

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета  
протокол №5  
от «30» мая 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБУ ДО «ЦДТ»  
№217 от «2» июня 2025 г.

Директор  
М.П.

Е.А. Солодухина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Школа каратэ»  
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации программы – 3 года

Разработал:  
Кононова Елена Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

г. Курск, 2025 г.

## Оглавление

<b>1.Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цель программы.....	5
1.3.Задачи программы.....	5
1.4.Содержание программы.....	5
1.5. Планируемые результаты.....	11
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий .....</b>	<b>15</b>
2.1.Календарный учебный график.....	15
2.2. Учебный план.....	16
2.3. Оценочные материалы.....	20
2.4. Формы аттестации.....	20
2.5. Методическое обеспечение.....	21
2.6. Условия реализации программы .....	24
<b>3. Рабочая программа воспитания.....</b>	<b>24</b>
<b>4. Календарный план воспитательной работы.....</b>	<b>25</b>
<b>5. Список литературы.....</b>	<b>27</b>
<b>6. Приложения.....</b>	<b>29</b>

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2024);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 (ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 23.08.2024 №1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ».
- Устав МБУ ДО «Центр детского творчества», утвержден приказом комитета образования города Курска №186 от 17.07.2020, дополнения приказ комитета образования города Курска №243 от 01.06.2021.
- Положение о дополнительной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества», приказ №310 от 09.09.2024.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время во всем мире каратэ – это, прежде всего, средство самосовершенствования, путь физического, духовного, умственного развития человека. В наши дни, когда научно-технический прогресс все более ограничивает двигательную активность человека, отдаляет его от природы, каратэ приобретает особую значимость.

Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, участию в массовом спорте является одним из приоритетных видов спорта в молодежной среде. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством РФ определяет развитие физической культуры и спорта, определяет условия для создания здорового образа жизни граждан. Актуальность программы созвучна основным направлениям, целям и задачам, обозначенным в государственном документе. Программа позволяет охватить широкий круг детей и подростков разного возраста, с разными физическими способностями, разного уровня подготовки и разных интересов. Данный вид спорт популярен и привлекателен как восточный культурный «колорит» и признан международным спортивным сообществом. Он доступен детям, усиливает желание быть сильным, крепким, физически выносливым, помогает современным школьникам работать над собой, самосовершенствоваться и добиваться новых результатов. Поэтому занятия этим видом спорта вошли в моду у нынешних детей, каким был в моде у многих их родных и близких.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

**Отличительные особенности** заключаются в углубленном изучении японской школы «Каратэ» через знакомство и приобщение учащихся к искусству рукопашного боя, оказывающего влияние на формирование нравственных качеств личности. Учащиеся осваивают спортивные, тактические и технические приемы, а также получают знания и практические навыки по организации и судейству соревнований по каратэ, проходят инструкторскую подготовку.

Программа разработана на основе технических требований на ученические (кю) и мастерские (дан) звания международной организации Киокусинкай карате с учетом рекомендаций тренеров, преподавателей по карате, а также медиков, психологов и других специалистов в области физического воспитания. В программе конкретизировано соответствие между требованиями технической программы и функциональными возможностями детей и подростков. Программа предусматривает сведения, сопутствующие физкультурно-спортивным занятиям.

В программе заложены приемы общеразвивающей физической подготовки, гимнастические двигательные качества: различные виды силы, ловкость, гибкость, выносливость. Теоретические, практические и методические структуры формируют у учащихся твердый характер, умение преодолевать трудности, терпеть боль, с достоинством переносить поражения и сохранять скромность при победах.

Содержание программы основано на постепенном и последовательном освоении огромного арсенала техники каратэ в противовес чисто спортивному подходу, когда доводится до совершенства довольно небольшой спектр движений, наиболее результативных в спортивном поединке. При традиционности направления деятельности используются оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартная форма (чередование форм) организации образовательной деятельности: контактная, бесконтактная; электронное обучение с применением дистанционных технологий.

**Уровень программы** – базовый уровень.

**Адресат программы:** программа «Школа каратэ» разработана для организации и проведения занятий с учащимися от 7 до 18 лет в детских объединениях учреждений дополнительного образования детей. При наборе детей проводится собеседование.

**Объем и срок реализации** программы 3 года

1 год – 144 часа.

2 год – 144 часа.

3 год – 144 часа.

Общее количество часов -432.

**Режим занятий.** Занятия проводятся в группах: 2 занятия в неделю по 2 часа. При необходимости возможно разделение на малые группы. Группы по своему составу могут быть разнополые, разновозрастные. Группы первого года формируются в соответствии с возрастом, физ. подготовкой.

Количество учащихся:

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 15 человек

3 год обучения – 15 человек.

**Форма организации образовательного процесса** – групповые.

**Особенности организации образовательного процесса**

Программа «Школа каратэ» соответствует экзаменационным требованиям Международной организации киокусинкай каратэ на младшие и средние ученические пояса с 0 до 6 кю. Её основные цели: формирование понятия «здоровый образ жизни», укрепление здоровья, дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств, повышение внимания к специальной физической подготовке, присущей данному виду спорта,

воспитание необходимых качеств личности: целеустремленность, настойчивость, самоконтроль. Особое внимание обращается на воспитание сознательного отношения к занятиям каратэ и формирование на этой основе жизненного мировоззрения, во главе которого стоит понятие «здоровый образ жизни». В процессе обучения в равной степени используются все методы – наглядный, словесный, практический, игровой. Три года, отведенные на программу, позволяют овладеть техническим и тактическим арсеналом каратэ, получить хорошую физическую подготовку.

## **1.2. Цель программы**

**Цель:** воспитание гармонически развитой личности и формирование активной жизненной позиции ребенка посредством приобщения его к здоровому образу жизни и самосовершенствованию на основе всестороннего изучения боевых искусств, их философских, исторических, этических, социально-культурных, медицинских и других аспектов.

## **1.3 Задачи программы**

### ***обучающие:***

- дать знания по истории возникновения и развития каратэ;
- способствовать освоению техники каратэ в пределах требований, предусмотренных программой экзаменов международной организации каратэ Киокусинкай с 0 «кю» по 6 «кю».

### ***развивающие:***

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»: рациональное питание, двигательная активность, вред наркотиков, никотина и алкоголя и т.п.;
- развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, выносливость, скоординированность движений;
- закалывать занимающихся, повысить устойчивость их организма к инфекционным, простудным заболеваниям;
- способствовать участию в соревнованиях различного уровня;
- способствовать подготовке к выполнению квалификационных нормативов.

### ***воспитательные:***

- способствовать адаптации каждого учащегося в детском коллективе;
- развивать способность заниматься самостоятельно и в команде;
- сформировать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой.

## **1.4 Содержание программы**

### ***Первый год обучения***

В первый год обучения каратэ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники каратэ и спортивными играми, воспитание интереса и приобщение учащихся к занятиям каратэ, начального обучения навыкам, развития физических качеств и с учетом специфики каратэ киокушинкай.

### **Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).**

**Теория(1ч):** О детском объединении «Школа каратэ». Характеристика каратэ и его состояния в настоящее время. Социальная значимость каратэ Международные организации каратэ, их организационная структура, мероприятия Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и планом работы на год. Режим проведения занятий.

**Практика(1ч):** инструктаж по технике безопасности

## **Раздел 2. Каратэ – путь к здоровью (8 часа).**

(*Теория 3 ч*) История развития – путь к здоровому образу жизни. Философия каратэ. Школы и стили каратэ. Влияние занятий каратэ на телосложение, моторные и духовные свойства личности. Традиции каратэ.

Здоровьесберегающие факторы: гигиенические, учебно-организационные, психолого-педагогические. Гигиена, закаливание, массаж, питание и режим дня. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль каратэ в воспитании молодежи

Безопасность на занятиях каратэ: предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных, медицинский контроль, самоконтроль, самопомощь и первая помощь. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Режим дня для обучающегося каратэ. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.

(*Практика. 5 ч*) Демонстрация здоровьесберегающих факторов.

### **2.3 Правила безопасности на занятиях каратэ.(2ч)**

*Теория (1ч)* Инструктаж по технике безопасности.

*Практика(1ч)* Тестирование .

## **Раздел 3. Техника, тактика, стратегические основы каратэ (48 часа).**

*Теория(12ч.)* Изучение правил и ритуалов в каратэ, базовых стоек, различных видов передвижений, обучение выполнения ударов, блоков защиты, изучение элементов страховки при падении на пол, изучение первых ученических комплексов упражнений «ката» (бой с воображаемым противником), начальная стадия подготовки к проведению поединков «жумитэ».

