

Управление образования города Ростова-на-Дону
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Советского района города Ростова-на-Дону «Дом детского творчества»
(МБУ ДО ДДТ)

ПРИНЯТО

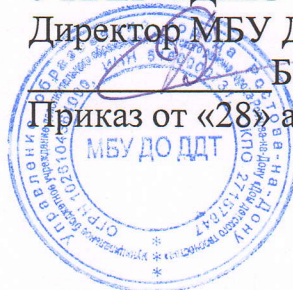
на заседании педагогического
совета МБУ ДО ДДТ
Протокол от «28» августа 2026 г.
№ 04

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического
совета МБУ ДО ДДТ
Протокол от «28» августа 2026г.
№4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДДТ
Беленькая Е.В.
Приказ от «28» августа 2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«КАРАТЭ ВОСТОК»**

Подвид программы: разноуровневая
Уровень программы: базовый
Форма реализации программы: очная
Целевая группа (возраст): от 6 до 17 лет
Срок реализации: 3 года, по 108 часов каждый
Условия реализации программы: муниципальное задание
Разработчики: педагоги дополнительного образования
Полуян Константин Михайлович,
Верведа Андрей Сергеевич

г. Ростов-на-Дону
2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ	2
1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)	2
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы	9
1.3.1. Учебный план	9
1.3.2. Содержание учебного плана	10
1.4. Планируемые результаты	21
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	22
2.1. Календарный учебный график	22
2.2. Условия реализации программы	222
2.3. Методическое обеспечение	24
2.4. Формы аттестации	26
2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)	26
2.6. Рабочие программы учебных курсов, дисциплин, модулей	27
2.7. Рабочая программа воспитания.....	27
Календарный план воспитательной работы.....	
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	31
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	34
Приложение 1	35
Приложение 2	36
Приложение 3	38
Приложение 4	40
Приложение 5	42

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ Восток» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает овладение детьми основами физической культуры, физического воспитания, а также улучшение физической подготовки и укрепление здоровья в процессе выполнения физических упражнений и основ Каратэ.

Нормативно-правовая база:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3.

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 30.11.2016 № 11.

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

11. Приказ Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» направлении

информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»).

15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

18. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрирован 02.06.2026 № 886855).

19. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

20. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

21. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

22. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Особенностью данной программы является то, что она разработана не для ДЮСШ и не для специализированных спортивных секций, она дает возможность прикоснуться к таинственному миру традиционного каратэ-до любому желающему вне зависимости от первоначальных физических данных и половой принадлежности (нужен только медицинский допуск). Этим и обоснованно то, что программа рассчитана на 3 года, за это время у детей формируются основные двигательные навыки, они становятся сильнее физически, укрепляются морально-волевые качества. За 3 года ребенок определяется, хочет ли он дальше связать свою жизнь с каратэ и посвятить себя спорту высоких достижений на базе ДЮСШ или выберет другое спортивное направление, имея для этого хорошую физическую и морально-волевою базу.

Педагогическая целесообразность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ Восток» отвечает потребностям общества в формировании компетентной личности в целом, современным тенденциям развития российского образования, а также возможностью расширения кругозора детей, созданием для них в процессе деятельности ситуации успеха.

Включение в программу компьютерных информационных технологий позволит использовать в образовательном процессе обучающие видеоматериалы, цель которых – подготовка к домашней самостоятельной практике. Педагог определяет для каждого учащегося объем оптимальной тренировочной работы дома, необходимой для прочного закрепления изученного движения и приобретения твердых навыков.

Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ Восток» реализуется в очной форме, форма реализации очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, на базе МБУ ДО ДДТ г. Ростова-на-Дону, а также возможна реализация на базе образовательных учреждений и организаций по договору сетевого взаимодействия:

- в очной форме обучения занятия проводятся на базе МБОУ «Лицей №103» г. Ростова-на-Дону по адресу ул. Ерёменко, 56/4 и на базе МБОУ «Школа № 15» по

адресу ул.Калининградская, 1, имеется спортивный зал для теоретических и практических занятий; раздевалки;

- с применением дистанционных технологий обучения: онлайн-занятия, онлайн-тесты, онлайн мастер-классы с использованием дистанционных технологий с помощью (электронной почты, групп в мессенджерах и социальных сетях и т.п.) с учетом мнения родителей.

Объем и содержание материала соответствует возрастным и психологическим особенностям обучающихся. В каждой возрастной группе предусмотрено дифференцированное усложнение задач.

Адресат программы:

Дети, подростки и молодежь 6 - 17 лет. В группе занимаются от 10 - 20 человек в зависимости от года обучения. Набор осуществляется свободный по желанию при наличии медицинской справки о допуске на занятия физкультурно-спортивной направленности в секцию тхэквондо на основании заявления от родителей.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 3 года обучения, по 108 часов в год.

Режим занятий:

Учебные группы комплектуются по годам обучения:

1 год обучения (стартовый уровень) – из 15-20 обучающихся, занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу;

2 год обучения (базовый уровень) – из 15-20 обучающихся, занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу;

3 год обучения (базовый уровень) – из 10-17 обучающихся, занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

Особенности организации образовательного процесса:

При реализации данной программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный N 48226). В период осенних и весенних каникул реализация программы не прерывается.

Реализация программы предполагает предъявление результатов учащимися на разных уровнях через участие:

- в клубных мероприятиях;
- в показательных выступлениях;
- в районных, городских, областных соревнованиях;
- в фестивалях межрегионального и всероссийского уровня.

Сроки, объем и уровень реализации программы:

Срок реализации - 3 года, объем - 108 часов: 1 год обучения - стартовый, 2-3 год обучения – базовый.

Форма обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса:

- фронтальная (аудиторное занятие): работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- работа в подгруппах: одна из подгрупп на аудиторном занятии осваивает новый учебный материал, либо занимается практической деятельностью; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют внеаудиторные (самостоятельные) задания;
- занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Методы по способу организации занятий:

1. Словесные методы обучения: беседа, корректировка движения, разъяснения, указания, анализ.
2. Наглядные методы обучения: показ видеоматериалов, иллюстраций; показ упражнения педагогом; наблюдение за лучшим показом участников группы и исполнение по образцу.
3. Практические методы обучения: спортивные тренировочные упражнения, игры.

Методы по уровню деятельности учащихся:

1. Объяснительно-иллюстративные методы обучения: дети воспринимают и усваивают готовую информацию (рассказ педагога, показ упражнений, иллюстраций и др.).
2. Репродуктивные методы обучения: дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности (исполнение упражнений самостоятельно, в парах и т.п.).
3. Частично-поисковые методы обучения: коллективный поиск правильной техники исполнения упражнения; определение детьми характера исполнения упражнения (силовое, скоростное и т. п.).
4. Исследовательские методы обучения: самостоятельная работа учащихся (домашнее выполнение изученных упражнений, составление доклада об истории каратэ, правилах соревнований, спортивной гигиене и т. п.).

Виды (формы) организации занятий:

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, занятие - игра, тестирование, выполнение контрольных упражнений, показательные выступления. семинары, мастер-классы и участие в соревнованиях.

Формы обучения - фронтальная, групповая (парная), группы сменного состава, индивидуальная, коллективная, также реализация программы возможна с использованием дистанционных технологий.

Перечень форм подведения итогов:

Подведение итогов и оценка результатов программы проводится с помощью проведения контрольных нормативов для выявления уровня подготовленности обучающихся. Мониторинг образовательных результатов по программе включает в себя входной, промежуточный и итоговый контроль обучающихся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать общие представления о каратэ и основных принципах;
- - познакомить с историей каратэ;
- - научить основам техники и тактики каратэ;
- - обучить выполнению формальных базовых комплексов;
- - обучить ведению спарринга;

Развивающие:

- - укрепить сердечно-сосудистую систему и костную систему;
- - развить физические качества: гибкость, выносливость, координацию, правильную осанку;
- - развивать интерес к самостоятельным занятиям утренней гимнастикой, общеразвивающим и укрепляющим упражнениям, закаливанию;
- - совершенствовать жизненно-важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;
- - развивать интерес к занятиям каратэ и систематическим занятиям спортом;
- подготовить к успешному прохождению экзаменов на пояса;
- подготовить к участию в соревнованиях клубного, городского и всероссийского уровней;

Воспитательные:

- - формировать стремление к здоровому образу жизни;
- - создавать условия для развития личности, ее нравственных, интеллектуальных, духовных и физических качеств для дальнейшей профессиональной ориентации в обществе;
- - формировать коммуникативные качества, умение взаимодействовать со взрослыми в команде сверстников;
- - формировать активную гражданскую позицию путем привлечения к социально-значимой и культурной деятельности учреждения и города;
- - создавать ситуацию успеха, повышения самооценки, личностной значимости и уверенности в себе;
- - привлекать к занятиям по программе подростков «группы риска», из социально-незащищенных семей.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Таблица 1

Учебный план

**Дополнительной образовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Каратэ Восток»**

1 год обучения (стартовый уровень)

(3 часа в неделю, 108 часов в год)

№	ТЕМА	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	Устный опрос
2.	История возникновения и становления каратэ	1	1	-	Устный опрос
3.	Спортивная терминология	1	1	-	Устный опрос
4.	Специальная физическая подготовка	17	3	14	Аттестация на пояса, соревнования
5.	Кихон (технический комплекс)	20	2	18	Аттестация на пояса, соревнования
6.	Ката (установочное упражнение)	14	2	12	Аттестация на пояса, соревнования
7.	Кумитэ (поединок)	25	2	23	Аттестация на пояса, соревнования
8.	Бункай	12	2	10	Аттестация на пояса
9.	Участие в соревнованиях	2	-	2	соревнования

10.	Итоговое занятие	2	-	2	Аттестация на пояса
11	Закрепление пройденного материала	5	1	4	Визуальный контроль
12	Общая физическая подготовка	8	1	7	Контрольно-измерительные тесты
	Итого:	108	16	92	

1.3.2. Содержание учебного плана

1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие (1ч.)

ТЕОРИЯ: Техника безопасности на занятиях по каратэ, правила гигиены

Тема 2. История возникновения и становления борьбы каратэ. (1ч.)

