

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №321 ЦЕНТРАЛЬНОГО  
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

Программа принята  
решением  
Педагогического совета,  
протокол № 1  
от « 30 » августа 2021г.

Утверждаю  
И.о.директора ГБОУ СОШ №321  
Центрального района СПб  
\_\_\_\_\_ Л.Ю. Капустина  
приказ № 104.1-о «30» августа 2021г

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа по каратэ  
«Сётокан»

Программа рассчитана на учащихся 7-16 лет.

Срок реализации программы 3 года

Разработчик программы:  
Кругликов Александр Петрович,  
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2021 – 2022 учебный год

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	2
1. Основные характеристики программы.....	3
2. Направленность образовательной программы.....	4
3. Актуальность программы.....	4
4. Отличительные особенности данной программы.....	6
5. Адресат программы.....	7
6. Объем и срок реализации программы.....	7
7. Цель образовательной программы.....	7
8. Задачи образовательной программы.....	7
9. Условия реализации образовательной программы.....	8
10. Планируемые результаты.....	9
11. Планируемые результаты и критерии достижения учащихся по трем годам обучения.....	10
Показатели двигательной подготовленности.....	13
II. Учебный план.....	15
Учебный план первого года обучения.....	15
Учебный план второго года обучения.....	16
Учебный план третьего года обучения.....	16
III. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по каратэ «Сётокан».....	17
IV. Оценочные и методические материалы.....	17
V. Методические материалы.....	19
VI. Список литературы для педагогов.....	21
Список литературы для учащихся:.....	21
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	22



## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по каратэ «Сётокан» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 (с изменениями от 30.09.2020г.)).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Приложение к распоряжению Комитета по образованию № 617-р от 1.03.2017 г. «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»).

### **1. Основные характеристики программы**

Каратэ является проверенной столетиями, прекрасно зарекомендовавшей себя системой физического и духовного воспитания, обеспечивающей широкий диапазон физической нагрузки. В старину каратэ держали в тайне, однако популяризация каратэ привела к тому, что с 1902 г. такой предмет был даже введен в программу японской школы.

Данный курс ориентирован на учащихся 7-16 лет. Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов учащихся в углубленной подготовке по избранному виду единоборств (каратэ).

## **2. Направленность образовательной программы**

Образовательная программа является **авторской** и имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков последовательно по принципу от простого к сложному, укрепление здоровья. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

– 1 год обучения: спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор для дальнейших занятий каратэ. На протяжении всего периода могут обучаться по личному желанию, по состоянию здоровья.

– 2 год обучения («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса к спорту; начальное обучение технике и тактике, правилам и ритуалам; развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики каратэ.

– 3 год обучения (начальной спортивной специализации) посвящён технике – тактической и физической подготовке, в этот период осуществляется освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств применительно к каратэ.

**При реализации образовательной программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.**

## **3. Актуальность программы.**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует: удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

Занятия каратэ способствуют, на наш взгляд, снижению психологической напряженности школьников, росту интенсивности и результативности умственного и физического труда, резко увеличивает эмоционально-психическую устойчивость занимающегося к стрессовым ситуациям. Каратэ-до и другие системы восточных единоборств несомненно могут быть полезными в условиях нашей страны. Любой вид спорта уводит молодежь из подворотен и баров в залы и на стадионы. Каратэ-до, естественно, не является исключением.

Необходимо серьезнейшим образом изучать философские, морально-этические, оздоровительные, прикладные и другие аспекты восточных единоборств, и каратэ, в частности, с целью применения их для гармоничного развития молодежи.

Говоря о том, что каратэ соответствует целям и задачам физической культуры, необходимо обратить внимание, что каратэ включено в государственные программы обучения некоторых стран, а в Японии с 1902 года, что возможно отчасти объясняет рекордное долголетие ее жителей. Но конечно, включая каратэ как национальный вид физической подготовки в образовательную программу японских учебных заведений, каратэ было подвергнуто значительной переработке, сместившей акцент с боевого аспекта на гимнастический и оздоровительный.

Благодаря каратэ ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, лучше переносить непростые климатические условия Санкт-Петербурга.

Каратэ превосходит по своей глубине и содержанию физическую тренировку и является способом развития духовных способностей человека.

Часто против каратэ выдвигается довод, что занятия школьников каратэ повышает их агрессивность, увеличивает число конфликтов. Однако нет оснований опасаться использования своих знаний начинающими каратистами. Ведь, вообще говоря, каратэ-до не является способом рукопашного боя или нападения, каратэ - это система самообороны. Основа техники каратэ-до - самозащита. Именно этот основополагающий принцип является базой, на которой строит обучение опытный тренер по каратэ. Каратэ начинается с защитных действий. Этим подчеркивается миролюбивый характер каратэ. Цель каратэ состоит в том, как бы ни было трудно этому научиться, вести себя в жизни так, чтобы боевые искусства не применялись.

Каратэ не только вид спорта, но и вид искусства. Методы, используемые в каратэ гармонично сочетают в себе и психофизическую и нравственную подготовку. Рациональное сочетание агрессивности и учтивости развивает высокие моральные качества, волю школьника и обостренное чувство справедливости, что приводит к воспитанию человека хорошо развитого физически с высокими моральными устоями. Осознание собственной силы, как правило, снижает агрессивность.

Поскольку на занятиях по каратэ всегда уделяется значительное внимание общефизическому развитию, то такие регулярные физические нагрузки оказывают отличное общеукрепляющее действие на организм школьника.