*Техника каратэ.* Техника стоек. Техника перемещений:

Базовая техника на месте. Техника ударов руками, ногами, техника защит на месте в различных стойках. Базовая техника в движении. Техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках, в различных перемещениях. Техника ударов руками. Техника ударов ногами. Техника защиты. Техника комбинаций. Ката. Тамэшивари. Кобудо. Техника каратэ «Киокуншикай»

*Практика(36ч.)* Выполнение упражнений в технике каратэ: Техника стоек: назначение, распределения веса на стойках, напряжение и расслабление в стойках.

Техника перемещений: шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и другие.

Базовая техника на месте. Техника ударов руками, ногами, техника защит на месте в различных стойках.

Базовая техника в движении. Техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках, в различных перемещениях.

Техника ударов руками. Прямые, круговые и рубящие удары.

Техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки».

Техника защит. Две основные группы блоков, жесткие блоки, мягкие блоки.

Техника комбинаций. Связь рука+рука, рука+нога, нога+рука, нога+нога и т.д.

Ката. Тамэшивари. Кобудо. Техника каратэ «Киокуншикай»

*Тактика каратэ.* Значение тактики в каратэ. Тактические средства каратэ. Тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях. Атакующий, контратакующий и оборонительный бой. Тактика ведения поединка и проведения технических действий с разными соперниками и в различных условиях. Тактика выступления в соревнованиях.

*Стратегические основы каратэ.* Стратегии каратэ. Правила этикета. Дух воина. Роль каратэ в совершенствовании характера. Роль педагога в каратэ.

*Практика.* Регулярные тренировки 3-х составляющих каратэ: Кихон – базовая техника, Кумите – тренировка в паре, Ката – отточенные веками движения по защите и нападению («бой с тенью»). Изучение технических элементов следует вначале проводить у зеркала

далее на лапах, макиварах, мешках и последним в парах, под руководством педагога. Специальная тренировка дыхания. Правила поведения в зале, выполнение установленных ритуалов. (перенести вверх в теорию?)

### **Общая физическая подготовка. Подвижные игры (38 часа).**

*Теория (4ч):* Правила выполнения упражнений с весом собственного тела, упражнений в парах, с отягощениями (гантелями, эспандерами, утяжелителями), легкоатлетических упражнений, Правила спортивных и подвижных игры, акробатические упражнения.

Краткая характеристика показателей, определяющих физическое совершенствование занимающихся каратэ: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Средства и методы их развития.

*Практика(38ч.)* Выполнение упражнений с весом собственного тела, упражнения в парах, с отягощениями (гантелями, эспандерами, утяжелителями), легкоатлетические упражнения, прыжки со скакалкой, спортивные и подвижные игры, акробатические упражнения. Факторы общей физической подготовки: доступность, регулярность, эмоциональность, постепенность нагрузки на учащегося, внимательный, постоянный контроль за дыханием при максимальном использовании свежего воздуха.

Упражнения, подвижные игры по совершенствованию общей физической подготовки учащихся.

### **5.Специальная физическая подготовка (30 часа).**

*Теория (3ч)* Характеристика и направленность СФП на занятия каратэ: реакция, гибкость, ловкость. Правила выполнения упражнений «хореографические композиции», акробатических упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, упражнения по развитию специальной быстроты, по отработке реакции, подвижные игры «Вышибалы», «Пятнашки» и другие, упражнения на внимание.

*Практика (27ч.).* Выполнение Упражнений, подвижные игры по совершенствованию специальной физической подготовки.

### **6.Правила проведения соревнований. Судейство. (12 ч).**

*Теория(1ч)* Базовые аспекты соревнований и судейства в спортивном каратэ. Положение о соревнованиях. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности Место соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Заявка, личная карточка участников, официальная форма. Формула соревнований. Жеребьевка. Сдача нормативов в соответствии с этапом обучения по требованиям Международной организации Киокусинкай каратэ.

Судейская бригада. Права и обязанности судей. Действия судей, жесты и команды. Критерии для принятия оценки выступления. Подсчет очков. Запрещенные действия. Наказания.

Поведение участников на соревнованиях. Ритуалы и приветствия. Этика, внимание и вежливость. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд. Порядок подачи протестов.

*Практика(11ч.).* Участие в соревнованиях. Судейство.

**7.Промежуточная аттестация** в форме сдачи контрольных нормативов, показательных выступлений.

### **8. Итоговое занятие. (4 часа).**

*Практика.* Анкетирование, показательные выступления, выступления в форме турнира, подведение итогов, награждение лучших учащихся.

## **Содержание программы**

### **Второй год обучения.**

На втором году обучения каратэ формируется общая базовая техническая и физическая подготовка, морально-волевые качества, организуется повышение уровня знаний в области теории и методики каратэ и избранного его вида.

## **Раздел 2. Каратэ – путь к здоровью (2 ч).**

*Теория (1ч)* История развития – путь к здоровому образу жизни. Философия каратэ. Школы и стили каратэ. Влияние занятий каратэ на телосложение, моторные и духовные свойства личности. Традиции каратэ.

Здоровьесберегающие факторы. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. гигиенические, учебно-организационные, психолого-педагогические факторы каратэ. закаливание, массаж, питание и режим дня. Безопасность на занятиях каратэ: предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных, медицинский контроль, самоконтроль, самопомощь и первая помощь. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Режим дня для обучающегося каратэ. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.

*Практика(1ч.)* Демонстрация здоровьесберегающих факторов.

Инструктаж по технике безопасности.

## **Раздел 3. Техника, тактика, стратегические основы каратэ (52 ч).**

*Теория (10ч)* изучение серий ударов, передвижений, уклонов, нырков, уходов с линии атаки, совершенствование ранее изученных движений и ударов. Изменение форм уже известных движений, точность нанесения ударов и скорость выполнения упражнений. Освоение элементов борьбы (бросковой техники) Работа для отработки ударов и защиты. Специальные техники дыхания. Упражнения на силовое развитие, на снижение болевого порога, на подготовку к сдерживанию ударов противника. Упражнения на отработку базовых стоек, ударов, передвижений, развитие памяти учащихся, ориентации в пространстве, координацию движений, чувства ритма. Соревновательная система организации упражнений.

*Практика(42)*

**Техника каратэ.** Техника стоек: назначение, распределения веса на стойках, напряжение и расслабление в стойках.

Техника перемещений: шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и другие.

Базовая техника на месте. Техника ударов руками, ногами, техника защит на месте в различных стойках.

Базовая техника в движении. Техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках, в различных перемещениях.

Техника ударов руками. Прямые, круговые и рубящие удары.

Техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки».

Техника защиты. Две основные группы блоков, жесткие блоки, мягкие блоки.

Техника комбинаций. Связь рука+рука, рука+нога, нога+рука, нога+нога и т.д.

Ката. Тамэшивари. Кобудо. Техника каратэ «Киокуншикай»

**Тактика каратэ.** Значение тактики в каратэ. Тактические средства каратэ. Тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях. Атакующий, контратакующий и оборонительный бой. Тактика ведения поединка и проведения технических действий с разными соперниками и в различных условиях. Тактика выступления в соревнованиях.

### **Стратегические основы каратэ.**

*Теория.* Стратегии каратэ. Правила этикета. Дух воина. Роль каратэ в совершенствовании характера. Роль педагога в каратэ.

*Практика.* Регулярные тренировки 3-х составляющих каратэ: Кихон – базовая техника, Кумите – тренировка в паре, Ката – отточенные веками движения по защите и нападению («бой с тенью»).

Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по каратэ

Достижения каратистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд на соревнованиях по каратэ.

#### **Общая физическая подготовка (40 ч)**

*Теория (5ч)* Краткая характеристика показателей, определяющих физическое совершенствование занимающихся каратэ: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Средства и методы их развития.

*Правила* Правила спортивных и подвижных игр, акробатические упражнения. Факторы общей физической подготовки: доступность, регулярность, эмоциональность, постепенность нагрузки на учащегося, внимательный, постоянный контроль за дыханием при максимальном использовании свежего воздуха.

*Практика.(35(1ч0ч)* Выполнения упражнений, подвижные игры по совершенствованию общей физической подготовки учащихся.

#### **5.Специальная физическая подготовка (24 ч).**

*(Теория 3ч)* Характеристика и направленность СФП на занятии каратэ: реакция, гибкость, ловкость. Упражнения «хореографические композиции», акробатические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения по развитию специальной быстроты, по отработке реакции, подвижные игры «Вышибалы», «Пятнашки» и другие, упражнения на внимание. Подготовка учеников к проведению поединков в рамках тренировочного процесса и на соревнованиях различного уровня.

