

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. КРАСНОЯРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №13 «АКАДЕМ»

ПРИНЯТО: Педагогический совет МАОУ «Гимназия №13 «Академ» Протокол № 7 от 11.03.2025	СОГЛАСОВАНО: Методический совет МАОУ «Гимназия №13 «Академ» _____ Куваева О.Е.	УТВЕРЖДЕНО: Директор МАОУ «Гимназия №13 «Академ» _____ Г.М. Ахметзянова приказ № 146-п от 11.03.2025
---	---	--

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Карате (WKF)»**

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 7 - 17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Михейлидзе Е.Э.,
педагог дополнительного образования

Красноярск
2025 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Планируемые результаты.....	8
1.4. Учебно-тематический план.....	10
1.5. Содержание учебно-тематического плана	10
2. Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Формы аттестации/контроля.....	13
2.3. Оценочные материалы.....	14
2.4. Методические материалы.....	15
2.5. Условия реализации программы.....	18
2.6. Воспитательный компонент	19
3. Список литературы.....	22
4. Приложения	23
4.1. Приложение №1. Календарно-тематическое планирование	23

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Карате (WKF)» (далее - программа) создана с учетом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79) с изменениями и дополнениями от 01.09.2024г. (ред. от 08.08.2024);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Устав Гимназии № 13 «Академ»;
- Положение о разработке, утверждении, оформлении и структуре дополнительной общеразвивающей программы МАОУ «Гимназия №13 «Академ».

Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ (WKF)» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предполагает занятия с детьми 7-17 лет на **базовом уровне**.

Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, в настоящее время относится к категории государственных приоритетов. Поэтому забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации.

Реализация программы способствует функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делает ребёнка стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование на занятиях разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.

Можно сказать, что основной направленностью базовой подготовки является формирование у обучающихся богатого фонда двигательных навыков и умений, а также освоение основных технических элементов избранного вида спорта.

Составляющими техники карате являются удары, блоки и стойки, их модификации и комбинации, передвижения, захваты, выведения из равновесия и др. Но в арсенал боевых искусств входят не только блоки, удары или броски, но и приемы концентрации и расслабления, способы многократного улучшения реакции и т.п. И эти способности могут быть использованы не только во время боевых действий, но и в повседневной жизни.

Отметим, что карате обеспечивает широкий диапазон физической нагрузки, развивая у обучающихся силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость.

Актуальность программы

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (дзюдо, ушу, каратэ, таэквондо, айки-до и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя. Кто из мужчин, как впрочем и женщин не хотел чувствовать себя в полной уверенности, способным постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.

Не вдаваясь в исторические подробности возникновения той или иной системы единоборств, можно утверждать, что большинство этих видов борьбы, при всех различиях между ними, имеют однотипную базовую технику, которая построена на принципе наибольшей эффективности в бою. Различия же между видами единоборств, их стилями и отдельными бойцами проявляются в основном в дополнительном техническом арсенале, динамике поведения бойца в поединке и его индивидуальных особенностях.

Данная программа не придерживается каких-либо нескольких видов или стилей единоборств, а основывается на традиционном стиле каратэ-до, берущем свое начало из древнейших воинских боевых искусств Японии.

Каратэ сегодня достигло такой популярности, что без преувеличения можно сказать, что нет страны в мире, где бы им не занимались. Это огромная популярность возникла частично благодаря привлекательности национальных и международных соревнований этого современного вида спорта с

установившимися правилами и традициями, но также потому, что многие заинтересовались спортивными и воинскими аспектами этого традиционного искусства.

Гармонично соединив оба аспекта, стало возможным создать такое каратэ, которое подходит всем: детям, молодым, мужчинам и женщинам, людям пожилого возраста. Среди его приверженцев - учащиеся школ, студенты и сами учителя, художники, бизнесмены, госслужащие т. д.

Если каратэ практикуется только как техника ведения боя, то об этом можно только сожалеть. Основные приемы изучались, развивались и совершенствовались долгие годы, но для того, чтобы стать эффективными, доминирующую роль в этом искусстве самообороны должен играть духовный аспект. Отрадно видеть, что появляются те, кто это понимает, кто осознает, что каратэ-до - это чисто восточное боевое искусство, и кто тренируется в правильном направлении.

При реализации данной программы на занятиях педагог решает задачи оздоровления, обучения, воспитания и развития посредством использования различных современных методов и приемов, уделяя при этом достаточное внимание аспектам нравственного, умственного и эстетического воспитания детей.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ (WKF)» рассчитана на возраст детей от 7 до 17 лет, что является отличительной особенностью от других программ по восточным единоборствам. Она способствует удовлетворению важных потребностей и запросов детей и подростков.

