

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»**

Рассмотрена на заседании
методического совета МУДО ЦВР
Протокол от 16.05.2025 № 8



**Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Обучение детей каратэ. Базовый уровень»
(с изменениями и дополнениями)**

Возраст учащихся: 10-18 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Метелкин Леонид Викторович,
педагог дополнительного
образования

г. Оленегорск
2025 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Обучение детей каратэ. Базовый уровень» (далее – Программа) разработана в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы»;

- иными нормативными актами по профилю реализуемой образовательной программы, локальными актами учреждения.

Программа является модифицированной.

Актуальность и новизна программы обусловлена необходимостью удовлетворения образовательных потребностей формирующейся личности, а также стремлением к мотивации детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. В условиях современного общества, где наблюдается

рост криминального поведения среди подростков, программа направлена на профилактику таких явлений и пропаганду здорового образа жизни.

Каратэ как вид спорта не только способствует физическому развитию, но и формирует у детей важные духовные и моральные качества, такие как дисциплина, уважение, терпение и целеустремленность. Программа акцентирует внимание на эффективном физическом и духовном совершенствовании каждого ребенка, что является принципиальным аспектом в воспитании гармоничной личности. Важно повысить общий уровень культуры отношения к физической активности, что способствует формированию активной жизненной позиции у детей.

Базовый уровень программы включает в себя общую физическую подготовку с основами каратэ, что позволяет детям усваивать базовые знания и навыки в технике данного боевого искусства. Каждое занятие ориентировано на здоровый образ жизни и гармоничное развитие учащихся. В рамках программы проводятся беседы о вреде курения, наркотиков и алкоголя, что помогает формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью и выбору образа жизни.

Кроме того, программа акцентирует внимание на формировании навыков достойного поведения в общественных местах и дома, что способствует воспитанию патриотизма и любви к Отечеству. Контроль успеваемости детей в школе также является важной частью образовательного процесса, что позволяет создавать комплексный подход к развитию личности.

Важным аспектом программы является коллективный труд, который способствует сплочению группы и формированию у детей ответственности. Участие в изготовлении спортивного инвентаря и ремонте оборудования помогает развивать творческие способности и навыки работы в команде.

Ранняя профессиональная ориентация детей и подростков на занятиях каратэ - это сложная, но важная задача. Программа учитывает интересы детей и направлена на создание благоприятных условий для их спортивного совершенствования, при этом акцентируя внимание на необходимости заботы о здоровье и безопасности каждого ребенка.

Таким образом, программа представляет собой комплексный подход к развитию физической, духовной и социальной составляющей личности ребенка, что делает её актуальной и необходимой в современном образовательном пространстве.

Педагогическая целесообразность программы заключается во всестороннем развитии детей и подростков через систематические занятия физической культурой, что способствует укреплению здоровья и улучшению физической формы. Программа акцентирует внимание на духовном и моральном воспитании, формируя такие важные качества, как уважение, дисциплина и самоконтроль. Она также способствует развитию социальных навыков через коллективную работу, что важно для социальной адаптации и формирования дружеских отношений. В условиях современного общества программа направлена на профилактику негативного поведения, пропагандируя здоровый образ жизни и осознанный выбор. Гармоничное сочетание

физического и умственного развития и индивидуальный подход к обучению позволяет выявлять и развивать таланты каждого ребенка.

Адресат программы: программа предназначена для учащихся в успешно освоивших программу «Обучение детей каратэ» стартового уровня. Программа также доступна как для физически одаренных детей и подростков, так и для контингента учащихся, не имеющих изначально перспектив спорта, ставящих перед собой задачи физкультурно-оздоровительного плана. Учащиеся могут быть включены в группу на любом уровне обучения в зависимости от уровня их физической подготовки.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: создание условий для всестороннего гармоничного развития духовных и физических способностей учащихся посредством систематических занятий каратэ, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и личностному росту у детей и подростков.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Обучающие:

- сформировать знания о базовых приёмах и технике каратэ (стойки, блоки, удары, перемещения, элементы ката);
- обучить основам общей физической подготовки (ОФП), необходимой для освоения боевых техник;
- познакомить с историей, философией и этикой каратэ как системы физического и духовного самосовершенствования;
- Сформировать представления о правилах соревнований и основах самоконтроля в процессе тренировок.

Развивающие задачи:

- развивать координацию движений, гибкость, силу, выносливость, ловкость и реакцию;
- содействовать развитию самодисциплины, самоорганизации и целеустремлённости;
- повышать уровень культуры физической активности и осознанного отношения к здоровью;
- развивать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физкультурой и спортом, а также интерес к спортивному совершенствованию.

Воспитательные задачи:

- формировать нравственные качества: уважение к сверстникам и взрослым, честность, ответственность, самоконтроль, волю к победе;
- воспитывать культуру поведения в коллективе, дома и в общественных местах;
- пропагандировать здоровый образ жизни;

- формировать чувство патриотизма, любви к Родине и уважения к национальным и культурным традициям;
- развивать трудовые навыки и ответственность через участие в коллективной деятельности (изготовление инвентаря, помощь в организации занятий);
- содействовать ранней профессиональной ориентации, выявлению спортивно одарённых детей и созданию условий для их дальнейшего развития при сохранении приоритета здоровья и нравственного воспитания.

Возраст обучающихся: дети и подростки 10-18 лет. Набор группы осуществляется в заявительном порядке. Комплектация групп производится согласно Уставу и локальному нормативному акту МУДО ЦВР. Для зачисления в группу требуется наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

В группу 1-го года обучения принимаются дети в возрасте от 10 лет при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

Возможен прием детей с хорошими физическими данными, которые определяются педагогом дополнительного образования с помощью контрольных нормативов при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

В группу 2-го года обучения принимаются учащиеся, прошедшие 1-ый год обучения и сдавшие нормативы промежуточной аттестации при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Возможен прием детей с хорошими физическими данными, которые определяются педагогом дополнительного образования с помощью контрольных нормативов при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

В группу 3-го года обучения принимаются учащиеся, прошедшие 2-й год обучения и сдавшие нормативы промежуточной аттестации при наличии медицинской справки о состоянии здоровья, а также дети, занимавшиеся ранее единоборствами, сдавшие вступительные нормативы, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

Учащиеся, не выполнившие нормативные требования, могут продолжить обучение на том же этапе повторно.

