни (фото 2)

3) Повторять движение продвигаясь вверх

4) Повторить то же самое спускаясь вниз

Вариант 2

Изменение и дополнение в пункте

В верхней точке лавочки замедленно выполнить удар ногой (фото 3)



5. Равновесие в «седле» на фитболе

Вариант 1

- 1) Расположить согнутые в коленях ноги на мяче на ширине плеч, руки на полу, образовав «седло» деформацией мяча (фото 1)
- 2) Держась руками за переднюю часть мяча, улавливаем равновесие (фото 2)
- 3) Периодически отпуская мяч руками, стараемся уловить равновесие
- 4) Достижаем равновесия не держась руками за мяч (фото 3)

Вариант 2

Изменение и дополнение в пункте

- 5) Достигнув равновесия, выполняем плавные удары руками
- 6) Постепенно наращивая скорость доводим до потери равновесия и снова снижаем скорость возвращаясь в устойчивое положение
- 7) Повторяем наращивание и снижение скорости



6. «Выбивалы» фитболом

Вариант 1

1) Трое учащихся располагаются на расстоянии 10 шагов друг от друга на одной линии

2) Двое крайних бросают фитбол двумя руками от груди в ноги стоящему между ними

3) «Выбиваемый» перемещается в заданном «коридоре» избегая попадания мячом

Вариант 2

Изменение и дополнение в пункте

2) Двое крайних встают на колени и бросают фитбол от плеча попеременно одной рукой

3) «Выбиваемый» перемещается в заданном «коридоре» избегая попадания мячом держа в руках гантели

7. «Выбивалы» от стены

Вариант 1

1) Один учащийся встает лицом к стене на расстоянии двух шагов от нее

2) Второй учащийся встает сзади и бросает мяч в стену так, чтобы отскочив, мяч попал в первого

3) Первый учащийся быстрым движением ног и тела уворачивается от попаданий

Вариант 2

Изменение и дополнение в пункте

3) Первый учащийся быстрым движением ног и тела уворачивается от попаданий держа в руках гантели и после ухода от мяча выполняет удар рукой по заданию

8. Удары по мячу

Вариант 1

1) Встать лицом к стене на расстоянии 5 шагов

2) Подбрасывая мяч перед собой на расстоянии 1 шага, делать быстрый шаг вперед и «догонять» мяч ударом, точно попадая кулаком в центр мяча

3) Точное попадание возвращает мяч от стены обратно в руки, повторить другой рукой

Вариант 2

Изменение и дополнение в пункте

2) Подбрасывая мяч перед собой на расстоянии 1 шага, делать быстрый шаг вперед и «догонять» мяч ударом, точно попадая кулаком в центр мяча, выполнить подряд 3 удара одной рукой по отскакивающему от стены мячу

9. Набивание мяча

Вариант 1

1) Подбросив мяч вверх, продолжать поддерживать его не позволяя падать на пол, подбивая короткими движениями:

а) руками, б) ногами, в) головой, г) руками, ногами, головой произвольно

Вариант 2

Изменение и дополнение в пункте

Все движения выполнять не глядя на мяч, постоянно переключая внимание и взгляд на окружающую обстановку не теряя мяча

10. Выталкивание «Мешка»

Вариант 1

1) Встать лицом к «мешку» - 20кг поставив одну ногу вперёд, а противоположную руку поставить ладонью на поверхность «мешка» (фото 1)

2) Усилим ног, поворотом спины и выпрямлением руки вытолкнуть «мешок» прямо – вперёд (фото 2)

3) Остановить «мешок» двумя руками

4) Поменяв ногу и руку повторить

Вариант 2

Изменение и дополнение в пункте

1) Встать лицом к «мешку» - 35кг



Комплекс упражнений для ОФП (общая физическая подготовка)

Возраст – 6-16

Уровень – стартовый, базовый

Цель – развитие общих физических качеств. Увеличение силы рук, ног, брюшного пресса, спины, мышцы стабилизаторы.

Общая физическая выносливость и сила удара, необходимая для досрочного завершения поединка.

Оборудование:

Фитбол d=70см; гантели 05кг, 1кг; канат 10м; автопокрышка легковая, грузовая, тракторная.

Общие указания:

Все упражнения выполняются по заданному времени, без спешки, в среднем темпе, сочетая контроль равновесия и технику выполнения движений.

Основная цель в упражнениях – выполнять все действия без остановки, распределяя силы на отрезок времени и сохраняя правильную технику движений не смотря на накапливающуюся усталость.

Вариант 1 - базовый

8-10 лет - выполняется 60сек

11-12 лет - выполняется 70сек

Вариант 2 - повышенный

13-14 лет - выполняется 80сек (гантели 0,5кг)

15-16 лет - выполняется 90сек (гантели 1кг)

1. Отжимания от покрышки трактора

Вариант 1

1) Принять положение для отжиманий расположив ладони на покрышке (фото 1)

2) Медленно опускаться до касания колеса грудью (фото 2)

3) Быстро разогнув локти отжаться (фото 1)

4) Выполнив 3 отжимания сделать 3 запрыгивания на колесо

5) Чередовать отжимания и запрыгивания заданное время

Вариант 2

Изменение и дополнение в пункте

3) Быстро разогнув локти оттолкнуться рывком от колеса и успев сделать хлопок в ладоши, вернуть руки на покрышку