Однако, помимо этого, проводимые тренировки по каратэ оказывают и специфическое воздействие на многие системы организма. Так, глубокая и последовательная "проработка" суставов - сгибание, разгибание, вращение, растяжка и т.д. - значительно улучшает трофику суставной капсулы и связочного аппарата, резко активизирует в них обменные процессы, восстанавливает трофику хрящевой ткани, является мощным профилактическим и лечебным средством против отложения солей, остеохондроза и других обменных нарушений, обеспечивая занимающемуся хорошую гибкость.

Мышечные нагрузки, выполняемые во время тренировок, способствуют не столько увеличению мышечной массы занимающегося, сколько активному

включению и увеличению работоспособности имеющихся мышечных групп, более полному использованию их резервной возможности.

#### **4. Отличительные особенности данной программы**

Отличительной особенностью/ новизной программы является практика КАТА, которые являются одним из методов психофизической подготовки в каратэ. Ката являются сущностью каратэ поскольку являются основным методом обучения и несут в себе одновременно духовный, физический, психологический, тактико-технический, исторический аспекты практики каратэ, и представляют собой серии движений, состоящие из логически расположенной техники защиты и атаки в определенной установленной последовательности, которые необходимо выполнять совершенно и исключительно.

Посредством исполнения ката изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

Можно сказать, что основной направленностью базовой подготовки является формирование у человека богатого фонда двигательных навыков и умений, а также освоение основных технических элементов избранного вида спорта. Составляющими техники каратэ являются удары, блоки и стойки, их модификации и комбинации, передвижения, захваты, выведения из равновесия и др. Но в арсенал боевых искусств входят не только блоки, удары или броски, но и приемы концентрации и расслабления, способы многократного улучшения реакции и т.п. И эти способности могут быть использованы не только во время боевых действий, но и в повседневной жизни.

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

И основная задача первого этапа обучения школьников каратэ – именно физическая подготовка учеников, в том числе:

- воспитание силы, быстроты, ловкости и гибкости
- формирование правильной осанки
- воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции
- воспитание скоростно-силовой и психической выносливости
- воспитание рациональности, точности и своевременности движения
- воспитание "чувства пространства", тренировка вестибулярного аппарата.

Действуя аккуратно, можно с помощью каратэ значительно развить и усовершенствовать природные данные человека, исправить недостатки его координации и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата.

Каратэ требует не слепого повторения установленных канонов, а осмысления, психологического предвосхищения, проникновения в каждое движение, большого творчества и дает возможность человеку полнее раскрыться, глубже понять себя и окружающих, самореализоваться в любой области жизни.

Отличительной особенностью данной программы также является то, что система каратэ включает разнообразные направления и режимы занятий и не требует какой-либо значительной материальной базы, что позволяет самым разным людям выбрать для себя вид двигательной активности. Отсутствие требований к материальной базе обеспечивает возможность проводить занятия по каратэ в любой российской школе.

## **5. Адресат программы**

Данный курс ориентирован на учащихся 7-16 лет. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить широкий круг желающих заниматься каратэ и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта. Несмотря на ориентированность программы на школьный возраст, любой сможет продолжить заниматься каратэ и после прохождения курса. Каратэ можно заниматься всю жизнь. Каратэ не заканчивают заниматься по причине "возрастной непригодности", оно становится образом жизни, стилем мышления для тех, кто занимается им всерьез.

## **6. Объем и срок реализации программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения при условии 6 часов занятий в неделю. Количество часов в год 216 ч.

В процессе изучения курса формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, лучше переносить непростые климатические условия Санкт-Петербурга.

## **7. Цель образовательной программы**

**Цель обучения** – укрепление физического и психического здоровья учащихся средствами каратэ.

## **8. Задачи образовательной программы**

### **Обучающие:**

- дать знания по истории боевых искусств;
- создать представление о возможностях человека;
- дать обучающимся начальные навыки самообороны;
- дать представление об основах безопасного поведения на улице;
- научить использовать терминологию и ритуал, принятые в боевых искусствах;
- сформировать понятие о стратегии и тактике боя.

### **Развивающие:**

- развить основные физические качества (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость);

- расширить функциональные возможности основных систем организма, обогатить двигательный опыт жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- обеспечить коррекцию физического развития, формирование правильной осанки.

#### **Воспитательные:**

- привить интерес к здоровому образу жизни,
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать коммуникативные качества;
- научить ребенка контролировать свое поведение, его социализация.
- воспитать чувство личной ответственности.

### **9. Условия реализации образовательной программы**

Образовательная программа рассчитана на учащихся 7-16 лет. В группу принимаются все желающие при наличии свободных мест, допускается дополнительный набор учащихся на второй и третий год обучения.

Программа рассчитана на углубленный уровень освоения и предполагает 3 года обучения при условии 6 часов занятий в неделю. Она включает теоретические знания и практическую работу.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа, 6 ч. в неделю.

Количество часов в год 216 ч.

Количество учащихся в группе/наполняемость учебной группы по годам обучения:

- 1 год обучения – 15 человек
- 2 год обучения – 12 человек
- 3 год обучения – 10 -12 человек

Формы организации обучения: фронтальная (при проведении разминки, приобретении теоретических знаний, объяснении нового материала), групповая (при отработке упражнений в парах/тройках, совершенствовании блок-ударной техники, учебных поединков), индивидуальная (при исполнении ката, отработке акробатических упражнений).

Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

При составлении программы учитывалась разная подготовка учащихся. Таким образом, разноуровневая подготовка детей предполагает различные формы и методы организации учебного процесса. Преподаватель оставляет за собой право при необходимости корректировать количество часов, отведенных на ту или иную тему. Причиной корректировки могут быть различные факторы: состав группы, способности учащихся, их индивидуальные возможности.

Кадровое обеспечение программы. Педагог дополнительного образования по уровню образования и квалификации должен соответствовать

Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Материально-техническое оснащение программы – занятия должны проводиться в спортивном зале, при отработке учебных поединков требуются индивидуальные средства защиты (защитные перчатки, накладки на ноги).