При реализации программы используется практика КАТА, которые являются одним из методов психофизической подготовки в карате. Ката являются сущностью каратэ поскольку это основной метод обучения и он несет в себе одновременно духовный, физический, психологический, тактико-технический, исторический аспекты практики карате.

КАТА представляют собой серии движений, состоящие из логически расположенной техники защиты и атаки в определенной установленной последовательности, которые необходимо выполнять совершенно и исключительно. Посредством исполнения КАТА изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

Новизна программы

Современное состояние физического развития обучающихся 7-17 лет характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части подростков отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Такая ситуация привела к тому, что возникла необходимость в

поиске новых организационных форм занятий, которые бы интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области физической культуры и спорта.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей обучающихся, пола, характера учебной и трудовой деятельности, уровня здоровья, степени физической подготовленности, интересов и потребностей, обучение по программе способствует социализации обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы

Занятия каратэ разнообразны и многофункциональны, использование средств начинаются в детском возрасте и продолжаются в широком возрастном диапазоне. Подготовка резервов охватывает период от начала специализированных занятий до перехода в сферу высших достижений. Таким образом, занятия каратэ - это многолетний и непрерывный процесс, начиная с дошкольного возраста и практически без достаточно четкой верхней границы.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса;
- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок;
- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Адресат программы

Данная программа предназначена для физического воспитания и обучения подростков 7-17 лет в системе дополнительного образования.

Группы формируются как одновозрастные, так и разновозрастные. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход.

Объём программы - 102 часа.

Срок освоения программы - 1 год обучения.

Режим занятий

Продолжительность образовательного процесса: 3 раза в неделю по 1*45 мин;

Продолжительность одного тренировочного занятия составляет 45 минут.

Количество занятий в неделю -3, количество часов в неделю - 3.

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю на группу	Количество часов в год
1 год обучения	1 час	3 раза	3 часа	102

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

Рекомендуемый минимальный состав группы 15 человек.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения.

При обучении в рамках программы предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия, участие в соревновательных играх.

При проведении занятий особое внимание уделяется технике безопасности.

Формы и виды занятий заключаются в следующем:

- учебно-тренировочные занятия согласно утвержденному расписанию;
- соревновательные формы организации занятий: собственно-спортивные и подобные им спортивные состязания с учетом официального и самостоятельного планирования;
- спортивно-оздоровительные рекреативные формы занятий, имеющие характер расширенного активного отдыха (спортивно-игровые занятия по свободному регламенту, спортивно-оздоровительные походы в выходные дни и т. д.);
- учебно-тренировочные сборы согласно годовому планированию (спортивно-оздоровительный лагерь в летние каникулы и т. п.);
- общегигиенические сеансы зарядки в режиме дня (утренняя, вечерняя гимнастика и т. п.).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - содействие гармоничному физическому развитию детей посредством освоения стиля единоборств «каратэ» и вовлечения их в спортивно-соревновательную деятельность.

Задачи программы:

Образовательные:

- способствовать приобщению обучающихся к здоровому образу жизни;
- обучить самостоятельному использованию способов (форм) физического развития и элементов каратэ-до;

- формировать у детей двигательные умения и навыки;
- формировать устойчивый интерес к спортивным упражнениям, а также желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- формировать у детей интерес и потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Развивающие:

- обеспечить оптимальное для возраста и пола гармоничное развитие физических качеств обучающихся;
- развивать активную личность, основы культуры общения и поведения в социуме, здоровый образ жизни;
- развивать и формировать эмоционально-ценностное отношение к себе, сверстникам, обществу;
- развивать познавательный интерес к чему-либо, включение в познавательную деятельность.

Воспитывающие:

- воспитывать у детей культуру общения и поведения во время занятий;
- воспитывать положительные морально-волевые качества.

Здоровьесберегающие:

- укреплять здоровье детей, улучшать их физическое развитие.

1.3. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формируется культура здоровья - отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- проявляются личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- сформирована потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- проявляется способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевого приоритета при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействия с людьми;
- обучающиеся умеют адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- обучающиеся способны рационально организовать физическую и

интеллектуальную деятельность;

- обучающиеся умеют противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- сформировано формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты (приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности)

Обучающиеся знают:

- этикет Дождо, складывание кимоно, повязывание пояса;
- историю и развитие восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии, в частности что такое каратэ-до;
- основы каратэ-до и техники других видов спорта;
- технику самообороны (освобождение от захвата);

Обучающиеся осваивают:

- базовую технику каратэ-до по программе ученических ступеней 9-й «кю» (белый пояс), 8-й кю (желтый пояс), 7-й кю (оранжевый пояс);
- технику безопасности во время занятий каратэ в зале.

А также:

- проходят тесты на физическую подготовку;
- сдают классификационные экзамены на соответствующие знаниям ступени 9-й кю (белый пояс), 8-й кю (желтый пояс), 7-й кю (оранжевый пояс).