ТЕОРИЯ: Сам термин каратэ возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. на о. Окинава (Япония).

Тема 3. Спортивная терминология (1 ч.)

ТЕОРИЯ: Согласно традиции в каратэ используется японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно связанные с менталитетом народа, проживающего там. Так как многие японские термины не имеют адекватных аналогов в русском языке, то пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

Тема 4. Специальная физическая подготовка (17 ч.)

ТЕОРИЯ: Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений. К общеразвивающим упражнениям добавляются специальные: к ним относятся различные стойки и положения в каратэ, техники атак и ударов руками и ногами.

В каратэ термин стойка (дати) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (цуки) и удар рукой (учи). В каратэ удары ногами (гери) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэ уникально.

ПРАКТИКА: Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. На первом году обучения отрабатываются следующие стойки: мусибидати, йодати, дзенкутцудати, кокутцудати, кибадати; следующие блоки и удары: агеуке, сотоуке, геданбарайуке, укеуке, шутоуке, ойцуки, маегери, йокогери кейаге. Все это нарабатывается путем многократного повторения. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы, вращение предплечья и чувства ритма, положение локтя.

Тема 5. Кихон (20 ч.)

ТЕОРИЯ: Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

ПРАКТИКА: Все изученные на первом этапе блоки и удары соединяются со стойками и используются в передвижении вперед. При отработке улучшается координация и внимание. В первый год обучения блоки и удары руками выполняются и отрабатываются на 2 счета: первый счет контроль передвижения, стойки и подготовка(замах) для техники рук, на второй счет контролируется работа корпуса

(ханми) и правильность выполнения техники рук

Тема 6. Ката (14 ч.)

ТЕОРИЯ: Ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

Основные положения:

1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.
2. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений).
3. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.

Все это нарабатывается путем многократного повторения

4. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.

ПРАКТИКА: Тайкиеку шодан (первое ученическое ката), Тайкиеку нидан (второе ученическое ката), Хейан шодан (первое базовое ката)

Тема 7. Кумитэ (25 ч.)

ТЕОРИЯ: В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные

приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

ПРАКТИКА: два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами). В первый год обучения отрабатывается Гохон кумитэ (кумитэ на 5 шагов): атакующий выполняет пять одинаковых ударов с шагом вперед (задача: правильный подбор дистанции, четкое попадание в цель, умение работать одинаково хорошо и на правую, и на левую сторону); защита выполняет пять одинаковых блоков, первый из них на месте, остальные с уходом назад и после пятого блока выполняется контратака (задача: научиться видеть начало атаки противника, отработать своевременный уход и блок, контроль безопасной дистанции, научиться быстро и эффективно проводить контратаку)

Тема 8. Бункай. (12 ч.)

ТЕОРИЯ: любое техническое действие в ката может быть применено на практике в нескольких вариантах. Один человек выполняет элементы из ката по отдельности, а один или несколько выполняют атакующие действия поочередно спереди, сзади, справа или слева. Главная задача, выполняющего элементы из ката эффективно использовать их для защиты и контратакующих действий.

ПРАКТИКА: Бункай Тайкиеку шодан, Тайкиеку нидан, Хейан шодан

Тема 9. Участие в соревнованиях. (2 ч.)

ПРАКТИКА: На протяжении всего учебного года дети принимают участие в соревнованиях разного уровня в таких дисциплинах как: ката индивидуальное, ката командное, кумитэ, эн-бу, кихон кумитэ, кихон иппон кумитэ.

Тема 10. Итоговое занятие (2 ч.)

ПРАКТИКА: В конце каждого полугодия проводится квалификационный экзамен на пояс (кю). На первом году обучения, занимающиеся проходят экзамен на белый (9 кю) и желтый (8 кю) пояса. На каждый пояс разработана своя программа.(она приложена в конце программы) Экзамен состоит из нескольких этапов: кихон, ката, кумитэ, физическая подготовка, гибкость, теоретические знания

Тема 11. Закрепление пройденного материала (5 ч.)

ПРАКТИКА: По результатам итогового занятия проводится разбор ошибок , а затем работа над их исправлением, закрепляются навыки наработанные за время учебного года.

Тема 12. Общая физическая подготовка (8 ч.)

ТЕОРИЯ: Ударные действия как основные технические приемы каратэ приносят желаемый результат при условии развития у спортсменов силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации движения, а также выносливости. Соревновательная деятельность предъявляет высокие требования к

развитию координационных способностей каратистов. Наиболее значимыми координационными способностями являются способности к равновесию, ориентированию в пространстве и перестроению двигательной деятельности, дифференцировать мышечные усилия. Развитие перечисленных способностей имеет важную роль, так как многие двигательные действия в каратэ выполняются при непривычных для тела положениях, требуют полной координации движений, слаженности работы разных звеньев тела, способности ориентироваться и делать верный выбор в самых динамически сложных ситуациях. Физическое качество быстроты необходимо для выполнения как защитных, так и ударных действий на высокой скорости. Чем раньше спортсмен начнет реагировать на изменение положения противника, тем больше времени будет на принятие решения в конкретной ситуации.

Воспитание общей выносливости - составная часть всесторонней физической подготовки юных каратистов. Специальная выносливость каратиста характеризуется способностью бороться с утомлением во время поединка. Время, в течение которого спортсмен способен поддерживать заданную интенсивность деятельности, является основным критерием выносливости каратиста.

Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

ПРАКТИКА: Выполняются различные упражнения на разные группы мышц и с разной интенсивностью, скоростью, продолжительностью с собственным весом, с отягощением, с партнером в зависимости от того, какие качества хотим развивать.

Учебный план

Дополнительной образовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Каратэ Восток»

2 год обучения (базовый уровень)

(3 часа в неделю, 108 часов в год)

№	ТЕМА	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	1	1	-	Устный опрос
2	История развития каратэ	1	1	-	Устный опрос
3	Спортивная терминология	1	1	-	Устный опрос
4	Специальная физическая подготовка	15	3	12	Аттестация на пояса, соревнования

5	Кихон (технический комплекс)	15	2	13	Аттестация на пояса, соревнования
6	Ката (установочное упражнение)	20	2	18	Аттестация на пояса, соревнования
7	Кумитэ (поединок)	20	2	18	Аттестация на пояса, соревнования
8	Бункай	10	2	8	Аттестация на пояса
9	Участие в соревнованиях	2	-	2	Соревнования
10	Итоговое занятие	2	-	2	Аттестация на пояса
11	Закрепление пройденного материала	6	1	5	Визуальный контроль
12	Общая физическая подготовка	15	1	14	Контрольно-измерительные тесты
	Итого:	108	16	92	

Содержание учебного плана 2 год обучения

Тема 1. Вводное занятие (1 ч.)

ТЕОРИЯ: Техника безопасности на занятиях по каратэ, правила гигиены

Тема 2. История развития каратэ. (1 ч.)

ТЕОРИЯ: Рассказывается история развития и распространения каратэ с о.Окинава по всей Японии и далее по всему миру.

Тема 3. Спортивная терминология (1 ч.)

ТЕОРИЯ: Согласно традиции в каратэ используется японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно связанные с менталитетом народа, проживающего там. Так как многие японские термины не имеют адекватных аналогов в русском языке, то пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

Тема 4. Специальная физическая подготовка (15 ч.)

ТЕОРИЯ: Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно

переходить к изучению все более сложных движений. К общеразвивающим упражнениям добавляются специальные: к ним относятся различные стойки и положения в каратэ, техники атак и ударов руками и ногами.

В каратэ термин стойка (дати) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (цуки) и удар рукой (учи). В каратэ удары ногами (гери) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэ уникально.

ПРАКТИКА: Продолжаем отработку элементов первого года обучения, добавляется их комбинаторика, вариативность, добавляются различные усложняющие факторы. Изучаются и отрабатываются новые акробатические элементы: кувырок через плечо, кувырок вперед с выходом в стойку на руках, «калесо» с разной шириной остановки рук. На втором году обучения закрепляются следующие стойки: дзенкутцу дати, кокутцу дати, кибя дати; продолжается отработка блоков и ударов 1го года обучения: аге уке, сото уке, гедан барай уке, уче уке, шуто уке, ой цуки, мае гери, йоко гери кейаге. Добавляются новые блоки и удары: тате шуто уке, гияку цуки, уракен учи, кидзами цуки, мае гери дзедан, йоко гери кекоми, маваше гери. Все это нарабатывается путем многократного повторения. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы, вращение предплечья и чувства ритма, положение локтя.

Тема 5. Кихон (15 ч.)

ТЕОРИЯ: Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

ПРАКТИКА: Все изученные на первом этапе блоки и удары соединяются со стойками и используются в передвижении вперед. При отработке улучшается координация и внимание. На втором году обучения добавляется комбинаторика, блоки и удары соединяются в связки (последовательное выполнение 2х и более элементов). Одна связка выполняется на 2 или 3 счета. По-прежнему отдельно выполняется шаг и контроль стойки и затем техника рук.

Тема 6. Ката (20 ч.)

ТЕОРИЯ: Ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

Основные положения:

Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.

Ката имеют различный рисунок (схему передвижений).

Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. Все это нарабатывается путем многократного повторения

В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.

ПРАКТИКА: Тайкиеку сандан (третье ученическое ката), Хейан нидан (второе базовое ката), Хейан сандан (третье базовое ката)

Тема 7. Кумитэ (20 ч.)

ТЕОРИЯ: В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

ПРАКТИКА: Санбон кумитэ: атакующий последовательно выполняет 3 разных атаки в разные уровни (нарабатывается комбинаторика, умение быстро менять уровни атаки, подбор разной дистанции в зависимости от атаки); защита последовательно выполняет 3 разных блока, первый на месте, два с уходом назад (умение быстро реагировать на разные атаки противника, уход на разные дистанции, быстрая смена рук и техники);

Кихон-иппон кумитэ: атакующий проводит 3 отдельных атаки с выходом (нарабатывается скорость, точность, дистанция), защита перед каждой атакой встает в Йой дачи и на каждую атаку делает уход назад с блоком и контратакой (реакция на удар, своевременность блока, уход на нужную дистанцию, чтоб была возможность провести быструю контратаку, скорость и точность контратаки)

Тема 8. Бункай. (10 ч.)