## **10. Планируемые результаты**

В конце курса занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Укрепится здоровье учащихся, снизится их заболеваемость, сформируется понимание личной ответственности за свои действия, появится понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

Также учащиеся должны приобрести начальный уровень навыков самообороны, дающий им возможность защитить себя. Но, конечно, поскольку каратэ является высокотехничным и сложнокоординационным видом единоборств, то обучение технике является многолетним процессом, предполагающим постепенное усложнение технических элементов вида спорта. В связи с этим, достаточная степень овладения техническим арсеналом каратэ в начале обучения, особенно на этапе начальной подготовки, является довольно условной, предполагающей дальнейшее неуклонное совершенствование уже изученных элементов.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- использовать начальный уровень навыков самообороны, дающий возможность защитить себя;
- излагать факты истории и развития боевых искусств и их распространении по всему миру, в том числе в России, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять занятия каратэ 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 сопротивлением, задания, воссоздающие различные модели соперников;
- иметь понятие о стратегии и тактике боя;
- понимать основы безопасного поведения на улице;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

## **11. Планируемые результаты и критерии достижения учащихся по трем годам обучения**

В конце курса занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее.

Освоение программы подразумевает овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для формирования всесторонне развитой личности, обладающей высокими физическими и морально-волевыми качествами, а также воспитания в ребенке понимания здорового образа жизни. Основными способами проверки освоения данной программы являются:

- повседневное педагогическое наблюдение;
- опрос;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в учебных поединках;
- сдача нормативов по физической и технической подготовке.

Предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Результаты оцениваются по таблицам показателей двигательной подготовленности по окончании каждого года.

Поскольку каратэ является высокотехничным и сложнокоординационным видом единоборств, то обучение технике является многолетним процессом, предполагающим постепенное усложнение технических элементов вида спорта. В связи с этим, достаточная степень овладения техническим арсеналом каратэ в начале обучения, особенно на этапе начальной подготовки, является довольно условной, предполагающей дальнейшее неуклонное совершенствование уже изученных элементов.

### **Первый год обучения**

**По окончании первого года обучения воспитанники должны знать:**

1. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
2. Об огромных возможностях самосовершенствования на основе физической культуры и об основных изменениях в состоянии организма при регулярных занятиях физической культурой;
3. Основную терминологию, используемую в каратэ, историю возникновения боевых искусств;
4. Приемы самоконтроля в процессе занятий.

**По окончании первого года обучения воспитанники должны уметь:**

1. Вести самонаблюдение антропометрических параметров, анализировать их;
2. Исполнять принятые в каратэ ритуальные действия, в том числе при исполнении ката;
3. Преодолевать несложные полосы препятствий;
4. Стоять и отжиматься на кулаках;
5. Выполнять соответствующие этому уровню удары руками, ногами и блоки;
6. На простейшем уровне совмещать защитные и атакующие действия;
7. Работать с партнером над отработкой технических приемов;
8. Исполнять ученические ката - Тайкеку седан, Хиян седан и Хиян нидан.

### **Второй год обучения**

**По окончании второго года обучения воспитанники должны знать:**

1. Как избежать переутомления. Какие существуют восстановительные мероприятия;

2. Двигательные (физические) качества человека и их развитие. Как строить самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств;
3. О действиях, необходимых для предупреждения травматизма во время занятий физической культурой;
4. Взаимосвязь физической и технической подготовки.

**По окончании второго года обучения воспитанники должны уметь:**

1. Оказать первую помощь при легких травмах;
2. Преодолевать полосы препятствий с пассивным сопротивлением партнеров;
3. Контролировать дистанцию во время упражнений и спарринга;
4. Выполнять соответствующие этому уровню удары руками, ногами и блоки;
5. Осуществлять быстрые передвижения в стойках с выполнением техники ударов и блоков и переход из одной стойки в другую;
6. Выполнять уходы в сторону с линии атаки, используя технику стремительных перемещений;
7. Контролировать силу и точность своих ударов руками и ногами;
8. Работать с партнером над отработкой изученных технических приемов;
9. Выполнять контратакующие действия;
10. Исполнять ученические ката - Хиян сандан и Хиян йодан.

**Третий год обучения**

**По окончании третьего года обучения воспитанники должны знать:**

1. Материал всего курса программы обучения;
2. Как и когда необходимо и возможно использовать приобретенные навыки и умения;
3. Принципы безопасного поведения на улице в экстремальной ситуации;
4. Правила самостоятельного выполнения упражнений;
5. Персональные антропометрические и функциональные показатели ССС;
6. Понятия стратегии и тактики боя.

**По окончании третьего года обучения воспитанники должны:**

1. Уметь выполнять упражнения всей программы;
2. Владеть знаниями и методами по совершенствованию физической подготовки;
3. Проводить часть тренировки на заданную инструктором тему;
4. Обладать высоким уровнем общей и специальной физической подготовки;
5. Преодолевать полосы препятствий с активным сопротивлением партнеров;
6. Демонстрировать решительность при выполнении сложных заданий, требующих преодоления сопротивления одного или нескольких противников;
7. Быть готовы вести свободный поединок в течение короткого времени;
8. Уметь выполнять различные контратакующие действия: атака с использованием работы на опережение, встречные удары, атака после освобождения от захвата и др.;

9. Знать тактику работы против 2-х противников;  
 10. Исполнять ката - Хиян годан и Тейки седан.

