

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный
детско-юношеский центр»

Протокол от 21.05.25 № 2

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»

А.В.Щербак

Приказ от 22.05.25 № 192у

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЕДИНОБОРСТВА 7+»**

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет

Срок реализации: 3 года

Количество учебных часов: 576 часов

Автор-составитель:
Горбачев Виталий Константинович,
педагог дополнительного
образования;

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовой основой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Единоборства 7+» являются следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 24.03.2021 №51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.12.2020 №517-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 26.05.2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Единоборства 7+» (далее – программы) были использованы:

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Каратэ», Кокурин Михаил Юрьевич, Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей «Дом детского творчества № 3» г. Иваново, 2015 год.
- «Личностное становление спортсмена-профессионала в системе контактных ударных единоборств», Головихин Евгений Васильевич (выдержки из

автореферата диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук по специальностям: 13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, 13.00.08 - Теория и методика профессионального образования) М., 2010 года.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – базовый.

Актуальность программы:

В современном обществе наблюдается нарастание кризисных асоциальных явлений, присутствует информационная перегруженность обучающихся в школе, развивается гиподинамия. Современная наука рассматривает системы обучения и воспитания в физической культуре, как один из потенциалов формирования целостной, гармонично развитой, культурной, способной к самоопределению личности. Данная программа, в первую очередь, ориентирована на развитие индивидуальных физических и психологических качеств ребёнка, что имеет главенствующее значение в формировании его личности. Люди во всем мире отдают дань уважения друг к другу и в разных странах это делают по-разному, существуют слова приветствия, рукопожатия, поклоны, ритуалы и т.п.

Первое занятие в каратэ начинается с изучения и объяснения значения поклона (Рей). Впоследствии поклон применяется постоянно. Его важность даже выше, чем начало изучения каратэ. Только те, кто понял значения поклона, достигают высокого мастерства.

Каратэ-до - это боевой вид искусства и как таковой не имеет предела в совершенствовании. И только в процессе тяжелых тренировок и жесткой дисциплины мы стараемся постичь *Путь* (До). Мастер Фунакоши в полной мере осознавал важность поклона и часто напоминал об этом своим ученикам. Одним из двадцати принципов в каратэ-до является то, что каратэ начинается и заканчивается поклоном.

Поклон может выражать желание установить отношения, основанные на взаимном доверии, доброжелательности, понимании и уважении. В социальном смысле поклон является средством сохранения гармонии между людьми с целью создания лучшего общества.

Практически «Рей» является формальной церемонией, когда два человека, находясь друг против друга, обмениваются знаками взаимного уважения и доверия.

Каратэ изучают в *Доджо*. Это не просто спортивный зал или клуб по интересам. *Доджо* - это место обучения поклонников каратэ. Кроме того, Доджо включает в себя символизм в методологическом, идеологическом и философском аспектах каратэ. Жизнь Доджо полностью поглощает ученика, меняет в лучшую сторону его взгляды на жизнь, характер и физическое состояние.

Сенсей (Уважаемый учитель) - хозяин Доджо. Сенсей считает своих учеников сыновьями и дочерьми, видя их такими, какими они сами себя никогда не увидят. Он оказывает влияние на создание их тел и характеров и считает себя ответственным за результат.

Сенсей - всегда пример высокого достоинства. Его отношения с учениками должны быть объективными, строгими и доброжелательными. Поскольку все тренировки в воинских искусствах прежде всего сориентированы на воспитание духа, уверенности в себе, долг каждого *Учителя* - быть примером для своих учеников во всем: в мастерстве, дисциплине, умеренности и мудрости. Сенсей должен стать советчиком и постараться помочь в решении возникшей проблемы.

Все Сенсеи-учителя требовательны, поэтому в настоящей школе каратэ похвалы редки. Каждый ученик должен считать нормой то, что основным требованием для постоянного совершенствования является работа с максимальной отдачей. Поддержание высоких физических кондиций обязательно для всех учеников так же, как и духовное совершенствование. Ученики проводят специально-боевые упражнения каждую

тренировку, что закаляет их тело и волю. Они обучаются медитации и самовнушению. Они знают, что победители никогда не уходят, а те, кто ушел, никогда не победят. Требование к ученикам возрастают по мере повышения их мастерства.

Человек, достигший гармонии духа и тела, реализует эстетическое начало во внешнем и внутреннем мире:

- *с внешней стороны* физическое и техническое совершенство, достигшее уровня искусства, представляет эстетику действия, красоту движений, олицетворяя естественность, целесообразность и эффективность боевых приемов;

- *внутри* эстетика проявляется в поведении и образе жизни.

Настоящий мастер боевых искусств честен (в первую очередь - перед самим собой), горд, бескорыстен, смел, предан, относится с уважением к окружающим, скромнен в поведении.