ТЕОРИЯ: любое техническое действие в ката может быть применено на практике в нескольких вариантах. Один человек выполняет элементы из ката по отдельности, а один или несколько выполняют атакующие действия поочередно спереди, сзади, справа или слева. Главная задача, выполняющего элементы из ката эффективно использовать их для защиты и контратакующих действий.

ПРАКТИКА: Бункай Тайкиеку сандан, Хейан нидан, Хейан сандан

Тема 9. Участие в соревнованиях. (2 ч.)

ПРАКТИКА: На протяжении всего учебного года дети принимают участие в соревнованиях разного уровня в таких дисциплинах как: ката индивидуальное, ката командное, кумитэ, эн-бу, кихон кумитэ, кихон иппон кумитэ.

Тема 10. Итоговое занятие (2 ч.)

ПРАКТИКА: В конце каждого полугодия проводится квалификационный экзамен на пояс (кю). На втором году обучения учащиеся сдают экзамен на оранжевый (7кю) и зеленый (6кю) пояса. На каждый пояс разработана своя

программа, которая приведена ниже. Экзамен состоит из нескольких этапов: кихон, ката, кумитэ, физическая подготовка, гибкость, теоретические знания

Тема 11. Закрепление пройденного материала (6 ч.)

ПРАКТИКА: По результатам итогового занятия проводится разбор ошибок, а затем работа над их исправлением, закрепляются навыки наработанные за время учебного года.

Тема 12. Общая физическая подготовка (15 ч.)

ТЕОРИЯ: Ударные действия как основные технические приемы каратэ приносят желаемый результат при условии развития у спортсменов силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации движения, а также выносливости. Соревновательная деятельность предъявляет высокие требования к развитию координационных способностей каратистов. Наиболее значимыми координационными способностями являются способности к равновесию, ориентированию в пространстве и перестроению двигательной деятельности, дифференцировать мышечные усилия. Развитие перечисленных способностей имеет важную роль, так как многие двигательные действия в каратэ выполняются при непривычных для тела положениях, требуют полной координации движений, слаженности работы разных звеньев тела, способности ориентироваться и делать верный выбор в самых динамически сложных ситуациях. Физическое качество быстроты необходимо для выполнения как защитных, так и ударных действий на высокой скорости. Чем раньше спортсмен начнет реагировать на изменение положения противника, тем больше времени будет на принятие решения в конкретной ситуации.

Воспитание общей выносливости - составная часть всесторонней физической подготовки юных каратистов. Специальная выносливость каратиста характеризуется способностью бороться с утомлением во время поединка. Время, в течение которого спортсмен способен поддерживать заданную интенсивность деятельности, является основным критерием выносливости каратиста.

Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

ПРАКТИКА: Выполняются различные упражнения на разные группы мышц и с разной интенсивностью, скоростью, продолжительностью с собственным весом, с отягощением, с партнером в зависимости от того, какие качества хотим развивать.

Учебный план

**Дополнительной образовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Каратэ Восток»**

3 год обучения (базовый уровень)

(3 часа в неделю, 108 часов в год)

№	ТЕМА	Всего	Теория	Практика	Формы контроля

1	Вводное занятие	1	1	-	Устный опрос
2	История развития каратэ	1	1	-	Устный опрос
3	Спортивная терминология	1	1	-	Устный опрос
4	Специальная физическая подготовка	15	3	12	Аттестация на пояса, соревнования
5	Кихон (технический комплекс)	18	2	16	Аттестация на пояса, соревнования
6	Ката (установочное упражнение)	23	3	20	Аттестация на пояса, соревнования
7	Кумитэ (поединок)	23	3	20	Аттестация на пояса, соревнования
8	Бункай	10	2	8	Аттестация на пояса
9	Участие в соревнованиях	2	-	2	Соревнования
10	Итоговое занятие	2	-	2	Аттестация на пояса
11	Закрепление пройденного материала	6	1	5	Визуальный контроль
12	Общая физическая подготовка	6	1	5	Контрольно-измерительные тесты
	Итого:	108	18	90	

Содержание учебного плана

3 год обучения

Тема 1. Вводное занятие (1 ч.)

ТЕОРИЯ: Техника безопасности на занятиях по каратэ, правила гигиены

Тема 2. История развития каратэ в России. (1 ч.)

ТЕОРИЯ: В России каратэ прошло очень сложный и интересный путь: от полного запрета на государственном уровне до официального вида спорта.

Тема 3. Спортивная терминология (1 ч.)

ТЕОРИЯ: Согласно традиции в каратэ используется японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно связанные с менталитетом

народа, проживающего там. Так как многие японские термины не имеют адекватных аналогов в русском языке, то пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

Тема 4. Специальная физическая подготовка (15 ч.)

ТЕОРИЯ: Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений. К общеразвивающим упражнениям добавляются специальные: к ним относятся различные стойки и положения в каратэ, техники атак и ударов руками и ногами.

В каратэ термин стойка (дати) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (цуки) и удар рукой (учи). В каратэ удары ногами (гери) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэ уникально.

ПРАКТИКА: Закрепление уже имеющихся навыков и отработка новых: кувырок через плечо из положения стоя, колесо на одной руке, рандат. Стойки, блоки, удары :

фудо дачи, эмпи учи, нукитэ, аше мае гери, уширо гери

Тема 5. Кихон (18 ч.)

ТЕОРИЯ: Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

ПРАКТИКА: Все изученные на первом этапе блоки и удары соединяются со стойками и используются в передвижении вперед. При отработке улучшается координация и внимание. Все связки выполняются на один счет сильно и резко

Тема 6. Ката (23 ч.)

ТЕОРИЯ: Ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

Основные положения:

1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.
2. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений).
3. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.

Все это нарабатывается путем многократного повторения

4. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.

ПРАКТИКА: Хейаны с 1 по 5

Тема 7. Кумитэ (23 ч.)

ТЕОРИЯ: В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

ПРАКТИКА: Кихон-иппон кумитэ: атакующий проводит 4 отдельных атаки с выходом (нарабатывается скорость, точность, дистанция), защита перед каждой атакой встает в Йой дачи и на каждую атаку делает уход в стойку дзенкуцу дачи назад, вперед или в сторону с блоком и контратакой (реакция на удар, своевременность блока, уход на нужную дистанцию, чтоб была возможность провести быструю контратаку, скорость и точность контратаки)

Тема 8. Бункай. (10 ч.)

ТЕОРИЯ: любое техническое действие в ката может быть применено на практике в нескольких вариантах. Один человек выполняет элементы из ката по отдельности, а один или несколько выполняют атакующие действия поочередно спереди, сзади, справа или слева. Главная задача, выполняющего элементы из ката эффективно использовать их для защиты и контратакующих действий.

ПРАКТИКА: Бункай Хейанов 1-4

Тема 9. Участие в соревнованиях. (2 ч.)

ПРАКТИКА: На протяжении всего учебного года дети принимают участие в соревнованиях разного уровня в таких дисциплинах как: ката индивидуальное, ката командное, кумитэ, эн-бу, кихон кумитэ, кихон иппон кумитэ.

Тема 10. Итоговое занятие (2 ч.)

ПРАКТИКА: В конце каждого полугодия проводится квалификационный экзамен на пояса (кю). На третьем году обучения, занимающиеся проходят экзамен на синий пояс 5кю. На каждый пояс разработана своя программа, которая прилагается ниже. Экзамен состоит из нескольких этапов: кихон, ката, кумитэ, физическая подготовка, гибкость, теоретические знания

Тема 11. Закрепление пройденного материала (6 ч.)

ПРАКТИКА: По результатам итогового занятия проводится разбор ошибок, а затем работа над их исправлением, закрепляются навыки наработанные за время учебного года.

Тема 12. Общая физическая подготовка (6 ч.)

ТЕОРИЯ: Ударные действия как основные технические приемы каратэ приносят желаемый результат при условии развития у спортсменов силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации движения, а также выносливости. Соревновательная деятельность предъявляет высокие требования к развитию координационных способностей каратистов. Наиболее значимыми

координационными способностями являются способности к равновесию, ориентированию в пространстве и перестроению двигательной деятельности, дифференцировать мышечные усилия. Развитие перечисленных способностей имеет важную роль, так как многие двигательные действия в каратэ выполняются при непривычных для тела положениях, требуют полной координации движений, слаженности работы разных звеньев тела, способности ориентироваться и делать верный выбор в самых динамически сложных ситуациях. Физическое качество быстроты необходимо для выполнения как защитных, так и ударных действий на высокой скорости. Чем раньше спортсмен начнет реагировать на изменение положения противника, тем больше времени будет на принятие решения в конкретной ситуации.

Воспитание общей выносливости - составная часть всесторонней физической подготовки юных каратистов. Специальная выносливость каратиста характеризуется способностью бороться с утомлением во время поединка. Время, в течение которого спортсмен способен поддерживать заданную интенсивность деятельности, является основным критерием выносливости каратиста.

Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

ПРАКТИКА:. Выполняются различные упражнения на разные группы мышц и с разной интенсивностью, скоростью, продолжительностью с собственным весом, с отягощением, с партнером в зависимости от того, какие качества хотим развивать.

1.4. Планируемые результаты

После завершения дополнительной общеразвивающей программы «Каратэ Восток» обучающиеся овладеют следующими компетенциями:

Личностные

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- формирование общей культуры обучающихся, нравственных и этических чувств: любви к родной природе, Родине, уважение к ее традициям, героическому прошлому, многонациональной культуре своего народа;
- формирование навыков общения и сотрудничества со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой и социально-значимой деятельности;
- формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, а также к собственному труду, к самопознанию и саморазвитию;
- формирование гражданской и социальной активности.

Метапредметные

- на основе развития физических качеств овладеть техникой каратэ, тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.
- у них будут сформированы нравственные ценности.

- физические качества: гибкость, сила мышц, выносливость, координация, правильная осанка;
- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.