*Практика(21ч).* Выполнения упражнений, подвижные игры по совершенствованию специальной физической подготовки. Упражнения по овладению приемами и действиями соревновательной борьбы, для развития координационных способностей, для повышения уровня функциональных возможностей организма. Упражнения, направленные на моральную подготовку, на самонастрой с элементами аутотренинга.

#### **6.Правила соревнований, судейство. (12 ч).**

*Теория(1ч)* Формирование основ судейской практики. Судейская бригада. Права и обязанности судей. Действия судей, жесты и команды. Критерии для принятия оценки выступления. Подсчет очков. Запрещенные действия. Наказания.

Поведение участников на соревнованиях. Ритуалы и приветствия. Этика, внимание и вежливость. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд. Порядок подачи протестов.

*Практика.(11ч )*Участие в соревнованиях.

**7.Промежуточная аттестация (4ч)** в форме сдачи контрольных нормативов, показательных выступлений.

#### **8.Итоговое занятие.**

*Практика.* Анкетирование, показательные выступления, выступления в форме турнира, подведение итогов, награждение лучших учащихся.

### **Содержание программы**

#### ***Третий год обучения***

В третий год обучения каратэ - овладение рациональными приемами и действиями в каратэ, умение демонстрировать высокие спортивные результаты, овладение навыками судейства соревнований.

#### **Раздел 1. Вводное занятие (2 ч).**

*Теория (1ч)* О детском объединении «Школа каратэ». Характеристика каратэ и его состояния в настоящее время. Социальная значимость каратэ Международные организации каратэ, их организационная структура, мероприятия Знакомство с дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программой и планом работы на год. Режим проведения занятий.

Инструктаж по технике безопасности.

## **Раздел 2. Каратэ – путь к здоровью (6 ч).**

*Теория(2ч)* История развития – путь к здоровому образу жизни. Философия каратэ. Школы и стили каратэ. Влияние занятий каратэ на телосложение, моторные и духовные свойства личности. Традиции каратэ.

Здоровьесберегающие факторы: гигиенические, учебно-организационные, психолого-педагогические. Гигиена, закаливание, массаж, питание и режим дня. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль каратэ в воспитании молодежи

Безопасность на занятиях каратэ: предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных, медицинский контроль, самоконтроль, самопомощь и первая помощь. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Режим дня для обучающегося каратэ. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.

*Практика.(4ч)* Демонстрация здоровьесберегающих факторов.

## **Раздел 3. Техника, тактика, стратегические основы каратэ (60 ч).**

*Теория (12ч)* Совершенствование силовых ударов, пяти движений, серии силовых различных комбинаций, отработка техника проведения поединков с несколькими противниками, изучение тактических действий. Навыки защиты от противника с оружием. Бросковая техника

*Практика(48ч)*

**Техника каратэ.** Техника стойки: назначение, распределения веса на стойках, напряжение и расслабление в стойках.

Техника перемещений: шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и другие.

Базовая техника на месте. Техника ударов руками, ногами, техника защит на месте в различных стойках.

Базовая техника в движении. Техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках, в различных перемещениях.

Техника ударов руками. Прямые, круговые и рубящие удары.

Техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки».

Техника защиты. Две основные группы блоков, жесткие блоки, мягкие блоки.

Техника комбинаций. Связь рука+рука, рука+нога, нога+рука, нога+нога и т.д.

Ката. Тамэшивари. Кобудо. Техника каратэ «Киокуншикай»

**Тактика каратэ.** *Теория* Значение тактики в каратэ. Тактические средства каратэ. Тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях. Атакующий, контратакующий и оборонительный бой. Тактика ведения поединка и проведения технических действий с разными соперниками и в различных условиях. Тактика выступления в соревнованиях.

**Стратегические основы каратэ.** Стратегии каратэ. Правила этикета. Дух воина. Роль каратэ в совершенствовании характера. Роль педагога в каратэ.

*Практика.* Регулярные тренировки 3-х составляющих каратэ: Кихон – базовая техника, Кумите – тренировка в паре, Ката – отточенные веками движения по защите и нападению («бой с тенью»). Изучение технических элементов следует вначале проводить у зеркала далее на лапах, макиварах, мешках и последним в парах, под руководством педагога. Специальная тренировка дыхания. Правила поведения в зале, выполнение установленных ритуалов.

**Общая физическая подготовка (40 часа).**

*Теория( 5ч )*Краткая характеристика показателей, определяющих физическое совершенствование занимающихся каратэ: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Средства и методы их развития.

Упражнения с весом собственного тела, упражнения в парах, с отягощениями (гантелями, эспандерами, утяжелителями), легкоатлетические упражнения, прыжки со скакалкой, спортивные и подвижные игры, акробатические упражнения. Факторы общей физической подготовки: доступность, регулярность, эмоциональность, постепенность нагрузки на учащегося, внимательный, постоянный контроль за дыханием при максимальном использовании свежего воздуха.

*Практика.(35ч)* Упражнения, подвижные игры по совершенствованию общей физической подготовки учащихся.

### **5.Специальная физическая подготовка (20 часа).**

*Теория(5ч)*Характеристика и направленность СФП на занятии каратэ: реакция, гибкость, ловкость. Упражнения «хореографические композиции», акробатические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения по развитию специальной быстроты, по отработке реакции, подвижные игры «Вышибалы», «Пятнашки» и другие, упражнения на внимание.

*Практика(15ч).* Упражнения, подвижные игры по совершенствованию специальной физической подготовки.

### **6.Правила соревнований, судейство. (10 ч ).**

Базовые аспекты соревнований и судейства в спортивном каратэ. Положение о соревнованиях. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности Место соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Заявка, личная карточка участников, официальная форма. Формула соревнований. Жеребьевка. Сдача нормативов в соответствии с этапом обучения по требованиям Международной организации Киокусинкай каратэ.

Судейская бригада. Права и обязанности судей. Действия судей, жесты и команды. Критерии для принятия оценки выступления. Подсчет очков. Запрещенные действия. Наказания.

Поведение участников на соревнованиях. Ритуалы и приветствия. Этика, внимание и вежливость. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд. Порядок подачи протестов.

*Практика.* Участие в соревнованиях.

### **7. Итоговое занятие 4 (ч).**

*Практика.* Анкетирование, показательные выступления, выступления в форме турнира, подведение итогов, награждение лучших учащихся.

## **1.5. Планируемые результаты**

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков.

Учащиеся:

- узнают о роли и значении физической культуры и спорта;
- познают азы восточной культуры;
- овладеют основами знаний и умений в области каратэ.
- научатся постоять за себя и близких в пределах действующего законодательства;
- научатся действовать в команде детско-подросткового коллектива;
- укрепят психофизическое здоровье, духовно нравственный и духовно-волевой характер;
- освоят комплексы общей и специальной физической подготовки;
- приобретут соревновательный опыта путем участия в спортивных соревнованиях; - разовьют специальные физические (двигательные) и психологические качества;

- достигнут максимальных результатов на соревнованиях;
- приобретут положительный социальный опыт через совместную деятельность и умения оказывать поддержку в его усвоении.

*Результаты:*

***Личностные***

***должны уметь:***

- взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи и доброжелательности, сопереживания;
- управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- совершенствовать дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей;
- самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность.

***Метапредметные:***

***должны уметь:***

- воспринимать слуховую и визуальную информацию;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

***Предметные (образовательные):***

***должны знать:*** сущность и содержание каратэ, историю развития каратэ характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- понятия о стратегии и тактике боя стили, технику и тактику, стратегические основы каратэ, правила участия в соревнованиях;
- распространение каратэ по всему миру, в том числе в России;
- основы безопасного поведения на улице.

***должны уметь:***

- составлять и проводить комплекс общефизической разминки, показывать и объяснять движения, на которых основана техника каратэ;
- планировать занятия в режиме дня;
- использовать начальный уровень навыков самообороны, дающий возможность защитить себя;
- представлять занятия карате как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- использовать знания учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;
- использовать терминологию и ритуал, принятые в боевых искусствах;

- выполнять технико-тактические задания с партнёром с пассивным и активным противоборством, задания, воссоздающие различные модели соперников;
  - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

#### ***По окончании первого года обучения***

должны знать- историю возникновения боевых искусств, каратэ;

- стили, элементы техники и тактики, стратегические основы каратэ;
- простейшие элементы каратэ;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- основную спортивную терминологию;
- элементарную гигиену и правила ее соблюдения, гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
- возможности самосовершенствования на основе физической культуры и об основных изменениях в состоянии организма при регулярных занятиях физической культурой;
- приемы самоконтроля в процессе занятий.