Как и любое другое боевое искусство, каратэ - *важная духовная сфера человеческой деятельности*. Помимо практической пользы, занятия каратэ ведут обучающихся к вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение воспитанников, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу, становится путем жизни.

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих, является организация работы с детьми, имеющими разные потребности и индивидуальные возможности. Обучающиеся с разными уровнями подготовки, способностями и физическим развитием могут выполнять поставленные задачи и укреплять здоровье, повышать свой технический уровень по специализации «Единоборства». В программе обоснованы принципы подготовки воспитанников в системе контактных ударных единоборств: принцип единства общей и специальной подготовки, постепенного наращивания нагрузок, принцип волнообразной динамики нагрузок, принцип цикличности, принцип возрастной адекватности физических нагрузок, принцип единства пяти разделов, составляющих базовые основы каратэ; достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки педагогом, родителями и обучающимися.

Программа трактует данный курс как дисциплину, направленную с одной стороны, на формирование теоретической базы, с другой – на овладение конкретными навыками в области физической культуры.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии.

Программа отличается **новизной** в части разработки методик специальной технической подготовленности, показывающих динамику становления обучающегося.

Выбор тем, средств, методов, форм образовательной деятельности осуществлен с соблюдением **педагогической целесообразности**. Личностная ориентированность программы проявляется в характере задач, способствующих развитию творческих задатков воспитанников, на становление и развитие субъективного опыта и творческой позиции в различных жизненных ситуациях.

Адресат программы: учащиеся 7-17 лет.

Цель программы:

Формирование нравственной и физически развитой личности, социально ориентированной в обществе и коллективе, через занятия спортом и освоение искусства единоборств.

Задачи программы:

Воспитательные:

- Воспитать спортивное трудолюбие.

- Воспитать доброжелательное отношение к окружающим, вежливость, дружелюбие, готовность сотрудничать, общительность, стремление помочь, умение заботиться о своих близких и товарищах.
- Сформировать бережное отношение к результатам своего и чужого труда.
- Воспитать нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость).
- Воспитывать стремление преодолевать трудности, добиваться успешного достижения поставленных целей.
- Сформировать положительную самооценку.

Развивающие:

- Развивать качества, необходимые каратисту (быстрота, сила, выносливость, ловкость).
- Развивать психические процессы (внимание, память, речь, воображение).
- Развивать интерес к спорту.
- Развивать потребность в самоорганизации: аккуратность, бережливость, самостоятельность, умение доводить начатое дело до конца.
- Развивать эмоционально-волевую сферу: самоконтроль, настойчивость, эмоциональную уравновешенность, чувство удовлетворения при успехах и неудовлетворения при неудачах.
- Развивать физическую подготовку, спортивную работоспособность, специальные двигательные навыки.
- Развивать способность применять на практике основы техники и тактики Каратэ-до и Кобудо.

Обучающие:

- Обучить технике безопасности во время занятий.
- Обучить технике каратэ-до в пределах требований, предусмотренных программой, согласно нормативов, для экзаменов Каратэ-до ГО-ДЗЮ РЮ: с 12 «кю» по 3 «кю».
- Обучить основам знаний о строении и функциях организма человека, о влиянии физических упражнений на организм обучающегося.
- Обучить правильному планированию тренировочных нагрузок с учетом физических особенностей возраста занимающихся.
- Обучить тактическому мастерству: рациональному применению технических средств, использование своих возможностей с учетом положительных сторон и недостатков противника, искусству ведения боя с разными по стилю и манере противниками.
- Обучить техническому мастерству: уровню владения ударами, защитными действиями, передвижением, маневренностью, контрдействиями, использованию обманных действий.
- Обучить практике инструкторской и судейской деятельности.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы планируется достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, проговаривать последовательность действий на занятии.
- уметь высказывать своё предположение (версию), работать по предложенному педагогом плану.
- уметь донести свою позицию до других, правильно сформулировать свою мысль.

Предметные результаты:

Будут знать:

- основы общей и специальной физической подготовки для каратистов;
- упражнения для развития специальной силы, быстроты, выносливости;
- правила техники безопасности, при занятии спортом;
- историю развития Восточных единоборств в мире, в России;
- название терминов, используемых в начальных стадиях изучения КАРАТэ.

Будут уметь:

- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять упражнения для развития специальной силы, быстроты, выносливости; упражнения на расслабление;
- пользоваться спортивным инвентарем;
- использовать знания, полученные на занятиях, на практике.

Способы определения результативности

Для отслеживания результативности применяются текущий контроль по разделам программы, промежуточная аттестация – раз в полугодие и итоговый контроль – по завершению занятий по программе в конце учебного года.