В процессе реализации программы предусматривается возможность участия учащихся в спортивных соревнованиях, организация совместных спортивных и физкультурных мероприятий с другими образовательными организациями.

Возрастные особенности.

Программа составлена с учетом возрастных, умственных и физиологических особенностей детей и подростков от 10 до 18 лет.

В возрасте 10-12 лет дети начинают активно развивать свои физические способности, обладая высокой энергией и гибкостью, что позволяет им быстро осваивать новые движения и техники. Однако координация и сила могут еще не быть полностью сформированы. В этот период они активно развивают

мышление и способности к обучению, способны воспринимать и запоминать информацию, но могут испытывать трудности с абстрактными концепциями. На занятиях важно использовать наглядные примеры и игровые элементы для удержания их внимания. Социальное развитие также играет важную роль, так как дети начинают осознавать значимость групповой динамики, стремясь к дружбе и одобрению сверстников. Воспитание командного духа и сотрудничества будет способствовать их социальному развитию.

В возрасте 13-15 лет подростки переживают период активного роста, что может привести к изменениям в координации и силе. Они начинают развивать более сложные физические навыки, такие как техника ударов и защита, и важно уделять внимание профилактике травм. Подростки становятся более способными к абстрактному мышлению и критическому анализу, что позволяет им лучше понимать философию каратэ и его моральные аспекты. Важно углублять теоретические знания о боевых искусствах и их истории. Социальное развитие в этом возрасте также требует внимания, так как подростки начинают формировать свою идентичность и могут испытывать давление со стороны сверстников. Занятия каратэ могут помочь им укрепить самооценку и уверенность в себе, а также научить уважению к другим и самодисциплине.

В возрасте 16-18 лет подростки достигают пика физической активности и могут демонстрировать значительные улучшения в технике и физической подготовке. Важно продолжать развивать навыки, учитывая индивидуальные способности и интересы каждого ученика. В этом возрасте старшие подростки становятся более самостоятельными в своих мыслях и действиях, углубляясь в философию и этику каратэ, осмысливая своё место в спортивной и социальной среде. Это время для формирования личных целей и стремлений. Социальное развитие также становится важным, так как подростки начинают осознавать значимость ответственности и лидерства. Занятия каратэ могут помочь им развивать эти качества, а также навыки работы в команде и взаимодействия с другими. Поддержка и наставничество со стороны тренера становятся особенно важными в этот период. Таким образом, занятия каратэ на базовом уровне в течение трех лет для детей и подростков 10-18 лет должны учитывать эти возрастные особенности, обеспечивая гармоничное развитие и успешное освоение навыков каратэ.

Уровень освоения программы: базовый.

Форма обучения: очная.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 3 года обучения. Объем программы по годам: 1-й год – 216 часов; 2 год – 216 часов, 3 год – 216 часов. Общий объем программы (общее количество часов) – 648 часов.

Форма занятий - групповая. Занятия проводятся в разновозрастных группах.

Численный состав группы – 10-12 человек.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Ожидаемые результаты

Предметные:

После освоения программы учащиеся должны

знать:

- названия основных стоек и приемов на японском языке;
- КАТА Хеян Шодан, Хеян Нидан, Хеян Сандан;
- Дзю-иппон-кумитэ, дзю-кумитэ;
- приемы страховки и самостраховки;
- правила проведения соревнований по каратэ;
- правила оказания первой доврачебной медицинской помощи;

уметь:

- выполнять основные стойки и приемы по команде тренера;
- выполнять КАТА Хеян Шодан, Хеян Нидан, Хеян Сандан;
- выполнять Дзю-иппон-кумитэ;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- выполнять правила проведения соревнований по каратэ;
- оказывать первую доврачебную медицинскую помощь;
- оценивать свое физическое состояние.

Метапредметные:

- развитие универсальных учебных действий, таких как: умение работать в команде и решать конфликты, планировать и организовывать свою деятельность, а также критически оценивать свои достижения и достижения других;

- умение применять полученные знания в различных ситуациях, включая участие в соревнованиях и взаимодействие с другими участниками.

- развитие навыков самоорганизации и самоконтроля, что позволит учащимся более эффективно управлять своим временем и ресурсами.

Личностные:

- формирование моральных и этических ценностей: уважения к другим, дисциплины и терпимости, ответственности за свои действия;

- развитие уверенности в себе и лидерских качеств: умения работать в команде, поддержке и помощи друг другу;

- формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни, регулярным занятиям физкультурой и спортом и здоровому питанию.

- формирование уважения к культуре и традициям своей страны, осознание своей роли в обществе и готовность к защите интересов Родины;

- содействие развитию активной гражданской и жизненной позиции.

Методическое обеспечение программы

Принципы реализации программы:

- *наглядности* предусматривает использование целого ряда приемов и средств: устное объяснение, практическая демонстрация выполнения элемента, показ видео и фотоматериалов, рисунков и схем, в том числе воспроизведение

техники с использованием различных приспособлений и тренажерных устройств;

- *доступности и индивидуализации* предполагает, что перед занимающимися ставятся только посильные задачи с учетом их возраста, пола, уровня физической подготовки, одним словом: от легкого к трудному, от известного к неизвестному;

- *систематичности и последовательности* – систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так в самостоятельной работе учащихся;

- *связи обучения с практикой* – занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся использовали полученные теоретические знания в решении практических задач (причем не только в процессе обучения, но и в реальной жизни), а также умели анализировать и преобразовывать окружающую действительность, вырабатывая собственные взгляды;

- *воспитывающего обучения* – в учебной деятельности педагог учащемуся дает не только знания, но и формирует его личность;

- *сознательности и активности* - состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

- *целенаправленности* - вся воспитательная и учебная деятельность, и каждая конкретная педагогическая задача подчинены решению общей цели воспитания – формированию духовно развитой творческой личности, активного созидателя.