должны уметь:

- исполнять принятые в карате ритуальные действия;
- преодолевать несложные полосы препятствий;
- стоять и отжиматься на кулаках;
- выполнять соответствующие этому уровню удары руками, ногами и блоки;
- на простейшем уровне совмещать защитные и атакующие действия;
- работать с партнером над отработкой технических приемов;
- исполнять ученические ката - Тайкекусонич

#### ***По окончании второго года обучения***

должны знать:

- способы избегания переутомления и элементарные восстановительные мероприятия;
- двигательные (физические) качества человека и их развитие, построения самостоятельных занятий по совершенствованию физических качеств;
- действия, необходимые для предупреждения травматизма во время занятий каратэ;
- взаимосвязь физической и технической подготовки в каратэ.

должны уметь:

- оказать первую помощь при легких травмах;
- преодолевать полосы препятствий с пассивным сопротивлением партнеров;
- контролировать дистанцию во время упражнений и спарринга;
- выполнять соответствующие этому уровню удары руками, ногами и блоки;
- осуществлять быстрые передвижения в стойках с выполнением техники ударов и блоков и переход из одной стойки в другую;
- выполнять уходы в сторону с линии атаки, используя технику стремительных перемещений;
- контролировать силу и точность своих ударов руками и ногами;
- работать с партнером над отработкой изученных технических приемов;
- выполнять контратакующие действия;
- исполнять ученические ката – Тайкекусонич, Тайкекусонич сан

#### ***По окончании третьего года обучения***

должны знать:

- материал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа каратэ»;
- время, место и приемы использования приобретенных навыков и умений;
- принципы безопасного поведения на улице в экстремальной ситуации;

- правила самостоятельного выполнения упражнений;
- персональные антропометрические и функциональные показатели;
- понятия стратегии и тактики боя.

должны уметь

- выполнять упражнения всей программы «Школа каратэ»;
- владеть знаниями и методами по совершенствованию физической подготовки;
- проводить часть тренировки на заданную инструктором тему;
- обладать высоким уровнем общей и специальной физической подготовки;
- преодолевать полосы препятствий с активным сопротивлением партнеров;
- демонстрировать решительность при выполнении сложных заданий, требующих преодоления сопротивления одного или нескольких противников;
- быть готовы вести свободный поединок в течение короткого времени;
- уметь выполнять различные контратакующие действия: атака с использованием работы на опережение, встречные удары, атака после освобождения от захвата и др.;
- знать тактику работы против двух противников;
- выполнять ката – Пинансоноич, Пипнансоно ни, Пинансоно сан
- выполнять ката для уровня 9-8 кю.

Одним из наиболее существенных результатов освоения программы является высокий уровень сформированности основных двигательных навыков, необходимых в жизни: ходьба, бег, прыжки, метания. По окончании курса обучения учащиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии. Должны уметь самостоятельно оказать первую медицинскую помощь при различных повреждениях и травмах, составить и провести комплекс общефизической разминки, показать и объяснить принципы движений, на которых основана техника каратэ. Каждому этапу обучения соответствует определенный набор и качество исполнения технических действий, зафиксированный в экзаменационной программе по степени «кю» Международной организации Киокусинкай каратэ .

**Механизм оценки полученных знаний.** Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности учащихся для перехода в следующую группу являются регулярность посещения занятий, рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности, своевременный выход на экзамены, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников в среде занимающихся.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья: отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (если таковые имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования во ВФД или в поликлинике.

**Предпосылки универсальных учебных действий:**

Ребенок регулярно посещает занятия, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, метание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки – визуальное наблюдение преподавателя). Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – сдача контрольных нормативов по ОФП), потребность в самостоятельных занятиях ОФП. Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях.

Хорошо владеет приемами страховки и само страховки. Владеет техникой каратэ в пределах требований на «кю».

Происходит укрепление иммунной системы учащегося (метод оценки – уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей), повысились показатели физического развития (механизм оценки – сдача контрольных нормативов по ОФП), создан

коллектив единомышленников. Занимающиеся владеют начальными знаниями в области медицины и спортивной тренировки. Произошло освоение уровня технической подготовки в соответствии с требованиями на 6 кю. Выступает на соревнованиях соответствующего уровня. Здоровый образ жизни – часть мировоззрения подростка.

## 2. Комплекс организационно – педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 1.

№ п / п	Группа	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	№ 1	1	01.09.	25.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	1 января; 7 января; 23 февраля; 8 марта; 1 мая; 9 мая; 12 июня; 4 ноября.	Декабрь Апрель
2	№ 2	1	01.09.	25.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	1 января; 7 января; 23 февраля; 8 марта; 1 мая; 9 мая; 12 июня; 4 ноября.	Декабрь Апрель
3	№3	1	01.09.	25.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	1 января; 7 января; 23 февраля; 8 марта; 1 мая; 9 мая; 12 июня; 4 ноября.	Декабрь Апрель
4	№4	2	01.09.	25.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	1 января; 7 января; 23 февраля; 8 марта; 1 мая; 9 мая; 12 июня; 4 ноября.	Декабрь Апрель
5	№5	1	01.09.	25.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	1 января; 7 января; 23 февраля; 8 марта; 1 мая; 9 мая; 12 июня; 4 ноября.	Декабрь Апрель
6	№6	2	01.09.	25.05	36	72	144	2 раза	1 января;	Декабрь

								в неделю по 2 часа	7 января; 23 февраля; 8 марта;1 мая; 9 мая;12 июня; 4 ноября.	Апрель
7	№7	3	01.09.	25.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	1 января; 7 января; 23 февраля; 8 марта;1 мая; 9 мая;12 июня; 4 ноября.	Декабрь Апрель

## 2.2 Учебный план 1 год обучения

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации, контроля	
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Беседа	
2.	<b>Каратэ – путь к здоровью</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	Тестирование	
2.1.	Сущность каратэ, традиции каратэ	2	1	1	Пробные тренировки	
2.2.	Здоровьесберегающие факторы в каратэ. предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных привычек, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль	4	1	3	Педагогическое наблюдение, беседа, врачебный контроль	
2.3.	Правила безопасности на занятиях каратэ.	2	1	1	Тестирование	
3.	<b>Техника, тактика, стратегические основы каратэ.</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	Контроль технической и тактической подготовки, квалификационный экзамен	
3.1.	Принципы, азбука, виды базовой техники каратэ: стойки, передвижения, удары и защиты.	2	1	1		
3.2	Ученические (кю) и мастерские (даны) степени, знаки отличия.	2	1	1	Тестирование	
3.3.	Техники каратэ	44	10	34		
4.	<b>Общая физическая подготовка. Подвижные игры</b>	<b>38</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	Текущий контроль –наблюдения, приемка контрольных нормативов	

4.1.	Упражнения, направленные на повышение общей скорости и координации движений	8	1	7	Оперативный контроль	
4.2.	Упражнения, направленные развитие способности проявлять силу в различных движениях.	8	1	7	Оперативный контроль	
4.3.	Упражнения, направленные на увеличение мышечной массы тела.	8	1	7	Оперативный контроль	
4.4.	Упражнения, направленные на увеличение мышечной массы тела.	8	1	7	Оперативный контроль	
4.5.	Упражнения, направленные на развитие общей гибкости.	8	1	7	Оперативный контроль	
<b>5.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>		
5.1.	Упражнения, направленные на укрепление органов и систем организма	10	1	9	Оперативный контроль	
5.2.	Упражнения, направленные на повышение функциональных возможностей организма	10	1	9	Оперативный контроль	
5.3.	Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств	10	1	9	Оперативный контроль	
<b>6.</b>	<b>Правила проведения соревнований. Судейство.</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	Тестирование	
<b>7.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	Тестирование, сдача контрольных нормативов	
<b>8.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	показательные выступления	
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>		

**Учебный план**  
**Второй год обучения**

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации, контроля
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2.</b>	<b>Каратэ – путь к здоровью</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
2.1.	Ровесники «чемпионы» спортсмены-мастера каратэ-примеры здорового образа жизни	2	-	2	