## Показатели двигательной подготовленности

### Показатели двигательной подготовленности для 1-2 кл.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 х 10м /сек/	8,8	9,4	9,9	9,4	9,9	10,4
Прыжок в длину с места /см/	150	140	120	150	130	110
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	3	2	1	8	5	3
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	20	17	14	20	17	14
Прыжки через скакалку /30 сек/	40	35	30	45	40	35
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.50	6.10	6.40	6.00	6.30	7.00
Бросок н/мяча 1кг /см/	600	500	400	500	400	350

### Показатели двигательной подготовленности для 3-4 кл.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 х 10м /сек/	8,4	8,8	9,4	9,2	9,4	9,9
Прыжок в длину с места /см/	170	160	140	160	150	130
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	4	3	1	9	6	3
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	21	18	15	21	18	15
Прыжки через скакалку /1мин/	90	80	70	100	90	80
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.30	5.50	6.30	5.50	6.20	6.50
Бросок н/мяча 1кг /см/	700	600	500	600	500	450

**Показатели двигательной подготовленности для 5-6 кл.**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 х 10м /сек/	8,1	8,6	9,1	8,6	9,1	9,6
Прыжок в длину с места /см/	190	175	160	175	165	150
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	6	5	3	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	23	21	17	23	20	17
Прыжки через скакалку /1мин/	120	105	100	125	115	105
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.15	5.30	5.50	5.30	6.00	6.30
Бросок н/мяча 1кг /см/	800	700	600	700	600	550

**Показатели двигательной подготовленности для 7-8 кл.**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 х 10м /сек/	7,9	8,5	9,0	8,5	9,0	9,5
Прыжок в длину с места /см/	200	185	170	185	172	160
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	8	6	4	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	27	23	18	24	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	125	120	105	130	122	110
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.10	5.25	5.45	5.25	5,40	6.15
Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700	750	650	600

## Показатели двигательной подготовленности для 9-10 кл.

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	7,8	8,3	8,8	8,3	8,8	9,3
Прыжок в длину с места /см/	207	195	180	188	176	165
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	9	7	4	11	7	4
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	28	24	19	24	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	126	121	110	131	125	115
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.05	5.20	5.40	5.15	5,30	6.10
Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700	750	650	600

## II. Учебный план

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам подготовки юных спортсменов.

### Учебный план первого года обучения

Виды подготовки	1й год обучения			Форма контроля
	Количество часов			
	Теория	Практика	Всего	
<i>Основы знаний (теория)</i>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	опрос
<i>Общая физическая подготовка</i>	<b>3</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	Контрольные тесты
<i>Специальная физическая подготовка</i>	<b>3</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	Контрольные тесты
<i>Акробатическая подготовка</i>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	Педагогическое наблюдение
<i>Техника каратэ</i>	<b>6</b>	<b>38</b>	<b>44</b>	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках
<i>Спарринговая техника</i>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	
<i>Ката</i>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	Педагогическое наблюдение
<i>Контрольные испытания</i>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	

<b>Всего часов за 36 недель</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	<b>144</b>	
---------------------------------	-----------	------------	------------	--

### Учебный план второго года обучения

Виды подготовки	2й год обучения			Форма контроля
	Количество часов			
	Теория	Практика	Всего	
<i>Основы знаний (теория)</i>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	опрос
<i>Общая физическая подготовка</i>	<b>2</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	Контрольные тесты
<i>Специальная физическая подготовка</i>	<b>3</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	Контрольные тесты
<i>Акробатическая подготовка</i>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	Педагогическое наблюдение
<i>Техника каратэ</i>	<b>5</b>	<b>33</b>	<b>38</b>	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках
<i>Спарринговая техника</i>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	
<i>Ката</i>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	Педагогическое наблюдение
<i>Контрольные испытания</i>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>Всего часов за 36 недель</b>	<b>25</b>	<b>119</b>	<b>144</b>	

### Учебный план третьего года обучения

Виды подготовки	3й год обучения			Форма контроля
	Количество часов			
	Теория	Практика	Всего	
<i>Основы знаний (теория)</i>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	опрос
<i>Общая физическая подготовка</i>	<b>1</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	Контрольные тесты
<i>Специальная физическая подготовка</i>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	Контрольные тесты
<i>Акробатическая подготовка</i>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	Педагогическое наблюдение
<i>Техника каратэ</i>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках
<i>Спарринговая техника</i>	<b>3</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	
<i>Ката</i>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	Педагогическое наблюдение
<i>Контрольные испытания</i>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>Всего часов за 36 недель</b>	<b>25</b>	<b>119</b>	<b>144</b>	

### **III. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по каратэ «Сётोकан»**

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПиН к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября	27 мая	36	72	216	2 раза в неделю по по 3 акад. часа
2 год	1 сентября	27 мая	36	72	216	2 раза в неделю по по 3 акад. часа
3 год	1 сентября	27 мая	36	72	216	2 раза в неделю по по 3 акад. часа

### **IV. Оценочные и методические материалы**

#### **Оценочные материалы**

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня физической и технической подготовленности детей, развития их физических качеств на начало каждого года. Для этой цели проводится тестирование детей в соответствии с таблицами **Показателей двигательной подготовленности для каждого возраста учащихся**, а также проводятся подвижные игры.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития физических качеств учащихся. Контроль проводится в форме: педагогическое наблюдение; опрос; демонстрация технических действий; участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках.

