

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»

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



**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

1.Комплекс основных характеристик программы.....	3
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
2. Комплекс организационно-педагогических условий	15
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
3. Рабочая программа воспитания.....	24
4. Календарный план воспитательной работы.....	25
5. Список литературы.....	27
6. Приложения.....	29

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 программыозвучна 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 спорта 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;
- закаливать 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. 5ч*) Демонстрация здоровьесберегающих факторов.

2.3 Правила безопасности на занятияя 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 «кумитэ».

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 (гантелей, эспандерами, утяжелителями), легкоатлетических упражнений, Правила спортивных и подвижных игр, 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 (гантелей, 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 занятии 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. Карап – путь к здоровью (2 ч).

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

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

Практика(1ч.) Демонстрация здоровьесберегающих факторов.

Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 3. Техника, тактика, стратегические основы карап (52 ч).

Теория (10ч) изучение серий ударов, передвижений, уклонов, ныроков, 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 карап. 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 карап «Киокуншикай»

Тактика карап. Значение тактики в карап. Тактические средства карап.

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 карап.

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

Практика. Регулярные тренировки 3-х составляющих карап: 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 карап

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 судебской 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 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. 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, макивараах, 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 (гантелей, 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,держанность, 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;
- выполнять ученические ката - Тайкекусонойч

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;
- выполнять ученические ката – Тайкекусонойчи, Тайкекусоночонсан

По окончании третьего года обучения

должны знать:

- материал дополнительной общеобразовательной общеобразовательной 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 – Пинансоной, Пипнансоной, Пинансонсан
- 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). Наблюдаются 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 самостраховки. 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	Гр уп па	Г о д о б у ч е н и я	Дат а нач ала заня тий	Дат а око нча ния заня тий	Коли чество учебн ых недел ь	Коли чество о учебн ых дней	Ко ли че ст во уч еб ны х ча со в	Режим занятий	Праздничные дни	Сроки provеде ния промеж уточной аттестац ии
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.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2.	Каратэ – путь к здоровью	8	3	5	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.	Техника, тактика, стратегические основы каратэ.	48	12	36	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.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	38	4	34	Текущий контроль – наблюдения, приемка контрольных нормативов

4.1.	Упражнения, направленные на повышение общей быстроты 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	
5.	Специальная физическая подготовка	30	3	27		
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	
6.	Правила проведения соревнований. Судейство.	12	1	11	Тестирование	
7.	Промежуточная аттестация	4	-	4	Тестирование, сдача контрольных нормативов	
8.	Итоговое занятие	2	-	2	показательные выступления	
Всего		144	24	120		

**Учебный план
Второй год обучения**

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации, контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Каратэ – путь к здоровью	6	2	4	
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	
3.	Техника, тактика, стратегические основы каратэ.	52	10	42	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	
4.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	40	5	35	Текущий контроль – наблюдения, приемка контрольных нормативов
4.1.	Упражнения, направленные на повышение общей быстроты и координации движений	8	1	7	
4.2	Упражнения, направленные 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	
5.	Специальная физическая подготовка	24	3	21	
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	
6.	Правила соревнований, судейство Соревнования	12	1	11	
7.	Промежуточная аттестация	4	-	4	
8.	Итоговое занятие	4	-	4	
Всего		144	24	120	

**Учебный план
Третий год обучения**

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации, контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Каратэ – путь к здоровью	6	2	4	
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
3.	Техника, тактика, стратегические основы каратэ.	60	8	52	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	
4.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	40	5	35	Текущий контроль – наблюдения, приемка контрольных нормативов
4.1.	Упражнения, направленные на повышение общей быстроты и координации движений	8	1	7	
4.2	Упражнения, направленные 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	

5.	Специальная физическая подготовка	20	5	15	
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	
6.	Правила соревнований, судейство Соревнования	10	1	9	
7.	Промежуточная аттестация	4	-	4	
8.	Итоговое занятие	4	-	4	
Всего		144	20	124	

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

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

В основном формой обучения на занятиях карагэ 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, флаги, 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». 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, флаги, 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». 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, флаги, 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 (пилистр, 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.
 - Дащинский 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
Воспитательные мероприятия в детском объединении				
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»		
Участие обучающихся в воспитательных мероприятиях учреждения				
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 дружбой 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
Участие обучающихся в городских воспитательных мероприятиях				
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 «Память 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 «Зашитники 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
Участие обучающихся в международных мероприятиях				
Июнь-июль	ГВП «Содружество»	Участие в работе международного лагеря дружбы детей славянских народов «Криничка»	г. Рогачев, Республика Беларусь	Педагог организатор
Работа с родителями				
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. Дащинский 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.: Файр-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 быстроты 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 быстроты 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, внимании, 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 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 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 быстроты 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 быстроты 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

№ 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	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, внимании, 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	