2.2.	Правила личной гигиены обучающихся.	2	1	1	
2.3.	Правила безопасности на занятиях каратэ.	2	1	1	
<b>3.</b>	<b>Техника, тактика, стратегические основы каратэ.</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	<b>42</b>	Квалификационный экзамен, соревнование
3.1	Принципы, виды базовой техники каратэ: стойки, передвижения, удары и защиты.	3	1	2	
3.2.	Базовые техники каратэ.	3	1	2	
3.3.	Техника каратэ «Киокушинкай»	50	10	40	
<b>4.</b>	<b>Общая физическая подготовка. Подвижные игры</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	Текущий контроль – наблюдения, приемка контрольных нормативов
4.1.	Упражнения, направленные на повышение общей скорости и координации движений	8	1	7	
4.2	Упражнения, направленные на развитие способности проявлять силу в различных движениях.	8	1	7	
4.3.	Упражнения, направленные на увеличение мышечной массы тела.	8	1	7	
4.4.	Упражнения, направленные на увеличение мышечной массы тела.	8	1	7	
4.5.	Упражнения, направленные на развитие общей гибкости.	8	1	7	
<b>5.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	
5.1	Упражнения, направленные на укрепление органов и систем организма	8	1	7	
5.2.	Упражнения, направленные на повышение функциональных возможностей организма	8	1	7	
5.3.	Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств	8	1	7	
<b>6.</b>	<b>Правила соревнований, судейство Соревнования</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	
<b>7.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
<b>8.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	

**Учебный план**  
**Третий год обучения**

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации, контроля
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2.</b>	<b>Каратэ – путь к здоровью</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
2.1.	Ровесники «чемпионы», спортсмены-мастера каратэ-примеры здорового образа жизни	2	-	2	
2.1.	Правила личной гигиены обучающихся каратэ. предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных привычек режим дня, врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	Диагностика.
2.3.	Правила безопасности на занятиях каратэ.	2	1	1	Анкетирование
<b>3.</b>	<b>Техника, тактика, стратегические основы каратэ.</b>	<b>60</b>	<b>8</b>	<b>52</b>	Квалификационный экзамен, соревнование
3.1	Принципы, виды базовой техники каратэ: стойки, передвижения, удары и защиты	4	1	3	
3.2.	Базовые техники каратэ	4	1	3	
3.3.	Техника каратэ «Киокуншикай»	52	6	46	
<b>4.</b>	<b>Общая физическая подготовка. Подвижные игры</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	Текущий контроль – наблюдения, приемка контрольных нормативов
4.1.	Упражнения, направленные на повышение общей быстроты и координации движений	8	1	7	
4.2	Упражнения, направленные на развитие способности проявлять силу в различных движениях.	8	1	7	
4.3.	Упражнения, направленные на увеличение мышечной массы тела.	8	1	7	
4.4.	Упражнения, направленные на увеличение мышечной скорости	8	1	7	
4.5.	Упражнения, направленные на развитие общей гибкости.	5	1	7	

<b>5.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	
5.1	Упражнения, направленные на укрепление органов и систем организма	6	1	5	
5.2.	Упражнения, направленные на повышение функциональных возможностей организма	6	1	5	
5.3.	Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств	8	1	7	
<b>6.</b>	<b>Правила соревнований, судейство Соревнования</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
<b>7.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
<b>8.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	

### 2.3. Оценочные материалы

*Входящее и промежуточное тестирование (4 часа)*

Анализировать правильность выполнения ударов и блоков  
уметь:

- Выполнять гимнастические элементы
- Выполнять простейшие элементы кихон
- Выполнять ката для уровня 10-9 кю
- Свободно работать со спортивным инвентарем
- Знать спортивную терминологию
- Знать технику безопасности во время учебных поединков.

*Итоговая диагностика (2 часа)*

- Выявление уровня физических способностей на конец года
- Анализировать правильность выполнения заданий и оценивание

Применять знания и способы действий в измененных условиях (соревнования, аттестация)

### 2.4. Формы аттестации

Таблица 5

<b>Сентябрь</b>	Входной контроль	Практическая работа	Репродуктивный практический	Самостоятельная работа	Сдача нормативов
<b>Декабрь</b>	Промежуточный контроль	Самостоятельная работа	Репродуктивный практический	Самостоятельная работа	ОФП тестирование
<b>Май</b>	Итоговый контроль	Практическая работа	Репродуктивный практический	Самостоятельная работа	Аттестация на пояс

В основном формой обучения на занятиях каратэ является учебно-тренировочное занятие. В процессе обучения используются контрольные занятия (сдача занимающимися тестов по ОФП), теоретические занятия, проводимыми в форме лекции, участие в соревнованиях, аттестационные экзамены, показательные выступления и др.

Теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде кратких (15-20 мин.) бесед. Теоретические занятия проводятся демонстрацией наглядных пособий и учебных видеофильмов. Беседы по вопросам гигиены, врачебного контроля и первой медицинской помощи можно проводить с приглашением медицинского работника.

Программой предусмотрено планирование каждого этапа занятия и каждого отдельного занятия. В связи с этим предлагается общая последовательность изучения техники.

## 2.5. Методические материалы

1. Изучение стоек и перемещений в них. Изучение основных технических действий на месте. Отработка основных технических действий в парах.

2. Изучение основных технических действий в стойках. Отработка различных видов «кихон-кумитэ» на месте. Начало изучения «ката».

3. Изучение комбинаций технических действий в различных стойках, в перемещении. Отработка более сложных видов «кихон-кумитэ». Изучение «ката» и «бункай-кумитэ».

4. Постепенный переход от различных видов «кихон-кумитэ» и «дзю-иппон» и «сядо-кумитэ». Изучение «ката» и «бункай-кумитэ».

5. Переход к «сиай-кумитэ», изучение тактики и стратегии боя. Изучение «ката» и «бункай-кумитэ».

Примерная последовательность заданий на отдельном занятии: разминочные упражнения, упражнения на растяжку; базовая техника на месте; базовая техника в перемещении; различные формы «кихон-кумитэ»; игровые моменты (эстафеты, спортивные игры); обсуждение результатов занятия.

Учитывая, что каратэ сложный координационный вид спорта, необходимо отметить, что выделение такой последовательности носит во многом условный характер и на каждой последующей стадии обучения присутствуют элементы предыдущих, так же как и на одном занятии могут быть задания разной степени сложности, но совпадающие по смыслу отрабатываемого материала.

Особое значение имеет создание на занятии доброжелательной, комфортной обстановки, формирование детского коллектива единомышленников, в котором каждый ребенок мог бы максимально реализовать свои способности.

Для формирования интереса к занятиям необходимо создавать на тренировке творческую атмосферу. Для этого нужно использовать проблемные методы обучения – давать детям задания для самостоятельного решения.

Примеры таких заданий:

- самостоятельно составить комплекс различных упражнений и провести разминку;
- придумать и продемонстрировать упражнения для совершенствования тех или иных двигательных навыков;
- придумать и продемонстрировать упражнения для совершенствования тех или иных технических действий каратэ-до;
- создать свое «ката» (форма боя с воображаемым противником), объяснить его особенности и применение показанных приемов;
- предложить и отрепетировать те или иные номера для показательных выступлений и т.д.

Для полноценного овладения искусством каратэ обучающиеся в обязательном порядке должны сами изучать некоторые теоретические разделы, повторять технику, изученную во время тренировочных занятий в домашних условиях, использовать специальные и общеразвивающие упражнения в повседневной жизни. Систематически проводимые, продуманные самостоятельные занятия свидетельствуют о том, что учащийся ответственно

относится к овладению искусством каратэ, обладает необходимыми для этого качествами или сознательно их воспитывает.

**Методическое обеспечение программы** включает плакаты с образцами стоек, схемами перемещений, ударов, ударных поверхностей, стандартных движений судей, плакаты с образцами запрещенной и разрешенной техники, образцы документов, используемых при проведении соревнований и т.д. Видеофильмы: «Техника каратэ», «Ката», «На пути к абсолютной истине», «Обреченный на одиночество» и другие; видеозаписи сборов, соревнований различного уровня, аудиозаписи.

### **Методическое обеспечение программы** *1 год обучения*

*Таблица 6*

№	Название раздела, темы	Дидактический и методический материал
1.	Вводное занятие.	Фотографии
2.	Сущность и содержание каратэ, история развития каратэ, школы и стили каратэ. Традиции каратэ.	Просмотр видеофильмов. Портреты мастеров каратэ.
3.	Влияние занятий каратэ на телосложение, моторные и духовные свойства личности.	Демонстрационная таблица «Строение человека».
4.	Гигиена, закаливание, массаж, питание и режим дня.	Демонстрационная таблица «Приемы самомассажа».
5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Самопомощь и первая помощь.	Демонстрационная таблица «Оказание первой мед. помощи». Тонометр, секундомер.
6.	Основы методики обучения каратэ.	
7.	Техника и тактика каратэ.	«Лапы» для отработки ударов, щитки на голень, накладки на руки. Учебные схемы.
8.	Стратегия каратэ.	
9.	Правила соревнований, их организация и методика судейства.	Секундомер, гонг, флажки, свисток, бланки документов.
10.	Физическая подготовка.	Гантели, мячи, снаряды для отработки ударов.
11.	Учебно-тренировочные сборы, соревнования, аттестационные экзамены.	Индивидуальное защитное снаряжение, магнитофон.
12.	Контрольное занятие.	