- *единство общей и специальной подготовки* – спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена;

- *цикличности тренировочного процесса* - проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса - отдельных занятий, микроциклов, периодов и макроциклов. При этом, каждая очередная «волна» нагрузки имеет две фазы: повышение, а затем снижение ее величины;

- *принцип системного чередования нагрузок и отдыха* - системное чередование нагрузок и отдыха в процессе физического воспитания является важным положением, от которого в конечном итоге зависит суммарный эффект занятий;

- *постепенности и предельности* наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Данный принцип обуславливает необходимость систематического повышения требований к проявлению у занимающихся двигательных и связанных с ними психических функций за счет повышения сложности заданий и увеличения нагрузок.

Методы обучения

Словесные – применяются для создания представления о форме движений, оказания подростку помощи во время выполнения упражнения, для разбора, анализа и оценки его выполнения (рассказ, объяснение, беседа).

Наглядные – показ движения педагогом (метод демонстраций).

Практические – средство для претворения двигательного представления в действие – практическая попытка его воспроизведения (упражнения).

Основными формами занятий являются:

- учебно-тренировочные занятия в группах;
- тренировки по индивидуальному плану;
- технические семинары,
- участие в соревнованиях.

Педагогические технологии

При выборе педагогической технологии учитывается уровень подготовки детей, возраст, индивидуальные особенности и способности детей.

Технология личностно-ориентированного обучения. Учет индивидуальных особенностей и интересов каждого ученика позволяет создать более комфортные условия для обучения. Это может включать адаптацию программы в зависимости от уровня подготовки и целей учащихся.

Групповые технологии. Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию. На занятиях учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого ученика. Состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности.

Игровые технологии. Использование игровых элементов в обучении позволяет сделать занятия более увлекательными и мотивирующими. Игры могут включать командные соревнования, эстафеты и ролевые игры, что помогает развивать командный дух и взаимодействие между участниками.

Технология сотрудничества – технология включает в себя работу в группах или парах, что способствует развитию навыков командной работы и взаимопомощи. Учащиеся могут помогать друг другу в освоении техник, что укрепляет социальные связи и способствует обмену опытом.

Технология проблемного обучения. Создание ситуаций, требующих решения практических задач в единоборствах, что развивает критическое мышление и умение быстро реагировать на изменения.

Технология обратной связи. Регулярное предоставление обратной связи учащимся по их достижениям и технике выполнения приемов позволяет им осознавать свои сильные и слабые стороны. Это может включать как устные комментарии тренера, так и видеоанализ, который позволяет увидеть процесс выполнения движений.

Здоровьесберегающие технологии. Включение элементов гимнастики, растяжки, дыхательных упражнений, обеспечение правильного режима нагрузки и отдыха, что способствует укреплению здоровья и предотвращению травм.

Дидактические материалы:

- специальная и методическая литература;
- учебно-методические фильмы с проведением схваток сильнейших спортсменов на различных турнирах и соревнованиях;
- архивные видеозаписи опытных тренеров;
- плакаты и наглядные пособия с изображением различных фаз проведения спортивных приёмов, схемы, таблицы.

Диагностика результативности образовательного процесса

Данная программа предполагает вводную диагностику, текущий контроль, промежуточную аттестацию и итоговый контроль.

Цель проведения – определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей, получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.

Вводная диагностика проводится в начале учебного года в форме тестирования физической подготовки с целью определения уровня и технической и физической подготовки учащихся.

Текущий контроль результативности обучения осуществляется путём педагогического наблюдения, бесед, опросов в ходе выполнения упражнений, тестирования, участия в соревнованиях.

В конце занятия необходимо проверить и оценить уровень достижения поставленных целей. Для этого во время занятия осуществляется текущий контроль в форме взаимоконтроля детей в группах или самоконтроля.

Промежуточная аттестация проводится в каждого учебного года с целью подведения промежуточных итогов обучения и оценки динамики продвижения обучающихся. Организуется в объединении в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП, а также по результативности участия учащихся в соревнованиях различного уровня.

Итоговый контроль: проводится по результатам освоения всей программы в конце 3 года обучения форме сдачи итоговых контрольных нормативов по ОФП.

В ходе выполнения контрольных нормативов по ОФП учитываются исходные данные учащихся и динамика их физического развития.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения и включает в себя выполнение контрольных упражнений.

КРИТЕРИИ ОЦЕНОК:

- *Общепфизическая подготовка*

№	Контрольное упражнение	возраст	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Подтягивание	6	0	1-2	3 и	-	-	-

	на высокой перекладине (мальчики) (количество раз)				выше			
		7	1	2-4	5 - *-	-	-	-
		8	1-2	3-5	6 —*-	-	-	-
		9	1-2	3-5	6-*	-	-	-
		10	1-2	3-6	7-*	-	-	-
		11	1-2	3-5	6-*	-	-	-
		12	1-3	4-5	6-*	-	-	-
		13	2-3	4-6	7-*	-	-	-
		14	1-3	4-6	7-*	-	-	-
		15	2-3	4-8	9-*	-	-	-
		16	2-4	5-9	10-*			
		17	2-5	6-10	11-*			
2.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) (количество раз)	6	-	-	-	6 и ниже	7-14	15 и выше
		7	-	-	-	6-*	7-14	15-*
		8	-	-	-	5-*	6-16	17-*
		9	-	-	-	7-*	8-17	18-*
		10	-	-	-	9-*	10-17	18-*
		11	-	-	-	9-*	10-19	20-*
		12	-	-	-	8-*	9-18	19-*
		13	-	-	-	9-*	10-18	19-*
		14	-	-	-	3-*	4-11	12-*
		15	-	-	-	2-*	3-14	15-*
		16	-	-	-	3-*	4-15	16-*
		17	-	-	-	4-*	5-16	17-*
3.	Челночный бег 4х9 (сек)	6	11,6	11,2	10,3	12,1	11,7	10,6
		7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,2
		8	10,4	10	9,1	11,2	10,7	9,7
		9	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
		10	9,9	9,5	8,6	10,4	10	9,1
		11	9,7	9,3	8,5	10,1	9,7	8,9
		12	9,3	9	8,3	10	9,6	8,8
		13	9,3	9	8,3	10	9,5	8,7
		14	9	8,7	8	9,9	9,4	8,6
		15	8,6	8,4	7,7	9,7	9,3	8,5
		16	8,3	8,1	7,6	9,1	8,7	8,2
		17	8,0	7,6	7,2	8,5	8,1	7,8
4.	Поднимание туловища за 1 мин. (количество раз)	6	17 и ниже	18-30	31 и выше	17 и ниже	18-29	30 и выше
		7	19-*	20-35	36-*	19-*	20-33	34-*
		8	22-*	23-39	40-*	22-*	23-37	38-*
		9	23-*	24-40	41-*	24-*	25-38	39-*
		10	27-*	28-44	45-*	25-*	26-39	40-*
		11	28-*	29-46	47-*	26-*	27-41	42-*
		12	31-*	32-49	50-*	28-*	29-44	45-*
		13	33-*	34-52	53-*	29-*	30-45	46-*
		14	36-*	37-55	56-*	30-*	31-46	47-*
		15	35-*	36-56	57-*	29-*	30-47	48-*
		16	36-*	37-55	56-*	29-*	30-44	45-*
		17	35-*	36-57	58-*	30-*	31-44	45-*