Промежуточный контроль предусмотрен 3 раза в год (декабрь, март, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Контроль проводится в форме сдачи нормативов с помощью 7 контрольных упражнений, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе в форме участия во внутришкольных и иных соревнованиях, в рамках которых проводится демонстрация технической подготовленности учащихся, исполнение ката, проведение учебных поединков. С помощью опроса проверяется знание теоретической части программы. По итогам обучения также проводится контроль физической подготовленности с помощью сдачи нормативов, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

## V. Методические материалы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	<i>Основы знаний</i>	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Тестирование, опрос
2	<i>Общая физическая подготовка</i>	Индивидуальная, групповая, поточная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, круговая тренировка	Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скакалки, гантели, скамейки	Зачет, Тестирование
3	<i>Специальная физическая подготовка</i>	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, таблицы спортивный инвентарь: макивары, лапы и защита на руки, гимнастические скамейки, канаты, пояса.	Зачет, тестирование, соревнования
4	<i>Акробатическая подготовка</i>	Индивидуальная, поточная	Теоретические и практические занятия, наглядный показ, тренировки.	Спортивный инвентарь: гимнастические маты, подушки приземления	Тестирование, соревнования
5	<i>Техника каратэ</i>	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Спортивный инвентарь: будо-татами, макивары, лапы, боксерские груши и защита на руки, на ноги и пах	Демонстрация

<b>6</b>	<b><i>Спарринговая техника</i></b>	Групповая (в парах)	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Спортивный инвентарь: будо-татами, макивары, лапы, защита на руки, на ноги и пах	Соревнования, демонстрация
<b>7</b>	<b><i>Ката</i></b>	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ.	Литература, схемы, видеозаписи	Демонстрация

Методическое обеспечение образовательной программы не различается по трем годам обучения.

## **VI. Список литературы для педагогов**

1. Анатомия человека, под ред. М.Г.Привеса, Медицина, 1985, М., 672 с.
2. Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Теоретико-методические основы преподавания каратэ-до: Учебно-методическое пособие, Бояныч, СПб, 2003, 86 с.
3. Брюс Ли: Путь опережающего кулака, Мн., «Современное слово», 2000, 384 с.
4. Каштанов Н.В., Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до, Ростов н/Д, Феникс, 2007, 240 с.
5. Лапшин С.А., Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания, Донецк, Литера, 1991, 448 с.
6. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика, М., Издательство АСТ, 2004, 176 с.
7. Микрюков В.Ю. Каратэ-до. (Боевые искусства), М., АСТ, Астрель, 2009, 428 с.
8. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
9. Реутский С.В., Физкультура про другое, Агентство образовательного сотрудничества, СПб, 2006, 224 с.
10. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.
11. Такуан Сохо, Миямото Мусаси. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003, 320 с.
12. Учение о тренировке, под ред. Д.Харре, ФиС, 1971, М., 328 с.
13. Юдзан Дайдодзи, Ямомото Цунэтомо, Юкио Мисима. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003, 383 с.
14. Gichin Funakoshi. Karate-do Kyohan, Kodansha Int. LTD, Tokyo, 1973, 255 с.

### **Список литературы для учащихся:**

1. Литтл Д., Брюс Ли: искусство выражения человеческого тела, Феникс, Ростов-на-Дону, 2000, 384 с.
2. Фунакоши Г., Каратэ-До: мой способ жизни, София, К., 2000, 112 с.
3. Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Спортивное каратэ: Зарождение, значение, правила, Бояныч, СПб, 2003, 123 с.
4. Козлов А.М., История боевых искусств Востока, Астрель: АСТ, 2008, М, 398 с.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №321 ЦЕНТРАЛЬНОГО  
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

Программа принята  
решением  
Педагогического совета,  
протокол № 1  
от « 30 » августа 2021г.

Утверждаю  
И.о.директора ГБОУ СОШ №321  
Центрального района СПб  
\_\_\_\_\_ Л.Ю. Капустина  
приказ № 104.1-о «30» августа 2021г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеобразовательной**  
**общеразвивающей программе по каратэ**  
**«Сётокан»**

2021-2022 учебный год  
Год обучения: первый

Педагог доп.образования, реализующий программу:

Кругликов Александр Петрович

Санкт-Петербург  
2021 – 2022 учебный год

## **Пояснительная записка**

Данная программа предусматривает обучение учащихся 8-13 лет. Программа предусматривает занятия 6 часов в неделю - 2 раза в неделю по 3 часа. Количество часов в год 216 ч. Она включает теоретические знания и практическую работу.

**Цель обучения** – укрепление физического и психического здоровья учащихся средствами каратэ.

Основная задача первого этапа обучения школьников каратэ – физическая подготовка учеников, в том числе:

- воспитание силы, быстроты, ловкости и гибкости
- формирование правильной осанки
- воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакций
- воспитание скоростно-силовой и психической выносливости
- воспитание рациональности, точности и своевременности движения
- воспитание "чувства пространства", тренировка вестибулярного аппарата.

Действуя аккуратно, можно с помощью каратэ значительно развить и усовершенствовать природные данные человека, исправить недостатки его координации и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата.

Формы организации обучения: фронтальная (при проведении разминки, приобретении теоретических знаний, объяснении нового материала), групповая (при отработке упражнений в парах/тройках, совершенствовании блок-ударной техники, учебных поединков), индивидуальная (при исполнении ката, отработке акробатических упражнений).

Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

### **Задачи 1-ого года обучения**

#### **Обучающие:**

- дать знания по истории боевых искусств;
- создать представление о возможностях человека.

#### **Развивающие:**

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость);

#### **Воспитательные:**

- прививать интерес к здоровому образу жизни,
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитать чувство личной ответственности.

### **Планируемые результаты первого года обучения**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— 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;

— 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;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

— использовать начальный уровень навыков самообороны, дающий возможность защитить себя;

— излагать факты истории и развития боевых искусств и их распространении по всему миру, в том числе в России, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять занятия каратэ как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— 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.

**По окончании первого года обучения учащиеся должны знать:**

1. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
2. Об огромных возможностях самосовершенствования на основе физической культуры и об основных изменениях в состоянии организма при регулярных занятиях физической культурой;
3. Основную терминологию, используемую в каратэ, историю возникновения боевых искусств;
4. Приемы самоконтроля в процессе занятий.