### **Методическое обеспечение программы** *2 год обучения*

*Таблица 7*

№	Название раздела, темы	Дидактический и методический материал
1.	Вводное занятие.	Фотографии
2.	Сущность и содержание каратэ, история развития каратэ, школы и стили каратэ. Традиции каратэ.	Просмотр видеофильмов. Портреты мастеров каратэ.
3.	Влияние занятий каратэ на телосложение, моторные и духовные свойства личности.	Демонстрационная таблица «Строение человека».
4.	Гигиена, закаливание, массаж, питание и режим дня.	Демонстрационная таблица «Приемы самомассажа».

5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Самопомощь и первая помощь.	Демонстрационная таблица «Оказание первой мед. помощи». Тонومتر, секундомер.
6.	Основы методики обучения каратэ.	
7.	Техника и тактика каратэ.	«Лапы» для отработки ударов, щитки на голень, накладки на руки. Учебные схемы.
8.	Стратегия каратэ.	
9.	Правила соревнований, их организация и методика судейства.	Секундомер, гонг, флажки, свисток, бланки документов.
10.	Физическая подготовка.	Гантели, мячи, снаряды для отработки ударов.
11.	Учебно-тренировочные сборы, соревнования, аттестационные экзамены.	Индивидуальное защитное снаряжение, магнитофон.
12.	Контрольное занятие.	

### Методическое обеспечение программы 3 год обучения

Таблица 8

№	Название раздела, темы	Дидактический и методический материал
1.	Вводное занятие.	Фотографии
2.	Сущность и содержание каратэ, история развития каратэ, школы и стили каратэ. Традиции каратэ.	Просмотр видеофильмов. Портреты мастеров каратэ.
3.	Влияние занятий каратэ на телосложение, моторные и духовные свойства личности.	Демонстрационная таблица «Строение человека».
4.	Гигиена, закаливание, массаж, питание и режим дня.	Демонстрационная таблица «Приемы самомассажа».
5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Самопомощь и первая помощь.	Демонстрационная таблица «Оказание первой мед. помощи». Тонومتر, секундомер.
6.	Основы методики обучения каратэ.	
7.	Техника и тактика каратэ.	«Лапы» для отработки ударов, щитки на голень, накладки на руки. Учебные схемы.
8.	Стратегия каратэ.	
9.	Правила соревнований, их организация и методика судейства.	Секундомер, гонг, флажки, свисток, бланки документов.
10.	Физическая подготовка.	Гантели, мячи, снаряды для отработки ударов.
11.	Учебно-тренировочные сборы, соревнования, аттестационные экзамены.	Индивидуальное защитное снаряжение, магнитофон.
12.	Контрольное занятие.	

## 2.6. Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение** должно соответствовать, прежде всего, санитарно-гигиеническим нормам, предъявленным к помещениям для занятий. В зале на

учащегося должно приходиться не менее 4-х кв. м. площади. Стены должны быть гладкими, окрашенными в светлые тона, уборка допускается влажным способом. Внутренняя поверхность стен зала не должна иметь выступов (пиластр, полуколонн и т.п.). Двери должны быть без выступающих наличников.

Температура воздуха в додзе – 14-15С, относительная влажность воздуха – 35-60 %, скорость движения воздуха – 0,5 м/с.

Додзе должен иметь прямое естественное освещение. Равномерность естественного освещения должна быть не менее 0,5. Искусственное освещение, которое устраивается с помощью светильников рассеянного или дневного света, должно быть равномерным и обеспечивать освещенность на горизонтальной поверхности додзе не менее 150 люкс.

Пол должен быть деревянным. Желательно в додзе иметь зеркала. Тогда, глядя в них, обучающиеся могут самостоятельно контролировать правильность выполнения техники. Кроме того, стоя перед зеркалом, можно имитировать бой с воображаемым противником.

Во время тренировок в додзе должна быть аптечка с необходимыми средствами для оказания первой помощи. В аптечке должны быть: раствор адреналина, жидкость Черняка, хлорэтил, нашатырный спирт, эфир, вазелин, йод, борная кислота, лейкопластырь, марлевые салфетки, вата, ватные тампоны на палочке, бинты, ножницы.

В хорошо оборудованном додзе предусмотрены макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, гантели и штанга для развития силы, мячи и амортизаторы для развития быстроты и ловкости и другие снаряды и приспособления.

Для занятия каратэ необходима следующая индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» - костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем.

#### ***Информационное обеспечение:***

- Интернет источники для иллюстрирования изучаемых материалов
  - Джиянов А.Х. Каратэ VKF. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста: пособие для тренеров и инструкторов спортивных школ. А.Х. Джиянов – Воронеж: ВГПУ. 2008.
  - Дашинский В.Э. Секреты каратэ-до – М.: «Издательство ФАИР», 2008.

***Кадровое обеспечение.*** Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования». Педагог дополнительного образования, работающий по программе, должен иметь соответствующую подготовку, регулярно принимать участие в учебно-методических сборах по каратэ.

### **3. Рабочая программа воспитания**

Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

#### ***Адресат программы***

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся, а также их родителей (законных представителей) детского объединения.

#### ***Цель, задачи и результат воспитательной работы***

Цели воспитания :

- создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме;
- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- организация инновационной работы в области воспитания и дополнительного образования;
- организационно-правовые меры по развитию воспитания и дополнительного образования обучающихся;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- развитие воспитательного потенциала семьи;
- поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

#### Задачи воспитания :

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

#### Планируемые результаты реализации программы воспитания

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

## **4. Календарный план воспитательной работы**

*Таблица 9*

сроки	Название мероприятия	Форма проведения	Место проведения	ответственный
<b>Воспитательные мероприятия в детском объединении</b>				
октябрь	Воспитательное мероприятие	Дни безопасности в ЦДТ	Филиал МБУ ДО «ЦДТ»	П.Д.О
ноябрь	Воспитательное мероприятие	Месячник борьбы с наркоманией и табакокурением	Филиал МБУ ДО «ЦДТ»	П.Д.О
январь	беседа	Встреча с представителями Курской Региональной Физкультурно-спортивной	Филиал МБУ ДО ЦДТ	Федерация киокусинкай

		общественной организации «Федерация каратэ»		
<b>Участие обучающихся в воспитательных мероприятиях учреждения</b>				
ноябрь	Воспитательное мероприятие	Праздник «Люблю тебя, моя Россия!»	МБУ ДО «ЦДТ»	Педагог организатор
март	Воспитательное мероприятие	Праздник, посвященный Дню единения России и Крыма	МБУ ДО «ЦДТ»	Педагог организатор
апрель	Воспитательное мероприятие	Видеомост «Мы дружной славянской сильны», посвященный Дню единения народов Беларуси и России	МБУ ДО «ЦДТ»	Педагог организатор
Май	Итоговый праздник	«Возьмем в дорогу увлеченность»	Дворец Молодежи	Педагог организатор
<b>Участие обучающихся в городских воспитательных мероприятиях</b>				
сентябрь	ГВП «Мы Куряне»	Этапная игра «Овеянный славой мой город родной» в форме «Что? Где? Когда?»	МБУ ДО «ЦДТ»	Педагог организатор
декабрь	ГВП «Мы Куряне»	Экскурсия на мемориал «Памяти павших в годы ВОВ 1941-1945» или музей Курской битвы	Мемориал павших воинов, музей Курской битвы	П.Д.О
февраль	ГВП «Содружество»	Участие в концерте «Защитники Отечества» (показательные выступления)	«ОБУССОКО» Курский дом-интернат ветеранов войны и труда	П.Д.О
апрель	ГВП «Улыбайся! Радуйся! Живи!»	Участие в экологическом празднике «Азбука здоровья»	МБУ ДО «ЦДТ»	Педагог организатор
июнь	Оздоровление детей	Формирование профильного отряда из талантливых обучающихся «Созвездие талантов»	МБУДО ДООЦ имени У. Громовой	Педагог организатор
<b>Участие обучающихся в международных мероприятиях</b>				
Июнь-июль	ГВП «Содружество»	Участие в работе международного лагеря дружбы детей славянских народов «Крінічка»	г. Рогачев, республика Беларусь	Педагог организатор
<b>Работа с родителями</b>				
сентябрь	Родительское собрание	Правила обучающихся детского объединения	Филиал МБУ ДО ЦДТ	П.Д.О