Предметные

- формирование умения ориентироваться в мире современных профессий в сфере фитнеса и спорта;
- овладение основными техниками каратэ, приемами самообороны;
- приобретение знаний о ведении ЗОЖ и способах двигательной деятельности, умение творчески и практически применять их в повседневной жизни для самостоятельных занятий физической культурой.

По окончании программы, обучающиеся расширяют свой кругозор, овладевают определенным комплексом знаний, умений и навыков:

- узнают историю возникновения каратэ, основные термины и направления;
- овладеют основными техниками каратэ;
- укрепят здоровье, разовьют физические качества, гибкость, силу мышц, выносливость, координацию движения и правильную осанку;
- научатся выстраивать взаимоотношения в коллективе;
- получат знания и навыки сохранения здоровья и ведении ЗОЖ.

Перспективы развития программы:

- развитие направления каратэ;
- участие в соревнованиях различного уровня.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

Год обучения	Количество учебных часов в году	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Дата начала и дата окончания занятий
1 год обучения	108	36	3	с 01.09. по 31.05
2 год обучения	108	36	3	с 01.09. по 31.05
3 год обучения	108	36	3	с 01.09. по 31.05

Итого	324	108	9	
-------	-----	-----	---	--

В летний период детское объединение может:

- работать по культурно-досуговой программе (учебно-тематическому плану) на летний период, дополнительной общеразвивающей программе, краткосрочным дополнительным программам «Лето» и «Разноцветное лето»;
- организовывать работу в рамках профильной смены по направлению деятельности;
- обеспечивать компенсацию программного материала в случае потери учебного времени и др.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение и кадровое обеспечение

Материально-техническое оснащение: учебное помещение для проведения занятий, спортивный инвентарь и оборудование (шведские стенки, мешки, мячи, скакалки, экипировка, лапы большие и малые и т.д.)

Спортивно-тренировочный инвентарь для реализации программы:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Напольное покрытие татами	комплект	1
2.	Мешок боксерский	штук	4
3.	Лапы боксерские	пара	5
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	пар	8
	Зеркало 3 х 1,5 м	штук	2
	Мат гимнастический	штук	8
	Скакалка гимнастическая	штук	10

	Мяч набивной (от 1 до 5кг)	штук	5
--	----------------------------	------	---

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
	Накладки на руки	пар	10
	Протектор на тело	штук	10
	Футы красного и синего цвета	комплект	10

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования по направлению деятельности.

2.3. Методическое обеспечение:

Методы занятия - это способы, с помощью которых педагог добивается овладением воспитанниками знаниями, умениями и навыками, развивает необходимые физические и психические качества, формирует их мировоззрение.

Все методы обучения и занятия делятся на три группы: словесные, наглядные, практические (специальные).

Словесные методы: лекции, беседы, объяснения, рассмотрение и анализ, методические указания и рекомендации.

Лекция - специально подготовленное сообщение с одного из вопросов обучение или тренировки. Лекция имеет определенный план, а материал в ней излагается в определенной последовательности.

Беседа - свободная форма устного сообщения или передачи знаний. В беседе рассматриваются более узкие вопросы, проводится обмен мнениями, предоставляются ответы на вопросы.

Помощь - наиболее распространенная форма передачи информации от тренера воспитанникам. Чаще всего используется во время ознакомления и изучение приемов каратэ и непосредственно сочетается с практическими методами.

Рассмотрение и анализ могут иметь различную направленность (техническую, тактическую, психологическую, методическую, соревновательную), часто используются для оценки отдельных сторон обучения и тренировки. Необходимым условием повышения эффективности обучения и тренировки является привлечение спортсменов к рассмотрению и анализу их действий.

Указания и рекомендации являются заключительной частью рассмотрения и анализа техники приемов и действий, отдельных занятий, выступлений спортсменов в соревнованиях др. Должны быть конкретными и убедительными, основываться на реальных наблюдениях в процессе занятий и соревнований.

Наглядные методы включают в себя: показ, иллюстрирование, демонстрацию наглядных средств, просмотр поединков и соревнований.

Показ - наиболее распространенный наглядный метод, с которого начинается изучение каждого нового приема. К показу предъявляются высокие требования – он должен быть образцом техники исполнения и формировать правильный образ совершенного выполнения упражнений.

Иллюстрирование - использование различных графиков, таблиц, фотографий, слайдов. Демонстрация наглядных средств - пересмотр с отдельной темы научных материалов, приборов, устройств, видеозаписей, учебных фильмов.

Просмотр боев и соревнований - специально организованное наблюдение с определенной целью: особенности техники, тактики, поведения спортсмена, эффективность действий и тому подобное. Просмотр, как правило, проводится по заранее определенной схеме и предполагает определенную систему регистрации. После просмотра проводятся его обсуждение, рассмотрение и анализ.

Практические (специальные) методы являются основными в процессе обучения и тренировки каратистов.

К ним относятся: занятие без соперника; занятие с условным соперником; занятие с партнером; занятие с соперником.

Занятие без соперника - это групповое или самостоятельное выполнение приемов каратэ без взаимодействия с партнером. В таких упражнениях отрабатываются стойки, передвижения, позиции, перемены позиций, имитации атакующих и защитных действий. Упражнения без соперника - своеобразная гимнастика каратиста, которая выполняется на всех этапах совершенствования спортсмена.

Занятие с условным соперником - выполнение приемов с использованием макивар, лап.

Занятие с партнером - один из основных методов проведения групповых занятий в процессе обучения и тренировки каратистов. Суть его заключается в том, что воспитанники распределяются на пары и по указанию педагога выполняют, определены приемы (действия) в определенном взаимодействии друг с другом. Разновидности этих упражнений: упражнения в передвижениях с сохранением дистанции, с изменениями позиций; упражнения в совершенствовании атак, защит и контратак; игровые упражнения в различных тактических манерах.

Занятие с соперником предусматривает усовершенствование техники и тактики в условиях учебных, тренировочных и соревновательных поединков.

Учебные поединки - это единоборства соперников по определенному сценарию, который определяет тренер. В учебных поединках партнеры имеют право свободно маневрировать, меняя и подбирая дистанцию, используя действия разведки и вызовы для обыгрывания соперника и создания наиболее выгодной ситуации. Однако тренер ограничивает основные действия спортсменов, ставит

задачи на создание отдельных ситуаций, ограничивает время поединка и т.д., то есть это поединки с определенными ограничениями, с установкой на выполнение отдельных задач тренера.

Тренировочные и соревновательные поединки проводятся без ограничений в выборе средств технико-тактических действий, в создании тактических ситуаций, построении поединков в целом. Однако тренировочный поединок не ставит задачу непременно одержать победу, хотя и проводится в соответствии с правилами соревнований. Основная задача этих поединков - совершенствование отдельных компонентов специальной, преимущественно тактической подготовленности.

Соревновательный поединок проводится в соответствии с правилами соревнований и ставит задачи перед его участниками одержать победу.

2.4. Формы аттестации:

Формы контроля:

Сдача контрольных нормативов;
Экзамены на присвоение поясов;
Открытые занятия;
Конкурсные выступления.

2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)

Образовательная программа «Каратэ Восток» строится по принципу «от простого к сложному».

Для реализации образовательной программы педагогом применяются методы обучения, которые могли бы заинтересовать ребенка, помочь наглядно и доступно объяснить учебный материал:

- **словесные методы** – устное изложение темы, в том числе беседа о правилах поведения на соревнованиях, экскурсиях;
- **наглядные методы** – педагог показывает, как правильно выполнить заданное упражнение, используются методические пособия;
- **практические методы** – выполнение ребенком всех необходимых заданий и упражнений;
- **репродуктивные методы** – ребенок получает готовую информацию, например, термины каратэ.

В целях более эффективного усвоения учебного материала в рамках занятия применяются указанные методы обучения комплексно, сочетая один метод с другим, с учетом возможностей и особенностей каждого ребенка.

Обучение детей проводится в форме учебного занятия. Обучение, развитие и воспитание неразрывно связаны между собой и осуществляются на протяжении всего этапа обучения. Воспитательный процесс в рамках реализации программы органично вписан в воспитательное пространство.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления начального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств.

Формы: педагогическое наблюдение и выполнение практических заданий педагога. Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы: педагогическое наблюдение, опрос на выявление умения рассказать правила игры, выполнение тестовых заданий для определения уровня освоения навыка, анализ педагогом и учащимися технических элементов и приобретенных навыков.

2.6. Рабочие программы учебных курсов, дисциплин, модулей

Рабочая программа представлена на сайте МБУ ДО ДДТ Советского района г. Ростова-на-Дону.

2.7. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательного процесса - формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности к успешной социализации в обществе.

Задачи воспитательного процесса:

-Использовать в воспитании детей возможности учебного занятия по дополнительным общеобразовательным программам как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству;

- Содействовать успеху каждого ребенка.

- Организовывать воспитательную работу с коллективом и индивидуальную работу с обучающимися детского объединения.

- Реализовывать потенциал событийного воспитания для формирования духовно-нравственных ценностей, укрепления и развития традиций детского объединения и образовательной организации, развития субъектной позиции обучающихся.

-Организовывать взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся в вопросах воспитания; создавать условия для участия семей в воспитательной деятельности МБУ ДО ДДТ.

-Реализовывать потенциал наставничества в воспитании детей и подростков как основу поддержки и развития мотивации к саморазвитию и самореализации.

-Содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе индивидуальных проб в совместной деятельности и социальных практиках.

Планируемые результаты

- укрепление физического, психологического и духовного здоровья обучающихся;
- повышение социальной активности и заинтересованности обучающихся;
- формирование мотивов положительной социализации личности, повышения самооценки, адаптация в обществе в целом;
- нормализация и регуляция взаимоотношений педагогов и обучающихся, обучающихся со сверстниками;
- профилактика асоциального поведения;
- социально-ориентированное, адекватное поведение в образовательном учреждении, социуме;
- популяризация здорового образа жизни.