5.	прыжок в длину с места (см)	6	112 и ниже	113-150	151 и выше	103 и ниже	104-138	139 и выше
		7	114-*	115-157	158-*	105-*	106-141	142-*
		8	118-*	119-167	168-*	105-*	106-154	155-*
		9	117-*	118-166	167-*	113-*	114-156	157-*
		10	125-*	126-170	171-*	117-*	118-160	161-*
		11	144-*	145-193	194-*	125-*	126-172	173-*
		12	160-*	161-203	204-*	136-*	137-189	190-*
		13	164-*	165-207	208-*	143-*	144-190	191-*
		14	175-*	176-224	225-*	143-*	144-198	199-*
		15	172-*	173-233	234-*	146-*	147-203	204-*
		16	177-*	178-242	243-*	147-*	148-193	194-*
		17	198-*	199-266	267-*	142-*	143-191	192-*

• *Техническая подготовка*

Оценка		Требования
зачтено	отлично	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	хорошо	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	удовлетворительно	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	неудовлетворительно	Двигательное действие не выполнено или при выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.

• *Знание и выполнение основных стоек*

- положение корпуса и взаиморасположение стоп,
- сохранение баланса в передвижении,
- правильность распределения веса,
- разворот бедер.

• *Умение выполнять прием защиты, атаки, контратаки*

- правильность выполнения блоков,
- правильность выполнения ударов,

- точная координация движения и дыхания.

- *Владение техникой проведения спаррингов*

- правила этикета при проведении спаррингов,

- четкость полного контроля при выполнении ударов руками и ногами.

- *Знание и выполнение Ката*

- четкое понимание смысла атакующих и защитных действий,

- точное соблюдение схемы перемещений,

- правила проведения соревнований,

- знание и выполнение упражнений по команде педагога на японском языке.

Учебный план

Обучение проходит поодному учебному плану, на каждом году обучения предлагается более глубокое изучение тем

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1.	Организационное собрание: сбор детей; перспективный план на текущий учебный год; Инструктаж по ТБ	1	1	-	беседа
2.	Медицинская подготовка и правила оказания доврачебной помощи при различного рода повреждениях и травмах: ушибы, вывихи, растяжение мышц, легкие травмы, переломы и кровотечения	4	3	1	беседа, краткий опрос
3.	Общефизическая подготовка: прыжки, кувырки, силовые упражнения, атлетические	30	-	30	вводная диагностика: сдача нормативов, тестирование, наблюдение, контрольное занятие

	упражнения, гимнастические упражнения, упражнения на растяжку мышц				
4.	Спортивные игры: футбол (осень, весна - на спортплощадке); регби в партере (в зале в течение года)	19	1	18	наблюдение
5.	Изучение базовой техники каратэ: - базовые стойки; - передвижение в стойках; - передвижение в стойках с выполнением блоков и ударной техники. Изучение правил проведения Кумитэ: - изучение приемов атаки; - изучение приемов контратаки; - техника выполнения бросков и подсечек	45	3	42	наблюдение, контрольное занятие
6.	Изучение специальной физической подготовки: - упражнения на развитие силы; - упражнения на развитие ловкости; - упражнения на развитие координации движений; - упражнения	21	1	20	наблюдение, контрольное занятие

	на развитие реакции				
7.	Изучение КАТА: - изучение и выполнение КАТА Хейян Шодан, Хейян Нидан, Хейян Сандан, Хейян Йондан, Хейян Годан	36	3	33	наблюдение, контрольное занятие
8.	Изучение страховок и самостраховок: - изучение техники самостраховки при выполнении приемов; - изучение приемов страховки при выполнении бросков	16	1	15	наблюдение, контрольное занятие
9.	Изучение техники ударов: - изучение техники ударов руками; - изучение техники ударов ногами; - контроль дистанции во время нанесения ударов	15	1	14	наблюдение, контрольное занятие
10.	Изучение техники блоков: - тактика постановки блоков; - изучение основных блоков от ударов руками; - изучение основных блоков от ударов ногами	15	1	14	наблюдение, контрольное занятие
11.	Подготовка инструкторов по каратэ: - физкультурно-оздоровительная и	6	2	4	наблюдение, контрольное занятие

	воспитательная работа; - учебно-тренировочные занятия; - отработка жестов и движений рефери и судей				
12.	Соревнования по каратэ (организация, участие)	8	-	8	наблюдение, итоговый контроль: тестирование
	Итого:	216	17	199	

Содержание учебного плана

Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации:

- задачи физического воспитания;
- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие
- международные связи федерации каратэ
- подготовка инструкторов по каратэ, их роль в учебном процессе

2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся:

- сведения о строении человеческого организма его функциях;
- костная система и ее развитие;
- влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов;
- спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

3. Техника безопасности:

- техника безопасности при занятии физической культурой и спортом;
- охрана труда при занятии на тренажерах и спортивных снарядах.