По окончании обучения у детей должны сформироваться следующие интегративные качества: любознательный, активный, эмоционально отзывчивый, умеющий управлять своим поведением, мотивированный на участие в различных спортивных мероприятиях.

Ожидаемый результат к концу обучения:

- ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
- ребенок освоил элементы «каратэ»;
- ребенок владеет навыками самоконтроля, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;
- ребёнок проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.);
- ребёнок демонстрирует взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.

1.4. Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4		Беседа
2	Общая физическая подготовка	24	1	23	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	18		18	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	44	1	43	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
5	Тактическая подготовка	12		12	Выполнение упражнений
	Итого часов	102	6	96	

1.5. Содержание учебного плана программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Техника безопасности во время занятий в зале (инструктаж). Правила гигиены.

Тема 1.2. Культура общения во время занятий. Режим дня: питание; физические нагрузки; отдых.

Тема 1.3. Введение: с чего начинаются занятия каратэ; этика в каратэ; ритуал; личная гигиена.

Тема 1.4. История и традиции единоборств разных стран.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 2.1. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 2.2. Упражнения на гибкость

Практика: Упражнения на осанку; упражнения на растягивание (шпагат); маховые упражнения.

Тема 2.3. Упражнения для мышц шеи и туловища

Практика: Наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Тема 2.4. Скоростно-силовые упражнения

Практика: Упражнения с отягощением собственного тела (отжимание, приседания, подтягивание); упражнения в самосопротивлении; прыжковые упражнения, многоскоки. Отработка ударов по специальным снарядам.

Тема 2.5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Практика: Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание набивных мячей. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Тема 3.1. Упражнения на выносливость

Практика: Бег; обусловленные игры; статические упражнения (на удержание). Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Тема 3.2. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Практика: Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. **Тема 3.3. Упражнения для страховки**

Практика: Страховки при падении: вперед, назад, набок. Обучение кувыркам, группировкам.

Раздел 4. Техническая подготовка

Тема 4.1. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки каратистов. Классификация и терминология технических приемов.

Тема 4.2. 9 КЮ (белый пояс), 8 КЮ (желтый пояс)

Практика: КИХОН (на 5 шагов вперед или назад)

в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН, ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН, СОТО – УДЭ – УКЭ, УЧИ – УДЭ – УКЭ

в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ
в кибэ-дачи: ЙОКО – ГЭРИ КЕАГЭ, ЙОКО – ГЭРИ КЭКОМИ.

Тема 4.3. КУМИТЭ

Практика: Гохон кумитэ (2 варианта)

ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ДЗЕДАН

УКЭ: в дзенкуцу-дачи АГЭ – УКЭ и на 5-й шаг после блока

АГЭ – УКЭ наносит контратакующий удар ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН

ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН

УКЭ: в дзенкуцу-дачи СОТО – УДЭ – УКЭ, на 5-й шаг после блока удар ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН.

Тема 4.4. КАТА

Практика: ХЭЙАН СЁДАН.

Тема 4.5. 7 КЮ (оранжевый пояс)

Практика: КИХОН (на 5 шагов вперед или назад)

в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН, АГЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН, СОТО-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН, УЧИ-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН, ГЭДАН-БАРАЙ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН

в кокуцу-дачи: СЮТО-УКЭ

в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ

в дзенкуцу-дачи камаэ: МАВАСИ-ГЭРИ

в кибэ-дачи: ЙОКО – ГЭРИ – КЕАГЭ, ЙОКО – ГЭРИ – КЭКОМИ.

Тема 4.6. КУМИТЭ

Практика: Санбон кумитэ (2 варианта)

ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИ

УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, СОТО-УДЭ-УКЭ, ГЭДАН-БАРАЙ контратакует ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН

ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИ

УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, УЧИ-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ ГЭДАН-БАРАЙ, контратакует ОЙ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН

Тема 4.7. КАТА

Практика: ХЭЙАН СЁДАН. ХЭЙАН НИДАН.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Тема 5.1. Техника исполнения КАТА.

Практика: Обучение технике исполнения КАТА в условиях соревнований.

Тема 5.2. Техника исполнения КУМИТЭ

Практика: Обучение тактическим действиям КУМИТЭ в условиях соревнований.

Тема 5.3. Показательные выступления.

Практика: Комплекс упражнений для показательных выступлений.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2024	26.05.2025	34	204	102	Понедельник, среда, пятница

2.2. Формы аттестации

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- игровые занятия.

В целях контроля на занятиях проводятся беседы и контрольные тренировки.

Аттестация проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проводится в декабре в форме опросов и спортивных соревнований.

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения всей программы в мае в форме тестовых опросов и показательных выступлений.