Приоритетные направления воспитания:

- конкурсы, фестивали, соревнования;
- музыкальные, литературные встречи и гостиные (любителей театра, поэзии и музыки), просмотр специальных фильмов, спектаклей, организация тематических экскурсий, посещения концертов, выставок изобразительного и декоративно-прикладного творчества.
- познавательные игровые мероприятия на тему искусства, народных промыслов и традиций, разножанровая музыка, разновидность танцевального искусства.
- организация и проведение квестов, викторин.

Освоение социальных знаний. Они помогают сформировать гражданскую идентичность, патриотизм, гражданскую ответственность, чувство гордости за историю России, воспитать культуру межнационального общения.

Формирование опыта самоопределения. Это происходит посредством участия в социокультурных практиках и профессиональных пробах.

Овладение способами саморазвития и самореализации. В том числе формирование современных компетентностей и грамотностей, соответствующих основным направлениям стратегии развития страны.

Формы и технологии проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности, методы воспитательного взаимодействия

По форме организации: массовые (праздники, фестивали), групповые (мастер-классы), индивидуальные (персональные проекты, исследования).

По содержательной направленности: когнитивно-развивающие (викторины, защита проектов, экскурсии), творческие (творческие мастерские, выставки, музыкальные гостиные, конкурсы), социально-коммуникативные (игровые программы, квесты, ролевые игры), спортивно-оздоровительные (турниры, соревнования, спортивные праздники).

По методике проведения: дискуссионные (дебаты, круглые столы), игровые (квесты, ролевые игры), соревновательные (конкурсы, турниры), практико-ориентированные (мастер-классы, проекты)

По степени активности участников: интерактивные (игры, тренинги).

Рабочая программа воспитания

Цель

Формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора и способности к успешной социализации в обществе.

Задачи

- развитие социальных, нравственных, физических, интеллектуальных, эстетических качеств;
- создание благоприятных условий для гармоничного развития каждого ребенка в соответствии с его возрастными, гендерными, индивидуальными особенностями и склонностями;
- развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка;
- воспитание чувства собственного достоинства в процессе освоения разных видов социальной культуры, в том числе и многонациональной культуры народов России и мира, умения общаться с разными людьми;
- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

Результат

- умение использовать полученные знания в повседневной жизни и ситуациях общественной дискуссии;
- принятие себя как личности;
- ценностное отношение к своему здоровью;
- понимание необходимости творческого мышления для развития личности и общества;
- активная жизненная позиция и гражданская ответственность;
- позитивный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности.

Календарный план воспитательной работы

№п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
------	-------------	--------	------------------

1.	Участие в проведении Дня открытых дверей	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности объединений	сентябрь
2.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям.	октябрь
3.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню учителя	Обогащение эмоционального мира обучающегося, формирование нравственных чувств	октябрь
4.	День народного единства	Гражданско – патриотическое воспитание	ноябрь
5.	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному Дню борьбы со СПИДом	Формирование ценностного отношения к своему здоровью	декабрь
6.	Новогодняя программа	Опыт самореализации в различных видах творческой деятельности	январь
7.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества	Гражданско – патриотическое воспитание	февраль
8.	Концертная программа, посвященная Международному женскому дню	Опыт самореализации в различных видах творческой деятельности	март
9.	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному Дню здоровья.	Формирование ценностного отношения к своему здоровью	апрель
10.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	Гражданско – патриотическое воспитание	май
11.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню России	Гражданско – патриотическое воспитание	июнь

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. И. Йорга. Традиционное Фудокан каратэ. Изд. «МОЙ ПУТЬ», Екатеринбург 2002.
2. Р.Хаберзетцер КАРАТЭ-ДО. В 6т. Изд. Тирасполь, 1998 .
3. «Карате-до» С. Лапшин. Донецк , 1991г.;
- 4.«Диалог о боевых искусствах востока», В. Фомин, И. Линдер. Москва, Молодая гвардия», 1990 г.
- 5.«Это – каратэ» М. Ояма. М. ФАИР-ПРЕСС, 2000.
- 6.«Современное каратэ» Ю.Е. Маряшин, Москва, 2004г.
- 7.«Секреты каратэ» В. Э. Дашинский, Москва, 2007.
- 8.Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003.
- 9.Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2005.
- 10.Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004.
- 11.Каратэ / Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. – М. ООО «Издательство АСТ» ООО «Издательство Астрель», 2003. (Шаг за шагом).
- 12.Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИРПРЕСС, 1999. (Боевые искусства).
- 13.Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / Альбрехт Пфлюгер. – Пер. с нем. Е. Гупало. – М. ФАИР-ПРЕСС, 2002. (Боевые искусства).
- 14.Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001.
- 15.Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000.
- 16.Трусов О. В. «Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по 3ДАН. К.: «София», 2000.
17. С.В. Олин «Пустая рука — не означает пустая голова» (часть 1), Челябинск, 2013
18. С.В. Олин «Пустая рука — не означает пустая голова» (часть 2), Челябинск, 2013
19. Руслан Акумов - Универсальное карате (УКАДО) (2014). КНИГА О КАРАТЭ. ИССЛЕДОВАНИЯ 1 октября 2012 Азамат Чинасов
20. Микио Яхара - гений каратэ (2012г.).
21. Вадим Узун - Окинавское карате годзю-рю (2014г.)
22. Каратэ. Тест 100 боев Автор: Дмитрий СавельевГод выхода: 2014.
23. Короткая палка в хапкидо (тамбон), 2014
- 24.Тренировка бойцов филиппинских боевых искусств / кроссфит для работы с палкой от Алексея Минигалина Страна: Россия

25. Тематика: Физподготовка в ФБИ Год выпуска: 2014
26. Филиппинские боевые искусства (арнис, эскрима, кали) Работа с палкой и ножом (2014).
27. Иванов-Катанский, С. Высшая техника каратэ / С. Иванов-Катанский. - М.: ФАИРПресс, 2015. - 528 с.
28. Лапшин, Сергей Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания / Сергей Лапшин. - М.: Донецк, 2016. - 448 с.
29. Накаяма Динамика Каратэ. Цзуй Цюань (пьяный кулак) / Накаяма и др. - М.: СПб: Самиздат, 2013. - 328 с.
30. Ояма Каратэ для детей / Ояма, Мацутасу. - М.: Ташкент: ТПО Арт интернешнл, 2015. - 899 с.
31. Фунакоши, Гичин Каратэ-До Ньюмон / Гичин Фунакоши. - М.: Феникс, 2016. - 160 с.
32. Эбернетти, Ян Каратэ: тайные коды боевого применения / Ян Эбернетти. - М.: Феникс, 2013. - 192 с.

Список литературы для детей и родителей.

1. Традиции и сказания: пер. с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2007.
2. «Секреты каратэ» В. Э. Дашинский, Москва, 2007
3. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000. – 384 с.
4. Трусов О. В. «Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по 3 ДАН. К. «София», 2000.
5. Аттестационная программа по традиционному каратэ-до (Фудокан). Требования, предъявляемые к спортсменам. РОУ «Будо-Академия УР» – Ижевск, 2012.

Список интернет-источников

1. Ссылка всестилевого каратэ: <http://askarate.ru/all-styles-karate.html>
2. Каратэ-до «Фудокан»
http://www.karate.by/index.php?do=static&page=dictionary_karate
[youtube.com/watch?v=JMBbllYbAs4](https://www.youtube.com/watch?v=JMBbllYbAs4)
3. Тренировки в домашних условиях
<https://mysport.su/karate-blog/1953-uroki-karate-v-domashnikh-usloviyakh-nedelya-1.html>
4. Тренировки в домашних условиях
<https://gist.github.com/anonymous/f2432cc8933a124130bee76ee6e8b4f2>
5. ОФП в домашних условиях
<https://blog.arearun.ru/kalistenika/domashnie-trenirovki-dlya-povysheniya-urovnya-ofp.html>
6. www.udmkarate.ru
7. www.wikipedia.org Фудокан каратэ

8. www.fudokangroup.org
9. https://yandex.ru/video/preview/1426611771700576279_3

Список литературы для педагогов:

1. «Школа каратэ Кёкусинкай» А.И. Танюшкин, Москва, «Орбита - М», 2014 г.
2. Танюшкин А.И., Игнатов О.В. Система подготовки в Кёкусинкай – 1994 г.
3. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов. – 2003
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.-2005.
5. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Авторсоставитель А.В. Царик. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Советский спорт, 2003. – 912 с.
6. Ипатов А.А., Степанов С.В. Педагогические условия формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение в процессе занятий с юными каратистами. Екатеринбург, 2001.
7. Каратэ от белого пояса к черному.- Э.И. Аксёнов, 2007
8. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты. «Боевое искусство планеты», № 2-3, 2007 г., с.40-43.
9. Преподавание боевых искусств. Путь мастера./серия «Мастера боевых искусств».-Ростовн/Д: «Феникс», 2003
10. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. - М.: Лептос. 1994. — 368 с
11. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
12. Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания школьников // Школьное воспитание. – 2009. №4. – С.37-38
13. Сиротин О.А. Контроль за физической подготовленностью школьников: Методические рекомендации./ О.А. Сиротин, С.Б. Шраманова, Л.В. Пигалова.- Челябинск, 2005.
14. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Бура А.В., Яицкий С.И. Школа Киокусинкай. Традиционная методика обучения каратэ. М, 2001г

ПРИЛОЖЕНИЯ

Итоговый контроль Методы контроля и управления образовательным процессом.

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- ☐ текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- ☐ оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления;
- ☐ выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования;
- ☐ проведение текущего контроля тренировочного процесса;
- ☐ ведется наблюдение за учащимися в ходе соревнований и подготовки к ним, чтоб оценить как ученик справляется в стрессовой ситуации, умеет ли владеть собой. Одним из главных методов оценки образовательных, личностных и метапредметных результатов является Аттестация на пояса, которая проходит 2 раза в год. На аттестации учащиеся демонстрируют в какой степени они овладели Специальными физическими навыками (Кихон, Ката, Кумитэ, Бункай) и в каком объёме их исполнение соответствует требованиям предъявляемым на каждый пояс (кю)

Критерии оценивания.