4. Оказание первой медицинской помощи:

- общий режим дня, режим занятий и отдыха, личная гигиена;
- спортивный травматизм и меры его предупреждения;
- раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок;
- кровотечения их виды и меры остановки.

5. Основы базовой техники каратэ

- история возникновения боевых искусств;
- этикет Додже (место где проводятся занятия по каратэ) и правила поведения занимающихся каратэ на занятиях и в быту;
- ведущие мировые мастера каратэ;
- возникновения и развитие стиля Шотокан каратэ;

- роль базовой техники и ката в занятии каратэ;
- правила проведения соревнований по каратэ.

Практические занятия

1.Общая физическая подготовка

•Увеличение мышечной массы.

Сопутствующие задачи:

- повышение способности проявлять силу
- повышение силовой выносливости
- улучшение эластичности мышц и подвижности в суставах
- исправление дефектов телосложения и осанки.

Средства:

-упражнения с гирями, гантелями и другими отягощениями(жим толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты). Выполняются до значительного мышечного утомления в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут.

-упражнения на преодоления веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания «пистолетом» и т.п.). То же на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина). Упражнения выполняются «до отказа» в 1-3 подхода с интервалом отдыха 1-3 минуты.

- прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной ноге, на двух одновременно). Выполняются до отказа. Повторяются 1-2 раза с интервалом отдыха 3-5 минут.

•Повышение общей быстроты движений

Сопутствующие задачи:

- улучшение координации движений
- повышение ловкости
- повышение общей выносливости

Средства:

-общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой, в каждом 4-5 упражнений 2-3 подхода, серия движений в течение 10 сек.

-бег на 20-50 метров с ходу и со старта

-спортивные и подвижные игры (футбол, волейбол на уменьшенном поле, борьба за мяч и т.п.).

•Развитие общей выносливости

Сопутствующие задачи:

- воспитание воли к перенесению утомления
- укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата
- выработка умения расслабляться

Средства:

-бег в равномерном темпе (бег можно заменить ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде или бегом на коньках);

-общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.), непрерывное выполнение комплекса упражнений со средней интенсивностью в течение 5-15 минут;

-выполнение передвижений в различных стойках, выполнение блоков и ударов в движении с малой и средней интенсивностью в течение 10-30 минут

•Улучшение координации движений и развитие ловкости

Сопутствующие задачи:

-развитие способности к проявлению «взрывной» силы;

-воспитание смелости и решительности;

-развитие гибкости;

-повышение эластичности мышц;

-укрепление мускулатуры;

Средства:

-акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто и др.), выполнять повтор, но затрачивая 15-25 минут на все упражнения, включая интервалы отдыха;

-упражнения на гимнастических снарядах (размахивания, подъемы и перевороты на брусках и перекладине), выполнять повторно с интервалом отдыха 1-2 минуты, затрачивая 15-30 минут на все упражнения

-прыжки в воду (8-12 прыжков), заниматься в свободное время, соединяя с плаванием.

2.Специальная физическая подготовка

•Упражнения для укрепления мышц рук

-круговые движения рук с большой и малой амплитудой;

-упражнения с эспандером для рук;

-упражнения с резиновым амортизатором;

-упражнения с набивным мячом.

•Упражнения для укрепления мышц шеи

- стоя в мостике на голове без помощи рук круговые и поступательные движения головой;

- стоя в партере удержание партнера, сидящего на шее и выполняющего наклоны на зад.

•Укрепление мышц брюшной полости

-удержание «уголка» в висе на высокой перекладине;

-сгибание и разгибание туловища лежа на спине;

-сгибание и разгибание туловища, обхватив туловище стоящего партнера ногами;

-поднятие и удержание приподнятых ног лежа на спине.

•Укрепление мышц ног

-приседание с партнером или другим отягощением;

-поднятие партнера или отягощения ногами лежа на спине

-выпрыгивание из положения на корточках в верх с выбрасыванием поочередно ног вперед или забрасыванием ног назад.

• *Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц рук*

- выбрасывание набивного мяча из-за головы двумя руками;
- отработка ударов руками с гантелями или другим отягощением, как поочередно, так и двумя руками вместе;
- отработка ударов руками с резиновым амортизатором.

• *Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц ног*

- отработка ударов ногами с резиновым амортизатором;
- прыжки на одной ноге с поднятой до горизонтального уровня другой;
- выполнение ударов ногами через препятствие (стул, скамейка), то же с отягощением;
- челночный бег;
- отработка ударов ногами по различным уровням, без постановки ноги.

• *Упражнения на развитие ловкости*

- игра в партере «борьба за мяч»;
- прыжки на одной и двух ногах через препятствие (скамейка);
- прыжки с места назад, с поворотом на 180-360°;
- упражнения, выполняемые по неожиданно поданной команде.

• *Акробатические упражнения*

- группировки сидя в приседе, лежа на спине;
- перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из положения стоя;
- кувырки вперед, назад, чередования кувырков;
- длинный полет-кувырок;
- стойка на голове и руках с последующим переходом в мостик.

3. ТЕХНИКА КАРАТЭ

Основные принципы, лежащие в основе каратэ:

Форма и Равновесие.

Каратэ является не только спортом, где концентрируются самые благоприятные способы использования человеческого тела или применяются законы физики и физиологии. Эффективность приемов всех боевых искусств и многих других видов спорта зависит от правильной формы. В бейсболе, например, хорошая форма подачи необходима для поддержания высокого уровня достижений. Фехтовальщик тратит годы на совершенствование движений, которые дилетанту кажутся легкими. Так достигаются практические результаты в движении тела, или форма, которая физически и физиологически правильна. Отличная форма особенно важна в каратэ. Все части тела должны взаимодействовать, обеспечивая необходимую устойчивость для поддержания приемов при выполнении Гери (удары ногами) и Цуки (удары кулаком).