Методы и формы отслеживания усвоения содержания программы:

- наблюдение;
- опрос;
- сдача контрольных нормативов;
- достижения (грамоты, благодарственные письма, дипломы).
- участие в соревнованиях разного уровня.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Возраст обучающихся: 7- 17 лет.

Условия набора детей в коллектив: принимаются желающие, с ограничением по здоровью.

Группы формируются из разновозрастных детей, имеющих различные базовые знания и умения, поэтому занятия строятся по принципу сотрудничества и сотворчества, старшие помогают младшим.

При количестве обучающихся более 20 человек группа первого года обучения может быть поделена на подгруппы.

Большое внимание уделяется индивидуальной работе с каждым ребенком.

Возможно корректировка содержания программы в зависимости от контингента учащихся и их индивидуальных способностей.

На второй и третий год обучения возможен дополнительный набор группы при условии выполнения контрольно-переводных тестов.

Количество детей в группе: на 1-м году обучения – не менее 15 человек, на 2-м году обучения – не менее 12 человек, на 3-м году обучения – не менее 10 человек.

Срок реализации программы: 3 года

Режим занятий:

Первый год обучения: 2 раза в неделю по 2 академических часа;
Второй год обучения: 3 раза в неделю по 2 академических часа;
Третий год обучения: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Общее количество часов: 576 часов.

Первый год обучения: 144 академических часа;
Второй год обучения: 216 академических часов;
Третий год обучения: 216 академических часов.

Формы организации деятельности детей на занятии:

- групповые – при изучении теоретической части;
- индивидуально - групповые – при проведении практических занятий; а также создание «творческих пар», которые выполняют более сложное задание;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

Формы проведения занятий:

- беседа;
- рассказ;
- опрос;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- соревнование;
- сдача нормативов.

В пределах одного занятия виды деятельности могут меняться несколько раз, что способствует удержанию внимания обучающихся и предупреждает их переутомление.

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление группы на подгруппы и реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. В каникулярное время допускается изменение форм и места проведения занятий с разрешения администрации Учреждения.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Спортивный зал: оборудованный, светлое проветриваемое помещение с деревянным полом;
2. Раздевалки с туалетами для мальчиков и девочек;
3. Шведская стенка;
4. Перекладина для подтягивания;
5. Гантели, штанги, силовые тренажеры;
6. Скакалки;
7. Мяч футбольный;
8. Мяч волейбольный;
9. Инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары, сутинавара (груша);
10. Гимнастические маты.

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Физическая культура – основа укрепления здоровья человека.				
1.	Введение. Задачи на год. Техника безопасности.	2	2	-	Опрос, собеседование
2.	Физическое развитие и здоровье человека.	2	1	1	Беседа, наблюдение
3.	История развития восточных единоборств.	2	1	1	Беседа, наблюдение
4.	Развитие Каратэ в России.	2	1	1	Беседа, наблюдение
5.	Краткие сведения об организме человека.	2	1	1	Беседа, наблюдение
6.	Система АТЭМИ.	2	1	1	Беседа, наблюдение
7.	Гигиена и закаливание.	2	1	1	Беседа, наблюдение
8.	Режим и питание.	2	1	1	Беседа, наблюдение
9.	Первая помощь. Основы контроля и самоконтроля.	2	1	1	Беседа, наблюдение
10.	Основы спортивного массажа.	2	1	1	Беседа, наблюдение
	Итого	20	11	9	
	Раздел 2. Физическая подготовка.				
11.	Развитие выносливости.	10	2	8	Беседа, наблюдение
12.	Развитие силовых способностей.	10	2	8	Беседа, наблюдение
13.	Общая характеристика Ката.	10	1	9	Беседа, наблюдение
14.	Наработка элементов.	8	1	7	Беседа, наблюдение
15.	Знакомство с системой поясов.	10	4	6	Беседа, наблюдение
16.	Промежуточная аттестация.	2	1	1	Опрос, сдача контрольных нормативов
	Итого	50	11	39	
	Раздел 3. Техническая подготовка.				
17.	Развитие гибкости.	10	2	8	Беседа, наблюдение
18.	Развитие быстроты.	10	2	8	Беседа, наблюдение
19.	Развитие ловкости.	10	2	8	Беседа, наблюдение
20.	Изучение системы поясов.	20	2	18	Беседа, наблюдение

21.	Взаимодействие с противником.	20	2	18	Беседа, наблюдение
22.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	2	1	1	Опрос, сдача контрольных нормативов
23.	<i>Итоговое занятие.</i>	2	1	1	Наблюдение, анализ
	Итого	74	12	62	
	Всего за год	144	34	110	