		«Школа каратэ». Техника безопасности. Родительский комитет.	МБОУ СОШ №22	
Октябрь-декабрь, январь-апрель	Консультации для родителей	По интересующим вопросам. Привлечение родителей к участию в образовательной деятельности детского объединения. Участие в совместных творческих делах. Ориентация родителей на оказание спонсорской помощи детскому объединению.	Филиал МБУ ДО ЦДТ МБОУ СОШ №22	П.Д.О
май	Родительское собрание	Окончание учебного года. План работы в летний период.	Филиал МБУ ДО ЦДТ МБОУ СОШ №22	П.Д.О

## 5.Список литературы

### *Список литературы для педагога*

1. Джиянов А.Х. Каратэ VKF. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста: пособие для тренеров и инструкторов спортивных школ. А.Х. Джиянов – Воронеж: ВГПУ. 2008.
2. Дацинский В.Э.Секреты каратэ-до – М.: «Издательство ФАИР», 2008.
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник для инструкторов и факультетов физической культуры – СПб: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
4. Мисакян М.А. Каратэ Киокусинкай: самоучитель – М.: ФАИР-ПРЕСС. 2004. – (Боевые искусства).
5. Ояма М. Это каратэ – М, 2000.
6. Программы дополнительного образования детей. Выпуск 1 / Серия Дополнительное образование детей: Московская методическая библиотека. – М.: МГДД(Ю)Т, Центр «Школьная книга», 2006.
7. superKarate.ru

### *Список литературы, рекомендуемый для учащихся*

1. Антон Грэм. Быть самураем. Древние рыцарские кодексы в современной жизни. – СПб.: издательство «Крылов», 2007.
2. Долин А.А, Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. – М.: Гранд, 1998.
3. Лоза И.В., Степанов М.В., Майоров О.В. Сам себе телохранитель, или разбуди в себе воина – Ростов на Дону: Феникс, 2005. (Серия «Щит и меч»)
4. Линдер И.Б., Оранский И.В. Боевые искусства Востока. – М.: Каисса, 1992.
5. Маслов А.А. Тайные коды боевых искусств Японии – Ростов н\Д: Феникс, 2006.
6. Мисакян М.А. Каратэ Киокусинкай: самоучитель – М.: Фаир-Пресс, 2004. – (Боевые искусства).
7. Я познаю мир: Восточные единоборства: Детская энциклопедия /

### *Интернет-ресурсы:*

1. <http://www.garshin.ru/budo/karate.html>

2. <http://karatedo-news.com/link-exchange.html>
3. <http://www.mkarate.ru/poleznye-ssylki>
4. <http://shitoryu-hmao.ru/>
5. <http://wiki-linki.ru/Page/73086>
6. <http://dantesport.ru/index.php?cat=14>
7. <http://www.msu.ru/news/sportivnye-novosti-karate.html>
8. <http://orenburgnews.ru/index.php/novosti-orenburga/8014-v-severnom-okryge-proshel-okryjnoi-tyrnir-po-karatedo-pervyi-start>

**Календарно-тематический план  
на 2025-2026 учебный год  
1 год обучения**

Таблица 10

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Место проведения
1.	Сентябрь		Вводное занятие	2(1/1)	Вводное	Спортивный зал
2.	Сентябрь		Сущность каратэ, традиции каратэ	2(1,1)	Комбинированное	
3.	Сентябрь		Здоровьесберегающие факторы в каратэ. Предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных привычек, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль	4(1,3)	Комбинированное	
4.	Сентябрь		Правила безопасности на занятиях каратэ	2(1,1)	Комбинированное	
5.	Сентябрь		Принципы, азбука, виды базовой техники каратэ: стойки, передвижения, удары и защиты	2(1,1)	Комбинированное	
6.	Октябрь		техники каратэ	6(2/4)	Комбинированное	
7.	Октябрь		Ученические (кю) и мастерские (даны)	2(1/1)	Комбинированное	
8.	Октябрь		Упражнения на повышение общей быстроты и координации движения	2(0,5/1,5)	Комбинированное	
9.	Октябрь		Упражнения на увеличение мышечной массы	4(0.5/3.5)	Комбинированное	
10	Октябрь		Упражнения на развитие общей гибкости.	2(0,5/1,5)	Комбинированное	
11	Ноябрь		Техника каратэ Киокушинкай	2 (0.5/1.5)	Комбинированное	

12	Ноябрь		Техника каратэ Киокушинкай	2(0.5/1.5)	Комбинированное	
13	Ноябрь		Перемещения в стойках.	4 (0.5/3.5)	Комбинированное	
14	Ноябрь		Упражнения на повышение общей скорости и координации.	2(0.5/1.5)	Комбинированное	
15	Ноябрь		Упражнения на увеличение мышечной массы	4(0.5/3.5)	Комбинированное	
16	Ноябрь		Упражнения на развитие общей гибкости.	2(0.5/1.5)	Комбинированное	
17	Декабрь		Ровесники чемпионы Спортсмены – мастера каратэ – примеры здорового образа жизни.	2(2/0)	Комбинированное	
18	Декабрь			4(0.5/3.5)	Комбинированное	
19	Декабрь		Упражнения на повышение общей скорости и координации движений	4(0.5/3.5)	Комбинированное	
20	Декабрь		Упражнения на развитие общей гибкости.	4(0.5/3.5)	Комбинированное	
21	Декабрь		Подвижные игры	2(0.5/1.5)	Комбинированное	
22			Промежуточный контроль	2(0.5/1.5)		
23	Январь		Техники Киокушинкай каратэ	4(0.5/3.5)	Комбинированное	
24	Январь		Изучение базовых ката	2(0.5/1.5)	Комбинированное	
25	Январь		Техника блоков и ударов в перемещении	2(0.5/1.5)	Комбинированное	
26	Февраль		Техники Киокушинкай каратэ	2(0.5/1.5)	Комбинированное	
27	Февраль		Понятия об уходе с линии атаки, дистанции, внимании, концентрации.	2(0.5/1.5)	Комбинированное	

28	Февраль		Базовая техника ударов руками, ногами на месте в позиции	2(0.5/1.5)	Комбинированное	
29	Февраль		Упражнения направленные на увеличение мышечной массы	2(2)	Комбинированное	
30	Февраль		Упражнения направленные на повышение общей быстроты и координации.	4(0.5/3.5)	Комбинированное	
31	Март		Здоровьесберегающие факторы в каратэ. Предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных привычек, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль	2(0.5/1.5)	Комбинированное	
32	Март		Базовая техника ударов руками, ногами на месте в позиции	4(0.5/3.5)	Комбинированное	
33	Март		Базовые приемы атаки и защиты	4(0.5/3.5)	Комбинированное	
34	Март		Учебные поединки	2(2)	Комбинированное	
35	Март		Упражнения направленные на развитие общей гибкости.	4(0.5/3.5)	Комбинированное	
36	Апрель		Понятия об уходе с линии атаки, дистанции, внимания, концентрации.	2(0.5/1.5)	Комбинированное	
37	Апрель		Базовая техника ударов руками, ногами на месте в позиции	2(2)	Комбинированное	
38	Апрель		Принципы, азбука, виды базовой техники каратэ: стойки, передвижения, удары и защиты	2(0.5/1.5)	Комбинированное	
39	Апрель		Упражнения направленные на повышение общей быстроты и координации.	4(0.5/3.5)	Комбинированное	
40	Апрель		Упражнения направленные на развитие общей гибкости.	2(2)	Комбинированное	

41	Май		Базовая техника ударов руками, ногами на месте в позиции	2(0.5/1.5)	Комбинированное	
42	Май		Базовые приемы атаки и защиты	4(0.5/3.5)	Комбинированное	
43	Май		Упражнения направленные на повышение общей быстроты и координации.	2(2)	Комбинированное	
44			Промежуточная аттестация:	2(0.5/1.5)		
45				2(0.5/1.5)		

**Календарно-тематический план  
2 год обучения**

*Таблица 11*

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Место проведения
	Сентябрь		Вводное занятие	2 2(1/1)	Вводное	
	Сентябрь			6 2(1,1)	Комбинированное	
	Сентябрь		Здоровьесберегающие факторы в каратэ. Предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных привычек, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль	2(2)	Комбинированное	
	Сентябрь		Правила безопасности на занятиях каратэ	2(1,1)	Комбинированное	
	Сентябрь		Принципы, азбука, виды базовой техники каратэ: стойки, передвижения, удары и защиты	52(10,42) 3(1,2)	Комбинированное	