Ученикам каратэ часто приходится стоять на одной ноге в атаке или в защите. Поэтому равновесие приобретает первостепенную важность. Если стопы расположены далеко друг от друга, центр тяжести находится низко,

удары получаются сильными. Удар будет слабым, если центр тяжести слишком высоко и ступни сближены сверхдопустимого. Несмотря на то, что устойчивость очень важна, существуют пределы, которые нарушать нельзя. Положение тела и центра тяжести зависит от разных обстоятельств. Равновесие должно постоянно перемещаться с одной ноги на другую. Центр тяжести должен постоянно двигаться из стороны в сторону, чтобы помешать противнику противостоять атаке.

Сила и скорость.

Овладение лишь одной мускульной силой не дает превосходства в боевых искусствах. Применением силы в любом движении зависит от ряда факторов. Одним из них, наиболее важным, является быстрота или скорость. Основные удары Руками и Ногами наиболее эффективны в каратэ при концентрации максимума усилий в момент попадания в цель. Концентрация сил во многом зависит от быстроты, с которой выполняется прием. Важно и другое - большая скорость является результатом большой силы. Вид движения, необходимый для основных приемов каратэ, - вовсе не тот, который позволяет медленно передвигать тяжелые предметы, напротив, такой, которым можно перемещать легкие предметы с максимальной скоростью. Для того чтобы увеличить силу и быстроту, необходимо тренироваться в ответных атаках на неожиданные нападения.

Концентрация силы.

Удары руками и ногами будут слабыми, если бить только ногой или рукой. Для достижения максимальной силы необходимо использовать концентрацию всех частей тела одновременно. Когда производится удар, сила из центра тела от основных мышц к конечностям, окончаниям кисти или стопы. Эта сила движется от одной части тела к другой со скоростью 0,01 м/с. Все движения от начала до конца продолжаются 0.15-0.18 секунды, если все элементы этого движения исполнены правильно. Тренировка способствует тому, что вся имеющаяся сила концентрируется в стопе, если вы бьете ногой, или в кисти, если вы бьете кулаком. Важно держать различные мышцы и сухожилия расслабленными, чтобы иметь возможность немедленно ответить на изменение обстоятельств. Если мышцы уже напряжены, то их больше нельзя уже напрячь в момент концентрации силы. Сила, концентрируемая в момент удара, должна быть мгновенно сброшена для подготовки к следующему движению.

Роль мышечной силы.

Силу для движения тела дают мышцы. Всесторонне натренированные. Мощные и эластичные мышцы - вот, что необходимо в каратэ. Приемы будут слабыми, если мышцы будут недостаточно сильными и крепкими. Поэтому необходима постоянная тренировка в укреплении и усилении мышц тела. Важна быстрота мышечной концентрации, потому что чем более мышца способна к напряжению, тем большую силу она производит.

Ритм.

Важным элементом является ритм. Правильный ритм важен как в выполнении основных приемов, так и в свободном спарринге. Особенно ритм

важен в выполнении официальных или формальных упражнениях - Ката. Нужна хорошая подготовка, чтобы выполнить в минимальное время три наиболее важных элемента: применить силу в нужное время, контролировать быстроту в приемах и от приема к приему, плавно перемещать тело от одного приема к следующему. Эти требования неосуществимы без ритма. Ката, выполненная учеником, продвинувшимся в изучении каратэ, мощна, ритмична, и следовательно красива.

Чувство времени.

Если чувство времени недостаточно развито, прием может не получиться. Удары руками и ногами, направленные в цель либо слишком рано, либо слишком поздно, чаще всего безрезультатны. Весь исход схватки в каратэ решают мгновения и недостаточно точный, расчет времени может оказаться губительным. Атака в каратэ должна начинаться рукой или ногой из обычной позиции - подготовительной или защитной. Очевидно, рука или нога должна располагаться так, чтобы прием можно было легко применить. Немедленно после применения приема она должна возвращаться в свою прежнюю позицию, готовясь для следующего движения. Кроме того, в течение всего этого движения, тело должно держаться расслабленным, однако настороженным, с мышцами, полными энергии и готовыми для любого случая.

Низ живота и бедер.

Тренеры современного спорта постоянно подчеркивают, что максимальную силу в любое движение можно вложить с помощью бедер. Например, они говорят: «Бейте вашими бедрами», или «бросайте вашими бедрами», или «поддайте его вашими бедрами».

В Японии важности Танден уделяют внимание на самых ранних стадиях обучения. Эта область особенно важна потому, что там, по японским представлениям, сосредоточен человеческий дух, и эта область обеспечивает основу силы и равновесия. Танден в действительности есть область позади пупка и в центре тела. Когда вы стоите прямо, центр тяжести располагается как раз там. Если стойка в каратэ правильная, центр тяжести находится в центре Танден. Правильная стойка дает возможность ученику уравновесить верхнюю и нижнюю часть своего тела, приводя в гармоническое взаимодействие его мышцы, и позволяет почти не терять энергию. Если силы концентрируются в Танден, она как струя вливается в выполняемые приемы каратэ, а кости таза и голени крепко поддерживают бедра и корпус при поворотах. Эта мощная поддержка позволяет выполнять сильные приемы. Центр тяжести, т.е. низ области живота и бедер, играет большую роль в различных движениях. Следовательно, нужно стараться делать удары ногами, руками и блоки, помогая бедрами.

Обучение техники каратэ состоит из трех обязательных разделов: *кихон, ката и кумитэ*.

- **Кихон** - это выделенные из ката базовые атакующие и защитные движения и их комбинации на основе различной техники стоек и перемещений в них.

В каратэ понятие «КАМАЭ» (положение) представляет собой одну из важнейших категорий реального боя, поскольку объединяет в себе самые различные параметры: положение корпуса и взаиморасположение стоп, распределение веса на ноги, взаиморасположение рук, разворот бедер, концентрацию внимания. Проще говоря КАМАЭ в боевых искусствах – это определенное положение тела в пространстве. Стойки бывают *атакующие, оборонительные*, которые связываются в единую динамическую последовательность *переходными*.