**По окончании первого года обучения воспитанники должны уметь:**

5. Вести самонаблюдение антропометрических параметров, анализировать их;
6. Исполнять принятые в каратэ ритуальные действия, в том числе при исполнении ката;
7. Преодолевать несложные полосы препятствий;
8. Стоять и отжиматься на кулаках;

9. Выполнять соответствующие этому уровню удары руками, ногами и блоками;
10. На простейшем уровне совмещать защитные и атакующие действия;
11. Работать с партнером над отработкой технических приемов;
12. Исполнять ученические ката - Тайкеку седан, Хиян седан и Хиян нидан.

### **Содержание программы первого года обучения**

Материал программы дается в следующих разделах: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, акробатическая подготовка, базовая техника каратэ, спарринговая техника, ката.

В разделе **«Основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре. Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

В разделе **«Общая физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают силовые, скоростно-силовые, скоростные качества ребенка, а также выносливость, гибкость и координацию. Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учащих группах и во все периоды тренировок. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от начального уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, возраста и подготовленности детей.

**«Специальная физическая подготовка»** направлена на совершенствование движений, характерных для каратэ, развитие: скоростно-силовой выносливости; специальной выносливости; координации и др., а также включает в себя специальные упражнения, которые развивают качества, необходимые для подготовки воина - ответственность, смелость, решительность и др. Упражнения данного раздела также предполагают некоторую психологическую подготовку спортсмена, предусматривающую воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

**«Акробатическая подготовка»** – позволяет значительно повысить ловкость и обеспечить высокую координацию движений, которые необходимы для ведения боя.

В разделе **«Техника каратэ»** представлен материал, способствующий обучению базовой технике работы руками, ногами, стойкам, перемещениям, а также подсечкам, броскам, удержаниям и др.

**«Спарринговая техника»** (кумитэ) - формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Освоение новых знаний по перемещению,

способам защиты и атаки. 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 технике идет рука об руку с овладением работой с партнерами.

Посредством практикования «Ката» изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

## **Теория**

### **Основы знаний**

Общие требования безопасности при проведении занятий. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Одежда и обувь при занятиях единоборствами.

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.

Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека

История появления и развития боевых искусств в Индии, Китае, Японии и их распространение по всему миру, в том числе в России.

Терминология, используемая в каратэ. Ритуал в боевых искусствах.

## **Практика**

### **Общая физическая подготовка**

Развитие начального уровня основных физических качеств: силы; скорости, ловкости, гибкости, координации. Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса. Толкание различных предметов из различных исходных положений.

Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Лазания по «шведской стенке» на руках в висе. Упражнения в балансировании Хождение на руках в удержанием ног партнером с различным положением кистей, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения в приседе. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Бег на четвереньках. Подвижные игры и эстафеты.

### **Специальная физическая подготовка**

Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Бег в переменном темпе на короткие и

средние дистанции, с техническими приемами; силовыми упражнениями, координативными упражнениями. Отжимание на кулаках.

Перетягивание каната. Борьба на скамейках.

Игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.). Эстафеты с различными заданиями на координацию. Челночный бег с дополнительными заданиями на смекалку и ловкость.

Полосы препятствий. Упражнения для развития равновесия (балансирование на скамейках и пробегание по ним). Выполнение упражнений на гибкость (активная и пассивная растяжка).

### **Акробатическая подготовка**

Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки вперед и назад, стойки на руках и на голове.

### **Техника каратэ**

Стойки и положения в каратэ (Хейсоку дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону.

Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

#### ***Техника ударов руками:***

- Ой-цуки (прямой удар одноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге),
- Гьяку-цуки (прямой удар разноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге),
- Уракен-учи – (прямой удар перевернутым кулаком),
- Маэ-эмпи – (удар локтем вперед),
- Рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками).

#### ***Техника ударов ногами***

- Маэ-гери (прямой удар ногой вперед),
- Ёко-Гери (прямой боковой удар ногой),
- Маваши-Гери (круговой удар ногой снаружи вперед).

Защитные действия руками и ногами – блоки на различной высоте.

#### ***Техника блоков***

- Гедан-барай (блок предплечьем на нижнем уровне),
- Аге-Уке (восходящий блок предплечьем на верхнем уровне),
- Сото-Удэ-Уке (блок внешней стороной предплечья снаружи-внутри),
- Учи-Удэ-Уке (блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу).

Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

### **Спарринговая техника**

Работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди. Работая в парах, ученики

должны показать все изученные атаки руками и ногами и возможные защиты от них.

Изучение техники перемещений. Основы работы с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях. Работа в парах проводится с использованием защитного оборудования.

### Ката

Знакомство с ритуалом исполнения ката. Разучивание ученических ката – Тайкеку седан, Хиян седан и Хиян нидан.