1. Низкий уровень

Неуверенное выполнение элементов, постоянный взгляд по сторонам, систематические ошибки в схеме выполнения, соответствие требованиям от 0 до 39%

2. Средний уровень

Уверенно выполняет более 60% элементов, допускает незначительные ошибки, соответствует предъявляемым требованиям на 40-69%

3. Высокий уровень

Прекрасно владеет всеми техническими элементами, взгляд фиксированный, уверенный, соответствует требованиям на 70-100%

Для оценивания личностных и метапредметных результатов педагог делает мониторинг, используя наблюдение за учащимися, индивидуальные и групповые беседы. (смотри таблицу в Приложении №1)

Входная диагностическая карта
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Каратэ Восток»

<i>Критерии</i>	<i>Фамилия и имя ученика</i>														
<i>Как переводится слово «Каратэ до»?</i>															
<i>А. Путь железного кулака</i>															
<i>Б. Крепкий кулак</i>															
<i>В. Путь пустой руки</i>															
<i>Почему цвет кимоно белый?</i>															
<i>А.Символ трудолюбия</i>															
<i>Б.Символ чистых помыслов</i>															
<i>В.Символ незнания</i>															
<i>Какого цвета пояса в каратэ Киокусинкай не существует?</i>															
<i>А. Оранжевый</i>															
<i>Б. Жёлтый</i>															
<i>В. Фиолетовый</i>															
<i>Как звали основателя стиля Киокусинкай?</i>															
<i>А. Брюс Ли</i>															
<i>Б. Масутацу Ояма</i>															
<i>В. Джекки Чан</i>															
<i>Что такое этикет додзё?</i>															
<i>А.Правила поведения на улице</i>															
<i>Б.Правила соревнований</i>															
<i>В.Правила поведения в зале</i>															

**Диагностическая карта «Оценка результатов освоения программы» по
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Каратэ Восток»**

Кол-во баллов	Критерии	Фамилия и имя ученика													
Отношение к занятию в целом:															
3	положительное														
2	безразличное														
1	негативное														
Уровень познавательного интереса:															
3	проявляется часто														
2	редко														
1	почти никогда														
Внимание															
3	отличное														
2	среднее														
1	легко отвлекается														
Темп работы															
4	опережает темп работы объединения с высоким качеством работы														

3	опережае т темп работы объедине ния с недостато чным качеством работы														
2	соответстве т темпу занятия														
1	отстаёт от темпа занятий														
Выполнение поставленной задачи на занятии:															
3	все по требованиям														
2	частично нарушены требования														
1	без выполнения требований														
Умение организовывать и контролировать свою работу на занятии															
3	всегда														
2	иногда														
1	никогда														
Общеучебные навыки усвоены															
4	отлично														
3	хорошо														
2	удовлетвори тельно														
1	плохо														
	Итого баллов														

Диагностическая карта сформированности метапредметных УУД

Критерии оценивания: 2-высокий уровень, 1- средний, 0- низкий

	Регулятивные				
ФИО учащегося	Готовность планировать учебные действия для достижения желаемого результата	Готовность самостоятельно выполнять ОРУ и показывать другим	Готовность самостоятельно контролировать самочувствие и нагрузку	понимание собственных действий и коррекция их для достижения желаемого результата	Способен поддерживать мотивацию к деятельности в течении длительного времени
1					
2					

	Познавательные				
ФИО учащегося	Способность самостоятельно определять цель, задачи и ожидаемые результаты на занятиях	Умение разумно объяснять влияние разных упражнений на укрепление здоровья	Овладение базовыми знаниями о двигательной активности и её роли для здоровья человека	Любознательность	Умение использовать справочную литературу и находить необходимый материал в сети интернет
1					
2					

	Коммуникативные				
--	-----------------	--	--	--	--

ФИО учащего ся	Взаимоотношение со сверстниками и педагогом	Овладение навыками сотрудничества при работе в парах, тройках, группах распределение функций в совместной деятельности	Умение осуществлять взаимный контроль при работе в группах, команде	Готовность и умение конструктивно разрешать конфликты	Активное участие в соревнованиях и показательных выступлениях
1					
2					

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30м (не более 6 с)	Бег на 30м (не более 6,1 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 7,4 мин)	Бег 1000м (не более 8,2 мин)
	Бег 1500 м (не более 9 мин)	Бег 1500 м (не более 11 мин)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 9 с)	Челночный бег 3х10м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивания на низкой перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 8 см)

Шкала оценки темпов прироста физических качеств

Темпы прироста, %	Оценка	Ресурсы прироста физических качеств
До 8	2	За счёт естественного роста
8-10	3	За счёт естественного роста и естественной двигательной активности

10-15	4	За счёт естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	5	За счёт эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Программа аттестации на 9 кю /белый пояс/ Кихон:

1. Вперед в Дзенкуцу-дачи ой-цуки /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2удар/.
2. Вперед в Дзенкуцу-дачи гедан-барай /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2-блок/.
3. Вперед в Дзенкуцу-дачи аге-уке /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2блок/.
4. Вперед в Дзенкуцу-дачи сото-уке /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2блок/.
5. Вперед в Дзенкуцу-дачи (камаэ) маэ-гери чудан /выполнять на 1 счет/ Ката: Токуй ката: (обязательное) Тайкеку – шодан Требования к выполнению техники на 9 кю:
 - Движения сопровождаются взглядом и выдохом.
 - Движения выполняются обязательно с контролем, который обязательно фиксируется (1-3 сек).
 - Движения выполняются с небольшой скоростью.
 - Фиксация окончания движений сопровождается усилием и напряжением мышц (2-3 сек).
 - В ката контроль не фиксировать и не требовать. Отработка:
 - хиките
 - правильный сбор кулака
 - в окончании движений вытяжка вверх
 - правильное расположение сзади стоящей стопы и колена при стойке дзенкуцу-дачи

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Каратэка	ЗАНИМАЮЩИЙСЯ КАРАТЭ
Дзен	ФРОНТАЛЬНОЕ (ПРЯМО) ПОЛОЖЕНИЕ КОРПУСА К ЛИНИИ АТАКИ.
Камаэ	КОМАНДА ДЛЯ ПРИНЯТИЯ БОЕВОЙ ПОЗИЦИИ, БОЕВАЯ СТОЙКА
Хикитэ	ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РУКИ СБОКУ СО СЖАТЫМИ В КУЛАК ПАЛЬЦАМИ, НАПРАВЛЕННЫМИ ВВЕРХ, ЛОКТИ НАПРАВЛЕННЫ НАЗАД

Маэ	ВПЕРЕД, ПРЯМО ПЕРЕД СОБОЙ
Маэ ни	ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД
Миги	ПРАВЫЙ, ПРАВОСТОРОННИЙ
Хидари	ЛЕВЫЙ, ЛЕВОСТОРОННИЙ УРОВНИ ТЕЛА
Дзёдан	ВЕРХНИЙ УРОВЕНЬ (ГОЛОВА И ШЕЯ)
Чудан	СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ (ОТ ШЕИ ДО ТАЛИИ)
Гедан	НИЖНИЙ УРОВЕНЬ, ЧАСТЬ ТЕЛА, РАСПОЛОЖЕННАЯ НИЖЕ ПОЯСА
Кара	ПУСТАЯ
Тэ	РУКА РАЗНОВИДНОСТИ БЛОКОВ
Уке	ЗАЩИТА, ЗАЩИЩАЮЩИЙСЯ, БЛОК
Аге	ВВЕРХ, ВЕРХНИЙ, ВОСХОДЯЩИЙ
Барай	СМЕТАТЬ, ОТВОДИТЬ В СТОРОНУ
Ой	ОДНОИМЕННЫЙ
Сото	ВНЕШНИЙ, НАПРАВЛЕНИЕ СНАРУЖИ - ВНУТРЬ
Агэ-уке	ВЕРХНИЙ БЛОК, ВОСХОДЯЩИЙ БЛОК
Сото-уке	БЛОК ПРЕДПЛЕЧЬЕМ ПО НАПРАВЛЕНИЮ СНАРУЖИ -ВНУТРЬ
Геданбарай	"СМЕТАЮЩИЙ" БЛОК НА НИЖНЕМ УРОВНЕ РАЗНОВИДНОСТИ УДАРОВ РУКАМИ
Цуки	ПРЯМОЙ УДАР РУКОЙ

Ой-цуки	ПРЯМОЙ УДАР РУКОЙ ВПЕРЕД С ШАГОМ ОДНОИМЕННОЙ НОГОЙ (ПРАВАЯ РУКА - ПРАВАЯ НОГА ИЛИ ЛЕВАЯ РУКА – ЛЕВАЯ НОГА)
Чоку-цуки	ПРЯМОЙ УДАР РУКОЙ В ЙОЙ-ДАЧИ РАЗНОВИДНОСТИ УДАРОВ НОГАМИ И УДАРНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ
Гери	УДАРЫ НОГАМИ
Коши	ОСНОВАНИЕ ПОДЕШЕЧЕК ПАЛЫЦЕВ СТОПЫ
Маэ	ВПЕРЕД, ПРЯМО ПЕРЕД СОБОЙ
Маэ-гери	ПРЯМОЙ УДАР НОГОЙ ВПЕРЕД, ПЕРЕД СОБОЙ РАЗНОВИДНОСТИ СТОЕК
Дачи	ПОЛОЖЕНИЕ СТОП, СТОЙКА, ПОЗИЦИЯ "ПЕРЕДНЯЯ" СТОЙКА
Дзенкуцудачи	
Йой-дачи, шизентай, хейко-дачи	СТОЙКА ВНИМАНИЯ, ГОТОВНОСТИ: СТУПНИ НОГ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, НА ОДНОЙ ЛИНИИ: ПЯТКИ СТУПНЕЙ НАРУЖУ, НОСКИ ВНУТРЬ. ИЗ ЭТОЙ СТОЙКИ НАЧИНАЮТ ВЫПОЛНЕНИЕ КАТА, КИХОН, КУМИТЭ
Мусубидачи	СТОЙКА ВНИМАНИЯ: ПЯТКИ ВМЕСТЕ, НОСКИ ВРОЗЬ СТОЙКА ВНИМАНИЯ: СТУПНИ ВМЕСТЕ, РУКИ
Хейсокудачи	ОПУЩЕНЫ ВДОЛЬ КОРПУСА РАЗНОВИДНОСТИ КАТА