Главное, что объединяет различные стойки – это понятие устойчивости, сохранения баланса в любом положении, мгновенный выбор и принятие стойки.

Передвижению в стойках предъявляются следующие требования:

1. Передвижение должно быть внезапным («без звонков») и быстрым;
2. Абсолютное сохранение жесткого баланса на всех фазах передвижения;
3. Четкая фиксация конечного положения, без остаточных телодвижений.

Основные типы передвижений:

- вперед, с шагом через переднюю ногу,
- Назад, с шагом через заднюю ногу,
- Выдвижение с последовательной перестановкой стоп с минимальным временным интервалом. Выполняется вперед, вбок, назад.
- «Влетание», стремительное сближение или перемещение прыжком.

Удары руками и блоки:

Основа разрушительной мощи каратэ базируется на резком, амплитудном вращении бедер вокруг вертикальной оси. Таким образом, отработка вращательных движений бедром является условием для начала изучения ударов и блоков.

- СИЛА, ТОЧНОСТЬ, СКОРОСТЬ – это главные составляющие любого удара, независимо от типа;

- Осанка (посадка головы, прямая вертикальная спина);

- в любом ударе в конечной фазе локоть ударной руки чуть согнут и **развернут вниз** (за исключением КАГИ-ЦУКИ, МАВАСИ-ЦУКИ, ХАЙТО-УТИ)

- важнейшее значение имеет точная координация движения и дыхания: вдох (исходное положение) – выдох (удар или блок);

- ключевое значение имеет идеомоторный тренинг (мысленное выполнение движения в различных мышечных режимах);

- все блоки компактны и не выходят далеко за пределы защищаемой зоны, поскольку нет смысла защищать воздух вокруг себя;

- все блоки выполняются со скручиванием бедер и соответствующим разворотом плечевого пояса.

Удары ногами:

- опорная нога всегда слегка согнута в колене;
- опорная нога всегда всей подошвой касается пола;
- удар проводится с максимальной скоростью и обязательным немедленным возвратом в исходное положение;
- объективно удар ногой медленнее, чем удар рукой, соответственно требует в несколько раз больше работы.

• **Ката** - формализованные комплексы, исполнение которых в карате стандартизовано. Все ката энергетически сбалансированы, ритмизированы, имеют определенный дыхательный ритм, моменты концентрации и расслабления.

Основные моменты:

- собранность и готовность;
- четкое разделение и различие активных и пассивных действий;
- различие быстрых и медленных движений;
- фазы напряжения и расслабления;
- правильное дыхание;
- четкое понимание смысла атакующих и защитных действий, подразумевающее визуализацию «противника»;
- точное соблюдение схемы перемещений и, следовательно, возвращение в исходную точку;
- взгляд, выражающий состояние боя, собранности, волевой концентрации.

• **Кумитэ** - упражнение с партнером, спарринг. Это высшая форма технического мастерства, проверка полученных ранее навыков в процессе взаимодействия с партнером, владеющим теми же приемами.

Все виды кумитэ, начиная с КИХОН-КУМИТЭ и заканчивая ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ, являются переходным звеном от базовой техники ката к свободному поединку.

КИХОН-КУМИТЭ («основной кумитэ») состоит из нескольких видов:

- **ГОХОН-КУМИТЭ** («пятиходовый кумитэ»), или обусловленный и полностью формализованный спарринг на 5 шагов.

Основная цель – развитие и закрепление навыков в выполнении основных атакующих и защитных одностипных действий и демонстрация стабильности форм на протяжении пяти шагов с партнером.

- **САНБОН-КУМИТЭ** («трехходовый кумитэ») или обусловленный и полностью формализованный спарринг на 3 шага.

Основной смысл содержится в постепенной адаптации обучающегося к комбинированной технике атак с соблюдением базовых принципов выполняемой техники и дальнейшее развитие и обострение чувств дистанции при смене рук и ног атакующего партнера.

- **КИХОН ИППОН-КУМИТЭ** («основной одноходовый кумитэ») или обусловленный спарринг на один шаг, когда известен уровень и тип атаки.

Ключевое значение во всех видах кихон иппон-кумитэ имеет принцип КИМЭ, или завершающего удара в работе УКЭ. Поставив блок, необходимо контратаковать с предельной концентрацией физической силы, т.е. необходимо «поставить предел» дальнейшим действиям партнера, но не травмируя на самом деле.

- **ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ** - «свободный одноходовый кумитэ».

Отличие от кихон-кумитэ, в том, что соперник может атаковать как хочет и куда хочет на один шаг. Задача УКЭ (защищающегося) блокировать атаку, провести контратаку и разорвать дистанцию по ее окончании.

Основные критерии кумитэ:

- абсолютная контролируемость действий как со стороны атакующего, так и со стороны защищающегося:

- Чувство дистанции
- Четкий контроль поступательного движения центра тяжести
- Полное отсутствие контакта в контратакующих действиях, равно

как и в атаке;

- решительность и бескомпромиссность в проведении атак и защите;
- постоянное сохранение внимания, готовности и боевого духа;
- взаимное уважение партнеров.

МАТЕРИАЛЬНОЕ-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для проведения учебного процесса» необходимо наличие следующего спортивного инвентаря и материалов:

- маты для занятий каратэ (татами) с покрышкой, размером не менее 12х12;
- груши боксерские или для каратэ (большие) – 2 штуки;
- перчатки снарядные – 4 пары;
- защитные накладки на руки – 4 пары;
- шлем защитный – 4 штуки;
- накладки защитные на ноги – 4 пары;
- защитный жилет на грудь – 4 штуки;
- скакалки – 15 штук;
- гантели (1,5-2,5 кг.) – 15 пар;
- мяч набивной – 2 штуки;
- стенка гимнастическая с перекладиной (турником) – 6 штук.

Список литературы для педагога

1. Карпман В.Л. Спортивная медицина. Учебник для институтов физической культуры/В.Л. Карпман, изд. 2-е, перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 304 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать/Н.Г. Озолин – М.: Астрель, 2004. –863с.