### Календарно-тематический план 1-ого года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятия	Примечание
<b>Тема: Основы знаний (3 часа)</b>				
1.	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. История возникновения и развития каратэ. Основатель каратэ Фунакоши и его система тренировок. Правила разминки. Стойки каратэ.	3	06.03.2021	
<b>Темы: <i>Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника каратэ (18 часов)</i></b>				
2.	ОФП. СФП. Развитие реакции. Стойки каратэ, перемещения в стойках. Удар цки.	3	08.03.2021	
3.	ОФП. СФП. Развитие реакции. Стойки каратэ, перемещения в стойках. Удар цки.	3	13.09.2021	
4.	ОФП. СФП. Развитие реакции. Стойки каратэ, перемещения в стойках. Блоки и удар цки.	3	15.09.2021	
5.	ОФП. СФП. Развитие реакции. Стойки каратэ, перемещения в стойках. Блоки и удар цки.	3	20.09.2021	
6.	ОФП. СФП. Развитие реакции. Стойки каратэ, перемещения в стойках. Отработка блоков и удар цки в лапы.	3	22.09.2021	
7.	ОФП. СФП. Развитие реакции. Стойки каратэ, перемещения в стойках. Отработка блоков и удар цки в лапы.	3	27.09.2021	
<b>Темы: <i>Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника каратэ (18 часов)</i></b>				
8.	ОФП. СФП. Перемещения в стойках. Отработка блоков и ударов руками и ногами в лапы.	3	29.09.2021	
9.	ОФП. СФП. Перемещения в стойках. Закаливание сайкенов. Отработка ударов маэ-гери и рен-цки.	3	04.10.2021	
10.	ОФП. СФП. Перемещения в стойках. Отработка ударов маэ-гери и рен-цки. Изучение удара Уракен-учи.	3	06.10.2021	
11.	ОФП. СФП. Перемещения в стойках. Отработка ударов маэ-гери и рен-цки. Изучение удара Уракен-учи и маваси-гири.	3	11.10.2021	
12.	ОФП. СФП. Сохранение дистанции в бое. Отработка ударов маэ-гери и рен-цки. Изучение	3	13.10.2021	

	удара Уракен-учи и маваси-гири.			
13.	ОФП. СФП. Сохранение дистанции в бое. Отработка ударов маэ-гери и рен-цки. Изучение удара Уракен-учи и маваси-гири.	3	18.10.2021	
<b>Тема: Основы знаний (3 часа)</b>				
14.	Основы безопасного поведения на улице. Практика ката.	3	20.10.2021	
<b>Темы: Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника каратэ (48 часов)</b>				
15.	ОФП. СФП. Связки ударов. Выполнение ударов по вариативной команде. Исполнение ката.	3	25.10.2021	
16.	ОФП. СФП. Связки ударов. Выполнение ударов по вариативной команде. Исполнение ката.	3	27.10.2021	
17.	ОФП. СФП. Связки ударов. Выполнение ударов по вариативной команде. Исполнение ката.	3	01.11.2021	
18.	ОФП. СФП. Связки ударов. Упражнения с лапами. Исполнение ката.	3	03.11.2021	
19.	ОФП. СФП. Связки ударов и блоков. Держание дистанции. Упражнения с лапами. Исполнение ката.	3	08.11.2021	
20.	ОФП. СФП. Связки ударов и блоков. Держание дистанции. Упражнения с лапами. Исполнение ката.	3	10.11.2021	
21.	ОФП. СФП. Связки ударов и блоков. Держание дистанции. Упражнения с лапами. Игра на улучшение стойки.	3	15.11.2021	
22.	ОФП. СФП. Связки ударов и блоков. Держание дистанции. Полоса препятствий. Исполнение ката.	3	17.11.2021	
23.	ОФП. СФП. Связки ударов и блоков. Держание дистанции. Полоса препятствий. Исполнение ката.	3	22.11.2021	
24.	ОФП. СФП. Удары в макивары. Упражнения на развитие равновесия. Исполнение ката.	3	24.11.2021	
25.	ОФП. СФП. Удары в макивары. Упражнения на развитие равновесия. Исполнение ката.	3	29.11.2021	
26.	ОФП. СФП. Связки ударов и блоков. Держание дистанции. Упражнения с лапами. Игра на улучшение стойки.	3	01.12.2021	
27.	ОФП. СФП. Связки ударов и блоков. Держание дистанции. Отходы от атаки и уклоны. Упражнения с лапами. Исполнение ката.	3	03.12.2021	
28.	ОФП. СФП. Связки ударов и блоков. Держание дистанции. Отходы от атаки и уклоны. Упражнения с лапами. Исполнение ката.	3	06.12.2021	
29.	ОФП. СФП. Связки ударов и блоков. Держание дистанции. Отходы от атаки и уклоны. Упражнения с лапами. Исполнение ката.	3	08.12.2021	
30.	ОФП. СФП. Связки ударов и блоков. Держание дистанции. Отходы от атаки и уклоны. Упражнения с лапами. Исполнение ката.	3	13.12.2021	

<b>Темы: Акробатическая подготовка Спарринговая техника (15 часов)</b>				
31.	ОФП. Кувырки вперед и назад с выходом в стойку. Удары после кувырков. Иппон-кумите.	3	15.12.2021	
32.	ОФП. Кувырки вперед и назад с выходом в стойку. Удары после кувырков. Иппон-кумите.	3	20.12.2021	
33.	ОФП. Кувырки вперед и назад с выходом в стойку. Кувырок через препятствие. Удары после кувырков. Кихон-кумите.	3	22.12.2021	
34.	ОФП. Кувырки вперед и назад с выходом в стойку. Кувырок через препятствие. Удары после кувырков. Кихон-кумите 2-2.	3	27.12.2021	
35.	ОФП. Кувырки вперед и назад с выходом в стойку. Кувырок через препятствие. Удары после кувырков. Кихон-кумите 2-2	3	10.01.2022	
<b>Темы: Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника каратэ. Спарринговая техника (30 часов)</b>				
36.	ОФП. СФП. Держание дистанции. Изучение финтов на примере игры пятнашки. Кихон-кумите 2-2	3	12.01.2022	
37.	ОФП. СФП. Держание дистанции. Изучение финтов на примере игры пятнашки. Кихон-кумите 2-2	3	17.01.2022	
38.	ОФП. СФП. Держание дистанции. Изучение финтов на примере игры пятнашки. Кихон-кумите 2-2	3	19.01.2022	
39.	ОФП. СФП. Быстрые перемещения в стойках. Держание дистанции. Изучение финтов на примере игры пятнашки. Кихон-кумите 2-2. Ката.	3	24.01.2022	
40.	ОФП. СФП. Быстрые перемещения в стойках. Держание дистанции. Изучение финтов на примере игры пятнашки. Кихон-кумите 2-2. Ката.	3	26.01.202	
41.	ОФП. СФП. Быстрые перемещения в стойках. Закалка сайкенов. Изучение финтов на примере игры пятнашки. Растяжка. Кихон-кумите 2-2. Ката.	3	31.01.2022	
42.	ОФП. СФП. Быстрые перемещения в стойках. Закалка сайкенов. Растяжка. Кихон-кумите 2-2. Ката.	3	02.02.2022	
43.	ОФП. СФП. Быстрые перемещения в стойках. Закалка сайкенов. Растяжка. Кихон-кумите 2-2. Ката.	3	07.02.2022	
44.	ОФП. СФП. Быстрые перемещения в стойках. Закалка сайкенов. Растяжка. Кихон-кумите 2-2. Ката.	3	09.02.2022	
45.	ОФП. СФП. Растяжка. Кихон-кумите 2-2. Ката	3	14.02.2022	
<b>Тема: Основы знаний (6 часов)</b>				
46.	Мышечная система человека. Самоконтроль и его приемы	3	16.02.2022	
47.	Основы безопасного поведения на улице.	3	21.02.2022	