Ката	КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ; УСЛОВНЫЙ БОЙ ПРОТИВ НЕСКОЛЬКИХ ВООБРАЖАЕМЫХ ПРОТИВНИКОВ С ЗАРАНЕЕ ОБУСЛОВЛЕННЫМИ ПЕРЕМЕЩЕНИЯМИ, АТАКАМИ И ЗАЩИТАМИ
Тайкеку	УЧЕНИЧЕСКИЕ КАТА «ВЕЛИКИЙ ПРЕДЕЛ»
Тайкеку – шодан	ПЕРВОЕ УЧЕНИЧЕСКОЕ КАТА

Сроки обучения для аттестации: 4-11 месяцев

Программа аттестации на 8 кю /желтый

пояс/ Кихон:

1. Вперед в Дзенкуцу-дачи ой-цуки (чудан) /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2удар/.
 2. Вперед в Дзенкуцу-дачи гедан-барай /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2-блок с ханми/.
 3. Вперед в Дзенкуцу-дачи аге-уке /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2-блок с ханми/.
 4. Вперед в Дзенкуцу-дачи учи-уке /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2-блок с ханми/.
 5. Вперед в Дзенкуцу-дачи сото-уке /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2-блок с ханми/.
 6. Вперед в Кокуцу-дачи шуто-уке /выполнять на 2 счета: 1-шаг с контролем, 2-удар/.
 7. Вперед в Дзенкуцу-дачи (камаэ) маэ-гери чудан /выполнять на 1 счет/.
 8. Вперед в Киба-дачи (камаэ) еко-гери кеаге /выполнить на 4 счета: 1-скрестный шаг ногой вперед, 2-сбор ноги, 3-удар ногой, 4-постановка ноги после сбора/.
- Ката: Токуй ката: Тайкеку – нидан, Хеан – шодан.

Кумитэ: Гохон кумитэ (5 шагов): Исходное положение уке и тори в дзенкуцу-дачи. Выполняется 1-ый раз – под счет, 2-ой раз – самостоятельно.

1 боевая комбинация: 1 счет – Тори: ой-цуки дзедан, Уке: на месте аге уке => 2 счет –

Тори: ой-цуки дзедан, Уке: уширо ни аге-уке =>

=> 3 счет – Тори: ой-цуки дзедан, Уке: уширо ни аге-уке =>

=> 4 счет – Тори: ой-цуки дзедан, Уке: уширо ни аге-уке =>

=> 5 счет – Тори: ой-цуки дзедан, Уке: уширо ни аге-уке, гяку-цуки.

2 боевая комбинация: 1 счет – Тори: ой-цуки чудан, Уке: на месте сото-уке => 2 счет –

Тори: ой-цуки чудан, Уке: уширо ни сото-уке =>

=> 3 счет – Тори: ой-цуки чудан, Уке: уширо ни сото-уке =>

=> 4 счет – Тори: ой-цуки чудан Уке: уширо ни сото-уке =>

=> 5 счет – Тори: ой-цуки чудан Уке: уширо ни сото-уке, гяку-цуки.

Требования к выполнению техники на 8 кю:

- Движения сопровождаются взглядом и выдохом.
 - Движения выполняются с контролем, который обязательно фиксируется (1-3 сек).
 - Движения выполняются с небольшой скоростью.
 - Фиксация окончания движений сопровождается усилием и напряжением мышц (2-3 сек).
 - При фиксации движений знать понятие «натяжение по векторам», стараться удерживать «натяжение по векторам» 2-3 сек.
 - Знать и пытаться выполнять поджатие живота (хара).
 - Знать и пытаться выполнять натяжение сзади стоящей ноги (мицуру)
 - Знать понятие ханми
- Отработка:
- ротация предплечья при выполнении блоков и ударов
 - фиксация движений (остановка), ханми

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Дзадзен	ПОЛОЖЕНИЕ, СИДЯ НА ПЯТКАХ, ПОЗА ДЛЯ МЕДИТАЦИИ
Сэйза дзадзен	СЕСТЬ В ДЗАДЗЕН
Киай	БОЕВОЙ КРИК, ВЫРАЖАЮЩИЙ ЕДИНСТВО И КОНЦЕНТРАЦИЮ ВОЛЕВЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ УСИЛИЙ
Уширо	ЗАДНИЙ, НАЗАД, ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ
Уширо ни	ТЕХНИКА, ВЫПОЛНЯЕМАЯ НАЗАД
Хара	МЫШЕЧНЫЙ КОРСЕТ ОБЛАСТИ ЖИВОТА
Ханми	РАЗВОРОТ КОРПУСА ПОД 45° К ЛИНИИ АТАКИ
Мицуру	ПОЛОЖЕНИЕ «НАТЯНУТОГО ЛУКА», НАТЯЖЕНИЕ СЗАДИ СТОЯЩЕЙ НОГИ.
Ротация	ПОВОРОТ ПРЕДПЛЕЧЬЯ РАЗНОВИДНОСТИ СТОЕК

Киба-дачи	"СТОЙКА ВСАДНИКА"
Кокуцу-дачи	ЗАДНЯЯ СТОЙКА РАЗНОВИДНОСТИ БЛОКОВ
Учи	ВНУТРЕННИЙ, НАПРАВЛЕНИЕ ИЗНУТРИНУРУЖУ
Учи-уке	БЛОК ПРЕДПЛЕЧЬЕМ ИЗНУТРИ- НАРУЖУ
Шуто	ВНЕШНЕЕ РЕБРО ЛАДОНИ
Шуто-уке	БЛОК ВНЕШНИМ РЕБРОМ ОТКРЫТОЙ ЛАДОНИ РАЗНОВИДНОСТИ УДАРОВ РУКАМИ И УДАРНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ
Кен, Сейкен	КУЛАК, ПРЯМОЙ КУЛАК
Гяку	ПРОТИВОПОЛОЖНЫЙ
Гяку-цуки	ПРЯМОЙ УДАР ЗАДНЕЙ РУКОЙ РАЗНОВИДНОСТИ УДАРОВ НОГАМИ И УДАРНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ НОГИ
Еко	БОКОВОЙ: В СТОРОНУ, СТОРОНА; ГОРИЗОНТАЛЬНО
Кеаге	ВОСХОДЯЩИЙ, ПОДБИВАЮЩИЙСЯ
Еко-гери кеаге	ВОСХОДЯЩИЙ, ПОДБИВАЮЩИЙ УДАР НОГОЙ В СТОРОНУ
Сокуто	ВНЕШНЕЕ РЕБРО СТОПЫ РАЗНОВИДНОСТИ КАТА
Хеан	БАЗОВЫЕ КАТА «МИР И ПОКОЙ» КУМИТЭ
Кумитэ	ПОЕДИНОК, БОЙ, СХВАТКА
Гохон	ТЕХНИКА НА ПЯТЬ ШАГОВ (ПЯТЬ РАЗ)
Гохон-кумитэ	КУМИТЭ НА ПЯТЬ ШАГОВ
Тори	АТАКУЮЩИЙ ПАРТНЕР В БОЮ
Уке	ЗАЩИЩАЮЩИЙСЯ ПАРТНЕР В БОЮ

Сроки обучения для аттестации: 4-6 месяцев

Программа аттестации на 7 кю /оранжевый

пояс/ Кихон:

1. Вперед в Дзенкуцу-дачи Ой – цуки (чудан)
2. Назад в Дзенкуцу-дачи Гедан – барай/ гяку дзуки
3. Вперед в Дзенкуцу-дачи Аге-уке / гяку дзуки
4. Назад в Дзенкуцу-дачи Учи-уке / гяку дзуки

5. Вперед в Дзенкуцу-дачи Сото-уке / гяку дзуки
6. Назад в Кокуцу –дачи Шуто-уке
7. Вперед в Дзенкуцу-дачи Маэ-гере (дзедан)
8. Направо, налево в Киба –дачи Еко-гери – кэаге
9. Направо, налево в Киба –дачи Еко-гери – кэкоми

Ката: Токуй ката: Тайкиеку – сандан, Хеан – нидан.
Тайкиеку-шодан, Тайкиеку – нидан, , Хеан шодан.

Кумитэ: Санбон кумитэ (3 шага)

Нападение: Ой-цуки (дзедан). Защита: Аге-уке

Нападение: Ой-цуки (чудан) Защита: сото-уке

Нападение: Маэ-гери (чудан) Защита: гедан – барай.

(после третьего удара следует контратака гяку –цуки)

ОФП: Тестирование общефизического развития в соответствии с программой обучения при учете возраста и стажа занятий.

Требования к выполнению техники на 7 кю:

- Движение должны обязательно сопровождаться взглядом и выдохом.
- Движения выполняются обязательно с контролем, который обязательно фиксируется (1-3 сек).
- Движение выполняются со средней скоростью.
- Фиксация окончания движений, фиксация сопровождается напряжением мышц «натяжением по векторам» (2-3 сек).
- Пытаться выполнять поджатие живота (хара) при выполнении движений.
- Пытаться выполнять натяжение сзади стоящей ноги (мицуру).
- Знать и выполнять ханми.

Отработка:

- ротация предплечья при выполнении блоков и ударов
- фиксация движений (остановка)
- ханми
- низкие стойки.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ
ТРАДИЦИОННОЕ ПРИВЕТСТВИЕ ГОЛОСОМ
ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РИТУАЛЬНОГО ПОКЛОНА, А
ОСС ТАК ЖЕ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ
ГОТОВНОСТИ ВЫПОЛНИТЬ
ЛЮБУЮ РЕКОМЕНДАЦИЮ
УЧИТЕЛЯ; ВЫРАЖЕНИЕ
УВАЖЕНИЯ К

СОБЕСЕДНИКУ.