Оценкой результативности является квалификационный экзамен (очередная аттестация) на соответствующий уровень подготовленности обучающихся.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования. По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия, беседы, спортивные соревнования и др.

2.3. Оценочные материалы

Тестирование по физической подготовке при зачислении в группу на начало учебного года.

Вид упражнения	мальчики	девочки
Сгибание, разгибание рук на перекладине (раз)	5	-
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (раз)	-	10
Сгибание, разгибание туловища из положения лёжа (раз)	30	25

Зачетные требования по физической подготовке обучающихся на конец учебного года.

Обучающиеся должны выполнить зачётные требования на «хорошо и удовлетворительно»

Виды упражнений	МАЛЬЧИКИ		ДЕВОЧКИ	
	хорошо	удовлетв.	хорошо	удовлетв.
Бег 30 м. (сек.) 5,1	5,1	5,7	5,2	5,8
Прыжки в длину (см.)	345	315	340	310
Кросс (без учета времени, м.)	1000	500	1000	500
Сгибание, разгибание рук на перекладине (раз)	7	5	5	1
Сгибание, разгибание туловища из положения лёжа (раз за 1 мин.)	59	55	57	55

Уровни усвоения программы

Минимальный уровень - обучающийся не выполнил образовательную программу, не регулярно посещал занятия.

Базовый уровень - обучающийся стабильно занимается, регулярно посещает занятия, выполняет общеобразовательную программу.

Высокий уровень - обучающийся проявляет устойчивый интерес к занятиям, показывает положительную динамику развития физических способностей,

проявляет инициативу и самостоятельность.

Данная система оценки качества и эффективности деятельности участников образовательного процесса позволяет сравнивать ожидаемый и конечный результат образовательной деятельности.

Процесс обучения может быть продолжен, если занимающиеся освоили семилетнюю программу обучения. В этом случае тренировки проводятся по более усложненной методике обучения и придерживаются классификационной международной программы каратэ-до. Дальнейший этап рассчитан на определенный уровень мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается.

2.4. Методические материалы

2.4.1. Дидактические принципы, используемые для реализации задач программы:

- принцип научности (стремление учитывать передовые, новейшие апробированные технологии);
- принцип доступности и индивидуальности (обучение и воспитание строить в строгом соответствии с их возможностями, учитывая их возрастные, половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических особенностях);
- принцип систематичности (непрерывность процесса и оптимальном чередовании нагрузок и отдыха; повторяемость и вариативность, рациональная последовательность);
- принцип сознательного и активного обучения (формирование у обучающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий);
- принцип наглядности (использование наглядности как неотъемлемого условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности);
- принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов);
- принцип целенаправленности обучения и воспитания (педагог должен четко осознавать цель обучения в целом и конкретного занятия и все свое мастерство должен направлять на достижение цели обучения и занятия);
- принцип прочности знаний, умений и нравственно-духовных установок (прочные знания и умения необходимы для успешного продолжения обучения, для развития познавательных способностей);
- принцип личностно-ориентированного взаимодействия педагога и обучающегося (педагог должен доверять и поддерживать обучающегося во всех его начинаниях и предложениях; отношения педагога и обучающегося должны быть построены на взаимодействии со стороны педагога и сотрудничестве со стороны обучающегося);

2.4.2. Основные специфические средства спортивной тренировки.

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, обще-подготовительные. Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия, либо совокупность двигательных действий. Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае. Обще-подготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Обще-подготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья и подготовленностью обучающегося.

Словесный метод - с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний - слово) - рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний - образ) - демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний - опыт) - упражнения, соревнования.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

- технология личностно-ориентированного обучения (позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности обучающихся на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности; основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения);
- технология разноуровневого обучения (позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития: разноуровневые задания, индивидуальные

образовательные маршруты);

- здоровьесберегающие технологии (направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся).

2.4.3. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - направлена на воспитание у обучающихся нравственных черт и волевых качеств.

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояния нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий. Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, обучающийся должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки обучающихся к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

- в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;
- противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, то есть проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в

современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

При реализации программы используются разнообразные виды деятельности обучающихся, выполняющие свои цели и задачи:

- общеразвивающие упражнения,
- физкультурно-оздоровительная деятельность,
- спортивно-оздоровительная деятельность,
- физкультурно-досуговые мероприятия.

Процесс обучения движениям состоит из следующих этапов:

- обучение (первоначальное разучивание),
- закрепление (углубленное разучивание),
- совершенствование навыка.

Эффективность обучения во многом зависит от подбора методов и приемов.

На первом этапе обучения ставится задача создать целостное представление о движении и сформировать умение выполнять его в общих чертах. С этой целью используется показ, объяснение и практическое опробование.