	Октябрь		Техника Киокушинкай каратэ	6(1/5)	Комбинированное	
	Октябрь		Ученические (кю) и мастерские (даны)	2(1/1)	Комбинированное	
	Октябрь		Упражнения на повышение общей скорости и координации движения	38(4,34) 2(0,5/1,5)	Комбинированное	
	Октябрь		Упражнения на увеличение мышечной массы	4(1,3)	Комбинированное	
	Октябрь		Упражнения на развитие общей гибкости.	2(0,5/1,5)	Комбинированное	
					Комбинированное	
	Ноябрь		Техника Киокушинкай каратэ	2(0,5/1,5)	Комбинированное	
	Ноябрь		Техника Киокушинкай каратэ	2(2)	Комбинированное	
	Ноябрь		Перемещения в стойках.	4(1/3)	Комбинированное	
	Ноябрь		Упражнения на повышение общей скорости и координации.	2(0,5/1,5)	Комбинированное	
	Ноябрь		Упражнения на увеличение мышечной массы	4(1/3)	Комбинированное	
	Ноябрь		Упражнения на развитие общей гибкости.	2(0,5/1,5)	Комбинированное	
	Декабрь		Ровесники чемпионы Спортсмены – мастера каратэ – примеры здорового образа жизни.	2(2/0)	Комбинированное	
	Декабрь		техники каратэ Техника Киокушинкай каратэ	4(0,5/3,5)	Комбинированное	
	Декабрь		Упражнения на повышение общей скорости и координации движений	4(0,5/3,5)	Комбинированное	
	Декабрь		Упражнения на развитие общей гибкости.	4(0,5/3,5)	Комбинированное	
	Декабрь		Подвижные игры	2(0,5/1,5)	Комбинированное	
				2(2)	Комбинированное	

	Январь		Техника Киокушинкай каратэ	4(0,5/3,5)	Комбинированное	
	Январь		Изучение базовых ката	2(0,5/1,5)	Комбинированное	
	Январь		Техника блоков и ударов в перемещении	2(0,5/1,5)	Комбинированное	
	Февраль		Техника Киокушинкай каратэ	2(0,5/1,5)	Комбинированное	
	Февраль		Понятия об уходе с линии атаки, дистанции, внимании, концентрации.	2(0,5/1,5)	Комбинированное	
	Февраль		Базовая техника ударов руками, ногами на месте в позиции	2(2)	Комбинированное	
	Февраль		Упражнения направленные на увеличение мышечной массы	2(2)	Комбинированное	
	Февраль		Упражнения направленные на повышение общей быстроты и координации.	4(0,5/3,5)	Комбинированное	
	Март		Здоровьесберегающие факторы в каратэ. Предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных привычек, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль	2(0,5/1,5)	Комбинированное	
	Март		Базовая техника ударов руками, ногами на месте в позиции	4(0,5/3,5)	Комбинированное	
	Март		Базовые приемы атаки и защиты	4(0,5/3,5)	Комбинированное	
	Март		Учебные поединки	2	Комбинированное	
	Март		Упражнения направленные на развитие общей гибкости.	4(0,5/3,5)	Комбинированное	
	Апрель		Понятия об уходе с линии атаки, дистанции, внимании, концентрации.	2(0,5/1,5)	Комбинированное	
	Апрель		Базовая техника ударов руками, ногами на месте в позиции	2(2)	Комбинированное	

	Апрель		Принципы, азбука , виды базовой техники каратэ: стойки, передвижения, удары и защиты	2(0,5/1,5)	Комбинированное	
	Апрель		Упражнения направленные на повышение общей быстроты и координации.	4(0,5/3,5)	Комбинированное	
	Апрель		Упражнения направленные на развитие общей гибкости.	2(0,5/1,5)	Комбинированное	
	Май				Комбинированное	
	Май		Базовая техника ударов руками, ногами на месте в позиции	2(2)	Комбинированное	
	Май		Базовые приемы атаки и защиты	4(1/3)	Комбинированное	
	Май		Упражнения направленные на повышение общей быстроты и координации.	2(0,5/1,5)	Комбинированное	
			Промежуточная аттестация:	2(2)	Итоговое	
				2(2)		

**Календарно-тематический план  
3год обучения**

*Таблица 12*

<b>№ п/п</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тип занятия</b>	<b>Место проведения</b>
	Сентябрь		Вводное занятие	2 2(1/1)	Вводное	
	Сентябрь			6 2(1,1)	Комбинированное	
	Сентябрь		Здоровьесберегающие факторы в каратэ. Предупреждение травм, закаливание, преодоление	2(2)	Комбинированное	

			вредных привычек, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль			
	Сентябрь		Правила безопасности на занятиях каратэ	2(1,1)	Комбинированное	
	Сентябрь		Принципы, азбука, виды базовой техники каратэ: стойки, передвижения, удары и защиты	60(8,52) 3(1,2)	Комбинированное	
	Октябрь		Техника Киокушинкай каратэ	6(2/4)	Комбинированное	
	Октябрь		Ученические (кю) и мастерские (даны)	2(1/1)	Комбинированное	
	Октябрь		Упражнения на повышение общей быстроты и координации движения	38(4,34) 2(0,5/1,5)	Комбинированное	
	Октябрь		Упражнения на увеличение мышечной массы	4(1,3)	Комбинированное	
	Октябрь		Упражнения на развитие общей гибкости.	2(0,5/1,5)	Комбинированное	
					Комбинированное	
	Ноябрь		Техника каратэ Киокушинкай	2(0,5/1,5)	Комбинированное	
	Ноябрь		Техника каратэ Киокушинкай	2(2)	Комбинированное	
	Ноябрь		Перемещения в стойках.	4(1/3)	Комбинированное	
	Ноябрь		Упражнения на повышение общей быстроты и координации.	2(2)	Комбинированное	
	Ноябрь		Упражнения на увеличение мышечной массы	4(1/3)	Комбинированное	
	Ноябрь		Упражнения на развитие общей гибкости.	2(2)	Комбинированное	

	Декабрь		Ровесники чемпионы Спортсмены –мастера каратэ – примеры здорового образа жизни.	2(0,5/1,5)	Комбинированное	
	Декабрь		Техника каратэ Киокушинкай	4(0.5/3.5)	Комбинированное	
	Декабрь		Упражнения на повышение общей быстроты и координации движений	4	Комбинированное	
	Декабрь		Упражнения на развитие общей гибкости.	4	Комбинированное	
	Декабрь		Подвижные игры	2(0,5/1,5)	Комбинированное	
				2(0,5/1,5)	Комбинированное	
	Январь		Техника каратэ Киокушинкай	4(0.5/3.5)	Комбинированное	
	Январь		Изучение базовых ката	2(0,5/1,5)	Комбинированное	
	Январь		Техника блоков и ударов в перемещении	2(0,5/1,5)	Комбинированное	
	Февраль		Техника каратэ Киокушинкай	2(0,5/1,5)	Комбинированное	
	Февраль		Понятия об уходе с линии атаки, дистанции, внимании, концентрации.	2(0,5/1,5)	Комбинированное	
	Февраль		Базовая техника ударов руками, ногами на месте в позиции	2(2)	Комбинированное	
	Февраль		Упражнения направленные на увеличение мышечной массы	2(2)	Комбинированное	
	Февраль		Упражнения направленные на повышение общей быстроты и координации.	4(0.5/3.5)	Комбинированное	
	Март		Здоровьесберегающие факторы в каратэ. Предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных привычек, режим дня,	2(0,5/1,5)	Комбинированное	

			врачебный контроль и самоконтроль			
	Март		Базовая техника ударов руками, ногами на месте в позиции	4(0.5/3.5)	Комбинированное	
	Март		Базовые приемы атаки и защиты	4(0.5/3.5)	Комбинированное	
	Март		Учебные поединки	2(2)	Комбинированное	
	Март		Упражнения направленные на развитие общей гибкости.	4(0.5/3.5)	Комбинированное	
	Апрель		Понятия об уходе с линии атаки, дистанции, внимания, концентрации.	2(0,5/1,5)	Комбинированное	
	Апрель		Базовая техника ударов руками, ногами на месте в позиции	2(0,5/1,5)	Комбинированное	
	Апрель		Принципы, азбука , виды базовой техники каратэ: стойки, передвижения, удары и защиты	2(2)	Комбинированное	
	Апрель		Упражнения направленные на повышение общей быстроты и координации.	4(0.5/3.5)	Комбинированное	
	Апрель		Упражнения направленные на развитие общей гибкости.	2(2)	Комбинированное	
	Май				Комбинированное	
	Май		Базовая техника ударов руками, ногами на месте в позиции	2(2)	Комбинированное	
	Май		Базовые приемы атаки и защиты	4(0.5/3.5)	Комбинированное	
	Май		Упражнения направленные на повышение общей быстроты и координации.	2(2)	Комбинированное	
			Промежуточная аттестация:	2(2)	Итоговое	