2. Отжимания от лежащей легковой покрышки

Вариант 1

- 1) Принять положение для отжиманий расположив ладони на покрышке на «3 и 9 часов» (фото 1)
- 2) Медленно опускаться до касания колеса грудью (фото 2)
- 3) Быстро разогнув локти отжаться (фото 1)
- 4) Выполнив 3 отжимания сделать 3 запрыгивания вперёд – назад на колесо располагая ступни на «3 и 9 часов»
- 5) Чередовать отжимания и запрыгивания заданное время

Вариант 2

Изменение и дополнение в пункте

- 3) Быстро разогнув локти оттолкнуться рывком от колеса и успев сделать хлопок в ладоши, вернуть руки на покрышку



3. Пресс на фитболе лёжа на спине

Вариант 1

- 1) Лечь на мяч спиной, ноги согнуть в коленях, руки за голову
- 2) Поднять спину «прокатившись» спиной по мячу
- 3) Лечь на мяч «прокатившись» обратно
- 4) Выполнять в равномерном темпе заданное время

Вариант 2

Изменение и дополнение в пункте

- 2) Поднять спину «прокатившись» спиной по мячу одновременно ведя на встречу локоть одной руки и колено разноимённой ноги до касания

4. Пресс на фитболе подкатом ног

Вариант 1

- 1) Сесть коленями на мяч, ладони поставить на пол, сгруппировавшись (фото 1)
- 2) Медленно распрямляя колени, выпрямить ноги прогнув спину вниз к полу

(фото 2)

- 3) Продолжая опираться на руки подтянуть ноги на мяч сгибая колени (фото 1)

Вариант 2

Изменение и дополнение в пункте

- 2) Медленно распрямляя колени, выпрямить ноги прогнув спину вниз к полу, выполнить 3 отжимания



5. Приседания с фитболом у стены

Вариант 1

- 1) Встать спиной к стене, прижать фитбол к стене облакотившись на него низом спины (фото 1)
- 2) Медленно опускаться и подниматься «катясь» спиной по мячу (фото 2)

Вариант 2

Изменение и дополнение в пункте

- 2) Медленно опускаться и подниматься «катясь» спиной по мячу и в положении стоя выполнять удары по заданию (фото 3)



6. Приседания с выпрыгиванием из центра покрышки трактора

Вариант 1

- 1) Встать на покрышку, расположив ступни на «3 и 9 часов» (фото 1)
- 2) Чуть оттолкнувшись, сводим ноги вместе и спрыгиваем в центр колеса
(фото 2)
- 3) Присесть в полуприсед и распрямляя ноги выпрыгнуть из центра на колесо
(фото 1)

Вариант 2

Изменение и дополнение в пункте

- 3) Присесть в полуприсед и распрямляя ноги выпрыгнуть из центра на колесо, повернувшись на 1 четверть (90°)
- 4) Продолжая спрыгивать и выпрыгивать вращаясь на 1 четверть до начального положения, потом в другую сторону



7. «Планка» на фитболе

Вариант 1

1) Принять упор предплечьями на фитболе, расположив их на ширине плеч, разогнув до параллели с полом (фото)

2) Удерживать положение тела заданное время

Вариант 2

Изменение и дополнение в пункте

2) Удерживать положение тела заданное время, попеременно поднимая одну ногу



8. Тяга автопокрышки канатом

Вариант 1

1) Встать во фронтальное положение, ноги шире плеч, колени согнуты

2) Усилием туловища и руки тянуть канат к себе

3) Перехватив другой рукой повторить

Вариант 2

1) Изменение и дополнение в пункте

Выполнение этого упражнения сидя на фитболе

Функциональный комплекс упражнений по методу «Кроссфит»

(функциональная - объединяющая физическая подготовка)

Возраст – 8-16

Уровень – базовый

Цель – развитие функциональных физических качеств улучшающих объединяющие качества спортсмена, необходимые в экстремальных условиях поединка.

Оборудование:

Фитбол d=40см, d=70см; гантели 05кг, 1кг; мяч игровой облегчённый для помещений; канат 10м; автопокрышка легковая, грузовая, тракторная; наклонная лавочка, мешок боксёрский.

Общие указания:

Все упражнения выполняются по кругу одно за другим, по заданному времени выполнения и отдыха, в заданном темпе.

Основная цель комплекса – выполнять все упражнения без остановки, распределяя силы на отрезок времени и сохраняя правильную технику движений не смотря на накапливающуюся усталость.

Вариант 1 - базовый

8-10 лет - выполняется 60сек, фитбол d=40см, мешок боксёрский 20кг

11-12 лет - выполняется 70сек, фитбол d=40см, мешок боксёрский 20кг

Вариант 2 - повышенный

13-14 лет - выполняется 80сек, фитбол d=70см, мешок боксёрский 35кг, гантели 0,5кг

15-16 лет - выполняется 90сек, фитбол d=70см, мешок боксёрский 35кг, гантели 1кг

Комплекс № 1

1 - Отжимания от покрышки трактора (упр.1офп)

2 - Равновесие в «седле» на фитболе (упр.5сфп)

3 - Перескок с ударом на грузовой покрышке (упр.3сфп)

4 - Отжимания от стоящей покрышки автомобиля 3*3 (упр.2сфп)

5 - Выталкивание «Мешка» (упр.10сфп)

6 - Перескок на «наклонной лавочке» (упр.4сфп)

7 - Настенная «Макивара» - удары по заданию



Комплекс № 2

- 1 - Приседания с фитболом у стены (упр.5офп)
- 2 - «Мешок» боксёрский - удары по заданию
- 3 - Удары по мячу (упр.8сфп)
- 4 - Пресс на фитболе подкатом ног (упр.4офп)
- 5 - Тяга автопокрышки канатом (упр.8офп)