Задача второго этапа - закрепление: создать правильное представление о каждом элементе техники движения, выработать умение четко и органично выполнять его. На этом этапе значительное место отводится имитации, зрительным и звуковым ориентирам. Словесные методы используются в виде пояснения, сопровождающегося показом.

Задача третьего этапа - превращение приобретенного умения в навык, а также выработка умения применять его в различных условиях.

Таким образом, методы обучения выбираются в зависимости от поставленных задач, этапов обучения, возрастных особенностей детей, их подготовленности, а также сложности и характера упражнений.

2.5. Условия реализации программы

Для эффективной реализации программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 человек и отвечающего правилам СанПин;
- регулярное посещение обучающимися занятий;
- наличие необходимого оборудования.

2.5.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Для успешной реализации программы необходимы помещение (спортивный зал), соответствующее СанПиН, а также следующие материалы и оборудование:

Наименование	Кол-во ед.
Половое покрытие (татами)	100 кв.м
Перчатки (защита рук)	15 пар
Защита ног	15 пар
Защита груди	15
Мяч теннисный	15
Координационная лестница	2
Барьеры легкоатлетические (малые)	15
Фишки (конусы) тренировочные, комплект	1

2.5.2. Кадровое обеспечение.

Программу реализует педагог дополнительного образования, который владеет необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данным видам спорта и соответствующее образование.

2.5.3. Информационное обеспечение.

В качестве информационных ресурсов используются видеозаписи тренировок и выступлений спортсменов, а также спортивных мероприятий и соревнований.

2.6. Воспитательный компонент программы

Современный национальный воспитательный идеал в соответствии с Указом Президента РФ - это нравственный, творческий, компетентный гражданин России, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, опирающийся в своей жизнедеятельности на духовные и культурные традиции народов Российской Федерации.

Исходя из воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), общая цель воспитания в программе - личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- в усвоении знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей;
- в развитии позитивных, социально значимых отношений к общественным ценностям;

- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел);
- в достижении личностных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Воспитательный компонент программы реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности по основным направлениям воспитания, однако преобладающим является физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

Результаты достижения цели и решения задач воспитания представляются в форме целевых ориентиров ожидаемых результатов воспитания по основным направлениям воспитания:

- понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;
- выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);
- проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;
- умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием;
- способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путем опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей) и после ее завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в

достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур - опросов, интервью - используются только в виде агрегированных усредненных и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы
на 2024/2025 учебный год

№	Название события, мероприятия	Примерное содержание	Примерные сроки
1	«Моя страна - моя Россия»	Государственные символы РФ. Традиционные ценности государства. викторина «Государственные символы РФ»	сентябрь
2	«Азбука безопасности»	Правила безопасного поведения дома, на улице, в общественных местах, в Интернете, на соревнованиях. Решение кейсовых заданий, деловая игра, работа по микро-группам	сентябрь
3	Просмотр международных соревнований по каратэ	подготовка «чек-листа» перед просмотром соревнований, обсуждение в команде	сентябрь - ноябрь
4	Интеллектуальный квиз «На спорте»	Подготовка к квизу, название команды, распределение обязанностей	ноябрь
5	Час профориентации «Профессии в спорте: журналист, доктор, тренер»	Профессии в спорте, необходимые навыки, учебные заведения. Работа	февраль
6	Президентские спортивные игры	Участие в Президентских спортивных играх	март
7	Участие в акции «Волонтеры Победы»	Знакомство с условиями акции на сайте РДДМ «Движение первых», составление плана действий, распределение обязанностей	апрель
8	Тренировка с родителями		апрель
9	Просмотр фильмов на спортивную тематику: «Не отступать и не сдаваться», «Каратэ-пацан», «Фанат» и др.	Просмотр фильмов, совместное обсуждение	май

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога.

1. Ким, Санг Х.. Преподавание боевых искусств. Текст: Учебное пособие для преподавателей/Санг Х. Ким.-Ростов-на-Дону: издательство «Феникс», 2003.-240с.
2. Микрюков, В.Ю. КАРАТЭ. Текст: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/В.Ю. Микрюков.-М.: издательский центр «Академия», 2003.-240с.
3. Трусов, О.В. Шотокан Каратэ-до.Текст/Сост. О.В. Трусов.-К.: София, 2000.-384с.
4. Закон РФ « Об образовании»
5. Конвенция ООН о правах ребенка
6. Конституция Российской Федерации
7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16
8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980
9. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
10. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986

Список литературы для детей.

1. Интернет-сайты Каратэ Шотокан on-line; каратэ shotokan-net
2. Хаберзетцер, Ролан Каратэ-до от азов до черного пояса. Текст/Ролан Хаберзетцер. - Молдова: Тирасполь: ЧФ «Модус», 1997.-183с.

Приложение №1
к дополнительной
общеразвивающей программе
«Карате (WKF)»,
утверждено
приказом № 46-п от 11.03.2025г.