<b>Темы: Акробатическая подготовка Спарринговая техника (21 час)</b>				
48.	ОФП. СФП. Кувырки вперед и назад с последующим проходом с ударами. Кувырок через препятствие и при спрыгивании с возвышения.	3	28.02.2022	
49.	ОФП. СФП. Кувырки вперед и назад с последующим проходом с ударами. Кувырок через препятствие и при спрыгивании с возвышения.	3	02.03.2022	
50.	ОФП. СФП. Кувырки вперед и назад с последующим проходом с ударами. Кувырок через препятствие и при спрыгивании с возвышения. Кихон-кумите 2-2. Ката.	3	07.03.2022	
51.	ОФП. СФП. Кувырки вперед и назад с последующим проходом с ударами. Кувырок через препятствие и при спрыгивании с возвышения. Стойка на руках и кувырок. Мостик. Кихон-кумите 2-2. Ката.	3	09.03.2022	
52.	ОФП. СФП. Кувырки вперед и назад с последующим проходом с ударами. Кувырок через препятствие и при спрыгивании с возвышения. Стойка на руках и кувырок. Кихон-кумите 2-2.	3	14.03.2022	
53.	ОФП. СФП. Кихон-кумите 2-2. Ката.	3	16.03.2022	
54.	Активная и пассивная растяжка. Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар.	3	21.03.2022	
<b>Тема: Основы знаний (3 часа)</b>				
55.	Ритуал в боевых искусствах. Терминология, используемая в каратэ. Правильное дыхание и концентрация.	3	23.03.2022	
<b>Темы: Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника каратэ. Спарринговая техника (45 часов)</b>				
56.	ОФП. СФП. Быстрые перемещения в стойках. Закалка сайкенов. Растяжка. Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация. Кихон-кумите	3	28.03.2022	
57.	ОФП. СФП. Перемещения в глубоких стойках. Изучение ударов ногой Ёко-Гери и Маваши-Гери. Контроль ударов. Спарринг 2-2	3	30.03.2022	
58.	ОФП. СФП. Перемещения в глубоких стойках. Изучение ударов ногой Ёко-Гери и Маваши-Гери. Контроль ударов. Спарринг 2-2	3	04.04.2022	
59.	ОФП. СФП. Резкие отходы в сторону. Изучение ударов ногой Ёко-Гери и Маваши-Гери. Контроль ударов. Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях.	3	06.04.2022	
60.	ОФП. СФП. Резкие отходы в сторону. Изучение ударов ногой Ёко-Гери и Маваши-Гери. Контроль ударов. Комбинации ударов руками и	3	11.04.2022	

	ногами в передвижениях.			
51.	ОФП. СФП. Резкие отходы в сторону. Изучение подсечек. Контроль ударов. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении. Спарринг 2-2	3	13.04.2022	
62.	ОФП. СФП. Резкие отходы в сторону. Изучение подсечек. Контроль ударов. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении. Спарринг 2-2	3	18.04.2022	
63.	ОФП. СФП. Быстрые перемещения в стойках. Закалка сайкенов. Растяжка. Кихон-кумите 2-2. Ката.	3	20.04.2022	
64.	ОФП. СФП. Быстрые перемещения в стойках. Закалка сайкенов. Растяжка. Кихон-кумите 2-2. Ката.	3	25.04.2022	
65.	ОФП. СФП. Связки ударов и блоков. Держание дистанции. Отходы от атаки и уклоны. Упражнения с лапами. Исполнение ката.	3	27.04.2022	
66.	ОФП. СФП. Связки ударов и блоков. Держание дистанции. Отходы от атаки и уклоны. Упражнения с лапами. Исполнение ката.	3	04.05.2022	
67.	ОФП. СФП. Связки ударов и блоков. Держание дистанции. Развитие реакции. Полоса препятствий. Исполнение ката.	3	11.05.2022	
68.	ОФП. СФП. Отработка разученных ударов в лапы и макивары. Учебные спарринги	3	16.05.2022	
69.	ОФП. СФП. Отходы от атаки и уклоны. Исполнение ката.	3	18.05.2022	
70.	ОФП. СФП. Резкие отходы в сторону. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении. Спарринг 2-2	3	23.05.2022	
<b>Тема: Контрольные испытания (6 часов)</b>				
71.	Сдача нормативов по ОФП. Сдача нормативов по технике каратэ	3	25.05.2022	
72.	Соревновательные спарринги. Исполнение ката	3	30.05.2022	