Уширо-ни ТЕХНИКА, ВЫПОЛНЯЕМАЯ НАЗАД
РАЗНОВИДНОСТИ БЛОКОВ И УДАРОВ РУКАМИ
ТЕХНИКА, ВЫПОЛНЯЕМАЯ ДВУМЯ РУКАМИ

Моротэ

ОДНОВРЕМЕННО

Моротэ уке УСИЛЕННЫЙ БЛОК ДВУМЯ РУКАМИ

УДАР "РУКА - КОПЬЕ" (УДАР

Нукитэ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ТОРЦАМИ ВЫПРЕМЛЕННЫХ
И СЛОЖЕННЫХ ВМЕСТЕ ЧЕТЫРЕХ ПАЛЬЦЕВ)
РАЗНОВИДНОСТИ УДАРОВ НОГАМИ

Кэкоми ОСТАНАВЛИВАЮЩИЙ, ПРОНИКАЮЩИЙ

Ёко-гэри– ОСТАНАВЛИВАЮЩИЙ УДАР
кэкоми ВНЕШНИМ РЕБРОМ СТОПЫ ПО
ПРЯМОЛИНЕЙНОЙ ТРАЕКТОРИИ В
СТОРОНУ ИЛИ ВПЕРЕД С ПОВОРОТОМ
КОРПУСА
НА ОПОРНОЙ НОГЕ
КАТА

Бункай ОБЪЯСНЕНИЕ, АНАЛИЗ, ДЕТАЛЬНЫЙ РАЗБОР
ТЕХНИКИ КАТА

Эмбусен ТРАЕКТОРИЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ; РИСУНОК
БОЕВЫХ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ В КАТА

Ситэй КАТА, ВЫПОЛНЯЕМОЕ ПО ВЫБОРУ
СПОРТСМЕНА, ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ
КОМИССИИ

Токуй ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КАТА
КУМИТЭ

КУМИТЭ НА ТРИ ШАГА

Программа аттестации на 6 кю /зеленый пояс/

Санбон

кумитэ

Кихон:

1. 1.Вперед в Дзенкуцу-дачи Гяку – цуки (чудан)

2. Вперед в Дзенкуцу-дачи Санбон-цуки
3. 3.Вперед в Дзенкуцу-дачи Уракен-учи
4. Назад в Дзенкуцу-дачи Учи-уке / кизами- дзуки
5. Вперед в Кокуцу –дачи Шуто-уке / гяку нукитэ
6. Вперед в Дзенкуцу-дачи Маэ-гере
7. Вперед в Дзенкуцу-дачи Маэ рен Гере (чудан, дзедан)
8. Направо, налево в Киба –дачи Еко-гери – кэаге
9. Направо, налево в Киба –дачи Еко-гери – кэкоми
- 10.Вперед в Дзенкуцу-дачи Маваши гери 11.

Ката: Токуй ката: Хеан-сандан

Тайкиеку-шодан, Тайкиеку – нидан, Тайкиеку – сандан, Хеан шодан, Хеан – нидан.

Бункай: Хеан – нидан, Хеан-сандан.

Знание бункай блоков и ударов присутствующих в аттестационной программе (уровень удара, точки нанесения, от каково удара этот блок)

Кумитэ: Кихон иппон кумитэ:

Нападение: Ой-цуки (дзедан). Защита: Аге-уке /гяку - цуки

Нападение: Ой-цуки (чудан) Защита: сото-уке /гяку - цуки

Нападение: Маэ-гери (чудан) Защита: гедан – барай /гяку – цуки

Требования к выполнению техники на 6 кю:

- Движение сопровождаются взглядом и резким выдохом.
- Движения выполняются обязательно с контролем, который обязательно фиксируется (1-2 сек).
- Движение выполняются со скоростью.
- Фиксация окончания движений, фиксация сопровождается усилием (2-1 сек) и напряжением мышц «натяжением по векторам».
- Поджатие живота (хара) при выполнении движений постоянна.
- Натяжение сзади стоящей ноги (мицуру) обязательно.

Отработка:

- ротация предплечья при выполнении блоков и ударов
- фиксация движений (остановка)
- ханми
- низкие стойки
- отработка ударов в лапу
- резкие повороты.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ Каратэги ТРАДИЦИОННАЯ ОДЕЖДА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

КАРАТЭ

	«ПРЕДЕЛ» - СОСТОЯНИЕ ЕДИНСТВА МОРАЛЬНЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ УСИЛИЙ В МОМЕНТ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В БОЮ ИЛИ В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ; ВЫРАЖЕНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ МАКСИМАЛЬНЫХ УСИЛИЙ	
Кимэ		
Кихон	БАЗОВАЯ ТЕХНИКА, ОСНОВЫ БОЕВОГО ИСКУССТВА.	
Мицуру	ПОЛОЖЕНИЕ НАТЯНУТОГО ЛУКА РАЗНОВИДНОСТИ УДАРОВ РУКАМИ И УДАРНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ	
Кизами	ПЕРЕДНИЙ	
Кизамицуки	"НЕПОДГОТОВЛЕННЫЙ" УДАР ПЕРЕДНЕЙ РУКОЙ	
Санбонцуки	ТРИ УДАРА: ОЙ-ЦУКИ, ГЯКУ-ЦУКИ, ДЗЮНЦУКИ	
Тейшо	ОТКРЫТАЯ ЛАДОНЬ	
Тетцуй	ОСНОВАНИЕ КУЛАКА - "ЖЕЛЕЗНЫЙ МОЛОТ"	
Уракен	ВНЕШНЯЯ, ТЫЛЬНАЯ ЧАСТЬ КУЛАКА	
Уракен-учи	УДАР ТЫЛЬНОЙ СТОРОНОЙ КУЛАКА РАЗНОВИДНОСТИ УДАРОВ НОГАМИ И УДАРНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ НОГИ	
Какато	ПЯТКА	
Маваши	КРУГОВОЙ ПО ДУГЕ	
Маваши гэри	УДАР НОГОЙ ПО ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ВОСХОДЯЩЕЙ ДУГЕ СНАРУЖИ – ВНУТРЬ	ИЛИ

Маэ-рэн ДВОЙНОЙ УДАР МАЭ ГЭРИ
гэри
Фумикоми УДАР "ШТАМП", РАЗДАВЛИВАЮЩИЙ
УДАР
ПЯТКОЙ СВЕРХУ - ВНИЗ (ПО СТОПЕ
ПРОТИВНИКА
КУМИТЭ

КУМИТЭ НА ОДНО АТАКУЮЩЕЕ
ДВИЖЕНИЕ,
УКЭ В ПОЗИЦИИ ЙОЙ - ДАЧИ

Кихониппон
кумитэ

Программа аттестации на 5

кю Кихон:

- Вперед в Дзенкуцу-дачи Санбон-цуки
- Вперед в Дзенкуцу-дачи Уракен-учи /гяку –цуки
- Назад в Дзенкуцу-дачи Аге-уке/ гедан-барай /гяку –
цуки Вперед в Дзенкуцу-дачи Учи-уке / кизами- дзуки
/гяку –цуки
- Назад в Дзенкуцу- дачи Сото-уке/ из киба – дачи еко
эмпиучи
- Вперед в Кокуцу –дачи Шуто-уке / кизами мае гери/ гяку
нукитэ
- Вперед в Дзенкуцу-дачи Маэ-гере
- Вперед в Дзенкуцу-дачи Маэ рен Гере (кизами чудан, кеаги
дзедан)
- Направо, налево в Киба –дачи Еко-гери – кэаге
- 0.Направо, налево в Киба –дачи Еко-гери – кэкоми
- 1.Вперед в Дзенкуцу-дачи Маваши гери

Ката: Токуй ката: Хеан – йондан.

Тайкиеку-шодан, Хеан шодан, Хеан – нидан, Хеан-сандан,
Хеан – йондан

Бункай: Хеан – нидан, Хеан-сандан.

Бункай блоков и ударов присутствующих в аттестационной
программе.

Кумитэ: Кихон иппон кумитэ:

Нападение: Ой-цуки (дзедан). Ой-цуки (чудан) Маэ-гери

(чудан)

Защита и контратака не оговариваются.

Требования к выполнению техники на 5 кю:

Движения сопровождаются взглядом и резким выдохом. Движения выполняются обязательно с контролем, который уже не фиксируется.

Движения выполняются резко, четко на большой скорости.

Обязательно фиксация окончания движений, фиксация сопровождается усилием (2-1 сек) и напряжением мышц «натяжением по векторам».

Поджатие живота (хара) при выполнении движений постоянна.

Натяжение сзади стоящей ноги (мицуру) обязательно. Четкие правильные, стойки.

Отработка:

ротация блоков и

ударов руками,

фиксация движений

(остановка) ханми

низкие стойки

отработка ударов в

лапу резкие повороты.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Татами	ПЛОЩАДКА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК СОРЕВНОВАНИЙ (8*8)	
Сусин	ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ НА ПЛОЩАДКЕ	
Фукусин	БОКОВЫЕ СУДЬИ НА ПЛОЩАДКЕ	,
	РАЗНОВИДНОСТИ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ	
Аши	НОГА, СТОПА, ПЕРЕМЕЩЕНИЯ	
Синта аши	ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ШАГОМ	
Цуги аши	ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПОДШАГОМ	
	«СКОЛЬЗЯЩИЙ ШАГ»,	БЕЗ
	ПЕРЕМЕЩЕНИЕ	
Юри аши	ШАГА	

РАЗНОВИДНОСТИ УДАРОВ РУКАМИ И УДАРНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ
Кизами-цуки «УДАР УКОЛ», УДАР ВПЕРЕД ПЕРЕДНЕЙ РУКОЙ

Эмпи локоть
Эмпи-учи удар локтем
Ёко эмпиучи боковой
удар локтем

РАЗНОВИДНОСТИ
УДАРОВ НОГАМИ

Кизами маэгэри УДАР МАЭ-ГЭРИ
ПЕРЕДНЕЙ НОГОЙ

КУМИТЭ

Дзю иппон

кумитэ ПОЕДИНОК С ОДНОЙ ОГОВОРЕННОЙ АТАКОЙ

4 ОЧКА (ОЦЕНКА СУДЬИ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Вазаари

КУМИТЭ)

Иппон 10 ОЧКОВ – БЕЗОГОВОРочНАЯ ПОБЕДА