**Календарно-тематическое планирование
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности**

«КАРАТЭ (WKF)»

Год обучения: 1 год
Составил:
Михейлидзе Е.Э.
педагог дополнительного образования

Красноярск
2025 г.

Календарно-тематическое планирование «Каратэ (WKF)»

№ п/п	Дата	Тема	Часы		Форма занятия	Форма контроля
			Теория	Практика		
1		Техника безопасности во время занятий в зале (инструктаж). Правила гигиены. Профилактика травматизма.	1		Теоретическое занятие	Опрос
2		Культура общения во время занятий. Режим дня: питание; физические нагрузки; отдых.	1		Теоретическое занятие	Беседа
3		Введение: с чего начинаются занятия каратэ; этика в каратэ; ритуал; личная гигиена.	1		Теоретическое занятие	Беседа
4		История и традиции единоборств разных стран.	1		Теоретическое занятие	Опрос
5		Использование силы, реакции. Три психологических принципа. Стойки: хейсоку-дзю. СРУ. Акробатика. Техника блоков (уке-ваза). Имитация аге-уке, учи-уке, уде-уке, сото-уке. ОФП.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
6		ОРУ. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: ой-цкидзедан, гяку-цки-чудан.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
7		СРУ. Со скакалкой. Акробатика. Те-ваза. Отработка ударов руками по макиваре. ОФП.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
8		СРУ. Активная растяжка. Гери-ваза. Имитация ударов на месте мае-гери-кекоми.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений

9		СРУ. Акробатика. Передвижение в стойках: киба-дачи дзен-куцу-дачи, ко-куцу-дачи с аге-уке, уде-уке.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнений
10		Разминка. Растяжка. Кихон-но-ката (Тейкиокусоно-ич). Имитация ударов ногами: мае-гери-кекоми, кеаге, чудан.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнений
11		Разминка. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: сейкен-чудан-цки, дзедан.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнений
12		СРУ с партнером. Пассивная растяжка. Те-ваза. Повтор ранее изученных приемов. Разучить: сейкен-чудан-цки.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнений
13		СРУ с партнером. Активная растяжка. Повторить сейкен-чудан, дзедан-цки. Разучить сейкен-тате-цки. ОФП.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнений
14		СРУ. Эстафеты с элементами акробатики. Повторить те-ваза в движении: ой-, гяку-цки. ОФП.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнений
15		Разминка. Акробатика. Оборудование и инвентарь. Разучить сейкен-шита-цки в позиции киб-а-дачи.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнений
16		Разминка с партнером. Пассивная растяжка. Повторить шита-цки (удар в сторону) в киб-а-дачи		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнений
17		Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнений
18		Разминка. Акробатика.		1	Комбини	Выполне

		Растяжки. Повторить мороте. Разучить авазе-уке, яма-цки.			рованное занятие	ние упражнен ий
19		СРУ с партнером. Прыжковые упражнения (тоби). Повтор пройденного. Разучить урокен-маваши-учи, шомен-учи.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнен ий
20		Разминка. Имитация те-ваза в кихон. Разучить урокен-хиза-учи, шуто-сокуто-учи, коми. ОФП.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнен ий
21		Разминка. Имитация те-ваза. Сейкен, шуто. Разучить хиджи-ороши, йоко-хиджи-аге.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнен ий
22		СРУ. Акробатика. Ката:тейкиоку-соно, ни, ич, сан. Кумите: йи, сан-бон кумите (три шага).		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнен ий
23		СРУ с партнером. Скакалка. Повторить ката. Разучить: хиракен, кейко-учи, джодан-тохо-учи. ОФП.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнен ий
24		Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото-учи.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнен ий
25		Разминка. Пассивная растяжка. Повтор ката. Уке-ваза: сейкен-чудан-учи, мороте-чудан-учи. ОФП.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнен ий
26		Разминка. Имитация ударов руками и блоков с партнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваше-гедан-барай-уке.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнен ий
27		Разминка. Акробатика. Имитация ударов после блоков (атака-блок-атака).		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнен

		Разучить блоки ребром ладони. Учебный спаринг.				ий
28		Правила соревнований, их организация и проведение. СРУ. Акробатика. Ката, связки в движении. Разучить джуджи-уке. ОФП.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
29		ОРУ с партнером. Растяжки активные. Кихон-но-ката, кумите, спаринги.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
30		СРУ. Акробатика. Имитация гери-ваза: мае-гери-кекоми, кеаге, гедан-кин-гери. Разучить йоко-гери-кекоми-чудан.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
31		Разминка. Имитация гери-ваза с аге-уке. Разучить гедан-мае-какато-гери, дзедан-маваши-гери.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
32		ОРУ с элементами акробатики. Повторить уке-ваза, те-ваза, гери-ваза. Разучить маваши-чудан, маваши-гедан, мае-какато. ОФП.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
33		Установка перед соревнованием и анализ после. Подготовка к соревнованиям по кумите и ката.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
34		Разминка. Акробатика. Совершенствовать ката. Разучить ура-маваши, како-гери, уширо-гери-кекоми.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
35		Влияние занятий карате на строение и функции организма. СРУ со скакалкой.	1		Теоретическое занятие	Беседа
36		Повторить уке-ваза, кихон. Разучить		1	Комбинированное	Выполнение