3. Планирование и управление спортивной тренировкой единоборцев : (Сборник науч.-метод. статей) / Под общ. ред. проф. К.Т. Булочко. – Спб.: РГАФК, 1996. – 122 с.
4. Плескачев А.А. Карате Шотокан. Практический курс./А.А. Плескачев//Боевое искусство планеты. - М. №7-8 1997, 20 с.
5. Теория и методика физического воспитания учебник для вузов/Ю.Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю.Ф.Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004 - 463 с.
6. Фунакоши Гитин. Каратэ-До-Ньюмон/Пер. с англ. Д. Терамото.М.: Феникс, 1999. – 160с.

Список литературы для учащихся:

1. Биджиев С.В. Карате-ДО Сётокан/С.В. Биджиев. – Спб., 1994. – 559с.
2. Лапшин С.А. Каратэ-до. Ката для начинающих и мастеров/С.А. Лапшин. – М., 1996. – 336с.
3. Хики. Техника и тактика. Навыки самозащиты и работы в спарринге/Пер. с англ. М. Новыша. -М.: Эксмо,2005. – 208с.

Интернет-источники:

1. Каратэ. Википедия. [Электронный ресурс]/WIKIPEDIA. Свободная энциклопедия.URL:<https://ru.wikipedia.org/wiki/карате>. (Дата обращения: 25.04.2025).
2. ПРОГРАММА КВАЛИФИКАЦИОННЫХ ЭКЗАМЕНОВ JSKA-RUSSIA [Электронный ресурс]/ JSKA Россия. URL:<https://jska-russia.ru/files/Программа%20экзаменов%20JSKA-RUSSIA.pdf>. (Дата обращения: 25.04.2025).
3. Сётокан каратэ. [Электронный ресурс]/ JSKA Россия. URL:<https://jska-russia.ru/ru/setokan-karate-d-ru>. (Дата обращения: 25.04.2025).
4. Фунакоси Гитин. Википедия. [Электронный ресурс]/WIKIPEDIA. Свободная энциклопедия. URL:https://ru.wikipedia.org/wiki/Фунакоси,_Гитин. (Дата обращения: 17.04.2025).

Программу составил
педагог дополнительного образования
МУДО ЦВР

Л.В. Метелкин

**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе «Обучение детей каратэ. Базовый уровень» (1 год обучения)**

№	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Кихон, ката	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа
2.	сентябрь	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Медицинская подготовка и правила оказания доврачебной помощи при различного рода повреждениях и травмах: ушибы, вывихи, растяжение мышц, легкие травмы, переломы и кровотечения	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
3.	сентябрь	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	вводная диагностика: тестирование, беседа, наблюдение
4.	сентябрь	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
5.	сентябрь	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
6.	сентябрь	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
7.	сентябрь	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
8.	сентябрь	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
9.	сентябрь	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
10.	сентябрь	по расписанию	практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
11.	сентябрь	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
12.	сентябрь	по расписанию	практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
13.	октябрь	по расписанию	практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, контрольное

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

						каб. № 16	наблюдение
99.	май	по расписанию	практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
100.	май	по расписанию	практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, тестирование
101.	май	по расписанию	практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
102.	май	по расписанию	практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
103.	май	по расписанию	практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
104.	май	по расписанию	практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
105.	май	по расписанию	практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
106.	май	по расписанию	практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
107.	май	по расписанию	практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
108.	май	по расписанию	контрольное занятие	2	Итоговое занятие	Ферсмана, 15 каб. № 16	итоговый контроль: тестирование
Итого:				216			

Расписание занятий: вторник, четверг – 18.00-19.30; суббота – 16.00-17.30.

**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе «Обучение детей каратэ» (2 год обучения)**

№	Месяц	Число	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Кихон, ката	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа
2.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Медицинская подготовка и правила оказания доврачебной помощи при различного рода повреждениях и травмах: ушибы, вывихи, растяжение мышц, легкие травмы, переломы и кровотечения	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
3.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	вводная диагностика: тестирование, беседа, наблюдение
4.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
5.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
6.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
7.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
8.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
9.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
10.	сентябрь		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
11.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
12.	сентябрь		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
13.	октябрь		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, контрольное занятие

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

99.	май		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
100.	май		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, тестирование
101.	май		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
102.	май		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
103.	май		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
104.	май		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
105.	май		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
106.	май		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
107.	май		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
108.	май		контрольное занятие	2	Итоговое занятие	Ферсмана, 15 каб. № 16	итоговый контроль: тестирование
Итого:				216			

Расписание занятий: вторник, четверг – 18.00-19.30; суббота – 16.00-17.30.

Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе «Обучение детей каратэ. Базовый уровень» (3 год обучения)

№	Месяц	Число	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Кихон, ката	Ферсмана, 15 каб. № 16	Беседа
2.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Медицинская подготовка и правила оказания доврачебной помощи при различного рода повреждениях и травмах: ушибы, вывихи, растяжение мышц, легкие травмы, переломы и кровотечения	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
3.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
4.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
5.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
6.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
7.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
8.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
9.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
10.	сентябрь		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
11.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
12.	сентябрь		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
13.	октябрь		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, контрольное занятие
14.	октябрь		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, контрольное занятие
15.	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15	беседа,

[illegible]

[illegible]

						каб. № 16	наблюдение
52.	январь		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
53.	январь		беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, контрольное занятие
54.	январь		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, контрольное занятие
55.	январь		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, контрольное занятие
56.	январь		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
57.	январь		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
58.	январь		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
59.	январь		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
60.	январь		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
61.	январь		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
62.	февраль		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
63.	февраль		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
64.	февраль		беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, контрольное занятие
65.	февраль		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, контрольное занятие
66.	февраль		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15	беседа,

[illegible]

[illegible]

101.	май		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
102.	май		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
103.	май		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
104.	май		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
105.	май		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
106.	май		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
107.	май		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
108.	май		контрольное занятие	2	Итоговое занятие	Ферсмана, 15 каб. № 16	итоговый контроль: тестирование
Итого:				216			

Расписание занятий: вторник, четверг – 18.00-19.30; суббота – 16.00-17.30.