		хейсоку-маваши-учи-кеаге, уширо-маваши-гери. Разминка. Растяжка активная. Совершенствовать те-ваза в кокутцу-дачи. Разучить аге-какато-уширо-гери, ороши-сото-какато-гери.			занятие	упражнений
37		Разминка. Акробатика. Повторить гери-ваза. Разучить мавашу-хиза-гери. ОФП.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
38		Разминка. Акробатика. Растяжки. Разучить ката (санчин).		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
39		СРУ. Повторить первую часть ката санчин. Разучить вторую часть. ОФП.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
40		Разминка. Прыжковые упражнения (тоби). Повторить первую и вторую части, разучить третью часть.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
41		СРУ с прыжками. Акробатика. Повторить 1,2,3 части, разучить четвертую часть.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
42		СРУ. Эстафета с прыжками. Акробатика. Повторить четыре части, изучить заключительную часть.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
43		Бросковая техника в карате. Дополнения к правилам соревнований по Дзю-До.	1		Теоретическое занятие	Опрос
44		СРУ. Борьба в стойке: броски через голову с упором ноги в живот после удара (маие-гери). СРУ. Акробатика. ОФП. Учебная борьба в стойке. 3 минуты, в партере 5 минут.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений

45		СРУ. Бросковая техника через плечо, бедро. Повторить броски: мельница, обратная мельница.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
46		СРУ. Растяжки. Борьба в партере. Повторить удержание со стороны головы.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
47		СРУ. Акробатика. Удержание после бросков. ОФП. Удержание с захватом ноги. Учебный бой 7 минут.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
48		СРУ со скакалкой. Уход с линии атаки. Болевой прием на руку после удержания. Борьба в партере 10 минут.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
49		СРУ. Самостраховка. Акробатика. Партер: удержание. Повторить броски через спину, бедро, отхват. Борьба 10 минут с ударной техникой.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
50		СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрпиемы. ОФП.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
51		СРУ. Атакующие действия: удары ногами. Контрпиемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
52		СРУ. Гери-ваза. Санбон-кумите (бой на три шага). Комбинация ударов руками, ногами по макиваре.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
53		СРУ. Растяжки. Имитация ударов гери-ваза: мае, йоко, уширо. Удары с задержкой ноги в воздухе. ОФП.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
54		СРУ. Повторить ранее изученные 4 удара ногами, делая шаг вперед, назад.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений

		Упражнение на дыхание № 1 (ногаре). Эстафеты.				ий
55		СРУ. Акробатика. Растяжки. Дыхание Ибуки (ревуший водопад). Три психологических принципа: спокойное сознание, ясное сознание и слияние воли с сознанием.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
56		СРУ. Акробатика. Техника блоков (уке-ваза). Имитация аге-уке, учи-уке, уде-уке, сото-уке. ОФП.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
57		ОРУ. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: ой-цкидзедан, гяку-цкичудан.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
58		СРУ. Со скакалкой. Акробатика. Те-ваза. Отработка ударов руками по макиваре. ОФП.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
59		СРУ. Активная растяжка. Гери-ваза. Имитация ударов на месте мае-гери-кекоми.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
60		СРУ. Акробатика. Передвижение в стойках: киб-дачи дзен-куцу-дачи, ко-куцу-дачи с аге-уке, уде-уке.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
61		Разминка. Растяжка. Кихон-но-ката (Тейкиокусано-ич). Имитация ударов ногами: мае-гери-кекоми, кеаге, чудан.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
62		Разминка. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: сейкен-чудан-цки, дзедан.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
63		СРУ с партнером. Пассивная		1	Комбини	Выполне

		растяжка. Те-ваза. Повтор ранее изученных приемов. Разучить: сейкен-чудан-цки.			рованное занятие	ние упражнен ий
64		СРУ с партнером. Активная растяжка. Повторить сейкен-чудан, дзедан-цки. Разучить сейкен-тате-цки. ОФП.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнен ий
65		СРУ. Эстафеты с элементами акробатики. Повторить те-ваза в движении: ой-, гяку-цки. ОФП.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнен ий
66		Разминка. Акробатика. Оборудование и инвентарь. Разучить сейкен-шита-цки в позиции киб-дачи.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнен ий
67		Разминка с партнером. Пассивная растяжка. Повторить шита-цки (удар в сторону) в киб-дачи		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнен ий
68		Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнен ий
69		Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторить мороте. Разучить авазе-уке, яма-цки.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнен ий
70		СРУ с партнером. Прыжковые упражнения (тоби). Повтор пройденного. Разучить урокен-маваши-учи, шомен-учи.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнен ий
71		Разминка. Имитация те-ваза в кихон. Разучить урокен-хиза-учи, шуто-сокуто-учи, коми. ОФП.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнен ий
72		Разминка. Имитация те-ваза. Сейкен, шуто. Разучить хиджи-ороши,		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнен

		йоко-хиджи-аге.				ий
73		СРУ. Акробатика. Ката:тейкиоку-соно, ни, ич, сан. Кумите: йи, сан-бон кумите (три шага).		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнений
74		СРУ с партнером. Скакалка. Повторить ката. Разучить: хиракен, кейко-учи, джодан-тохо-учи. ОФП.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнений
75		Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото- учи.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнений
76		Разминка. Пассивная растяжка. Повтор ката. Уке-ваза: сейкен-чудан-учи, мороте-чудан-учи. ОФП.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнений
77		Разминка. Имитация ударов руками и блоков с партнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваши-гедан-барай-уке.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнений
78		Разминка. Акробатика. Имитация ударов после блоков (атака-блок-атака). Разучить блоки ребром ладони. Учебный спаринг.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнений
79		Правила соревнований, их организация и проведение. СРУ. Акробатика. Ката, связки в движении. Разучить джуджи-уке. ОФП.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнений
80		ОРУ с партнером. Растяжки активные. Кихон-но-ката, кумите, спаринги.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнений
81		СРУ. Акробатика. Имитация гери-ваза: мае-гери-кекоми, кеаге, гедан-кин-гери. Разучить йоко-гери-кекоми-чудан.		1	Комбини рованное занятие	Выполне ние упражнений

82		Разминка. Имитация гери-ваза с аге-уке. Разучить гедан-мае-какато-гери, дзедан-маваши-гери.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
83		ОРУ с элементами акробатики. Повторить уке-ваза, те-ваза, гери-ваза. Разучить маваши-чудан, маваши-гедан, мае-какато. ОФП.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
84		Установка перед соревнованием и анализ после. Подготовка к соревнованиям по кумите и ката.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
85		Разминка. Акробатика. Совершенствовать ката. Разучить ура-маваши, каке-гери, уширо-гери-кекоми.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
86		Разминка. Растяжка активная. Повторить уке-ваза, кихон. Разучить хейсоку-маваши-учи-кеаге, уширо-маваши-гери. Совершенствовать те-ваза в кокутцу-дачи. Разучить аге-какато-уширо-гери, ороши-сото-какато-гери.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
87		Разминка. Акробатика. Повторить гери-ваза. Разучить маваши-хиза-гери. ОФП.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
88		Разминка. Акробатика. Растяжки. Разучить ката (санчин).		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
89		СРУ. Повторить первую часть ката санчин. Разучить вторую часть. ОФП.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений

90		Разминка. Прыжковые упражнения (тоби). Повторить первую и вторую части, разучить третью часть.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
91		СРУ с прыжками. Акробатика. Повторить 1,2,3 части, разучить четвертую часть.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
92		СРУ. Эстафета с прыжками. Акробатика. Повторить четыре части, изучить заключительную часть.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
93		Бросковая техника в карате. Дополнения к правилам соревнований по Дзю-До. СРУ. Борьба в стойке: броски через голову с упором ноги в живот после удара (маие-гери).		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
94		СРУ. Акробатика. ОФП. Учебная борьба в стойке. 3 минуты, в партере 5 минут.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
95		СРУ. Бросковая техника через плечо, бедро. Повторить броски: мельница, обратная мельница.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
96		СРУ. Растяжки. Борьба в партере. Повторить удержание со стороны головы.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
97		СРУ. Акробатика. Удержание после бросков. ОФП. Удержание с захватом ноги. Учебный бой 7 минут.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
98		СРУ со скакалкой. Уход с линии атаки. Болевой прием на руку после удержания. Борьба в партере 10 минут.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
99		СРУ. Самостраховка. Акробатика. Партер:		1	Комбинированное	Выполнение

		удержание. Повторить броски через спину, бедро, отхват. Борьба 10 минут с ударной техникой.			занятие	упражнений
100		СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрпиемы. ОФП.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
101		СРУ. Атакующие действия: удары ногами. Контрпиемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
102		СРУ. Гери-ваза. Санбон-кумите (бой на три шага). Комбинация ударов руками, ногами по макиваре. Растяжки. Имитация ударов гери-ваза: мае, йоко, уширо. Удары с задержкой ноги в воздухе. ОФП.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
		Итого	6	92		