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Спортивная тренировка.				
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма при занятии спортом.	2	2	-	Опрос, собеседование
2.	Основы спортивной тренировки.	2	1	1	Беседа, наблюдение
3.	Влияние биологических факторов на физическое развитие.	2	1	1	Беседа, наблюдение
4.	Оказание первой помощи при травмах и ушибах.	2	1	1	Беседа, наблюдение
	Итого	8	5	3	
	Раздел 2. Защитная техника.				
5.	Блоки и захваты руками.	16	4	12	Беседа, наблюдение
6.	Освобождение от захватов руками.	16	4	12	Беседа, наблюдение
7.	Защитная техника-блоки ногами.	10	2	8	Беседа, наблюдение
8.	Удары ногами.	10	2	8	Беседа, наблюдение
9.	Подножки и подсечки.	10	2	8	Беседа, наблюдение
10.	Стадии базовой подготовки.	10	1	9	Беседа, наблюдение
11.	Техническая подготовка.	20	4	16	Беседа, наблюдение
12.	Промежуточная аттестация.	2	1	1	Опрос, сдача контрольных нормативов
	Итого	94	20	74	
	Раздел 3. Атакующая техника.				
13.	Техника перемещения в стойках.	26	6	20	Беседа, наблюдение

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
14.	Атакующая техника руками.	16	4	12	Беседа, наблюдение
15.	Атакующая техника ногами.	16	4	12	Беседа, наблюдение
16.	Техника самостраховки при падении на бок.	6	2	4	Беседа, наблюдение
17.	Техника самостраховки при падении на спину.	6	2	4	Беседа, наблюдение
18.	Техника нанесения ударов.	24	6	18	Беседа, наблюдение
19.	Изучение системы поясов.	16	6	10	Беседа, наблюдение
20.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	2	1	1	Опрос, сдача контрольных нормативов
21.	<i>Итоговое занятие.</i>	2	1	1	Наблюдение, анализ
	Итого	114	32	82	
	Всего за год	216	57	159	

Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Основы спортивной тренировки.				
1.	Цели и задачи программы. Техника безопасности.	2	2	-	Беседа, наблюдение
2.	Общие представления о допингах.	2	1	1	Беседа, наблюдение
3.	Физиологические основы тренировки.	2	1	1	Беседа, наблюдение
4.	Единая Всероссийская спортивная классификация.	2	1	1	Беседа, наблюдение
5.	Назначение системы поясов.	2	1	1	Беседа, наблюдение
6.	Инструкторская и судейская практика.	4	2	2	Беседа, наблюдение
	Итого	14	8	6	
	Раздел 2. Физическая подготовка.				
7.	Развитие выносливости.	10	2	8	Беседа, наблюдение
8.	Развитие силовых способностей.	10	2	8	Беседа, наблюдение
9.	Развитие гибкости.	10	2	8	Беседа, наблюдение

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
10.	Развитие ловкости.	10	2	8	Беседа, наблюдение
11.	Развитие быстроты.	10	2	8	Беседа, наблюдение
12.	Специальная физическая подготовка.	10	2	8	Беседа, наблюдение
13.	Защитная техника – блоки руками.	18	4	14	Беседа, наблюдение
14.	Защитная техника – блоки ногами.	10	2	8	Беседа, наблюдение
15.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	2	1	1	Опрос, сдача контрольных нормативов
	Итого	90	19	71	
	Раздел 3. Техника каратэ.				
16.	Техника самостраховки.	4	2	2	Беседа, наблюдение
17.	Атакующая техника.	20	2	18	Беседа, наблюдение
18.	Техника перемещения в стойках.	8	2	6	Беседа, наблюдение
19.	Отработка нанесения ударов.	20	2	18	Беседа, наблюдение
20.	Тактика каратэ.	6	3	3	Беседа, наблюдение
21.	Кобудо.	20	2	18	Беседа, наблюдение
22.	Кумитэ.	30	4	26	Беседа, наблюдение
23.	<i>Итоговый контроль.</i>	2	1	1	Опрос, сдача контрольных нормативов
24.	<i>Итоговое занятие.</i>	2	1	1	Наблюдение, анализ
	Итого	112	19	93	
	Всего часов	216	46	170	

**Календарный учебный график
На 2025/2026 учебный год**

Педагог дополнительного образования: *Горбачёв Виталий Константинович*
Наименование дополнительной общеобразовательной программы «Единоборства 7+»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Кол-во учебных часов всего в год	Кол-во учебных занятий (дней)	Режим занятий
1 год		01.09.2025	30.05.2026	36	144	72	2 раза в неделю по 2 академ. часа, за исключением праздничных дней
2 год		01.09.2026	30.05.2027	36	216	108	3 раза в неделю по 2 академ. часа, за исключением праздничных дней
3 год		01.09.2027	30.05.2028	36	216	108	3 раза в неделю по 2 академ. часа, за исключением праздничных дней

Рабочая программа.

Первый год обучения.

Особенности организации образовательного процесса первого года обучения.

Программа составлена по принципу «от простого к сложному», что подразумевает постепенное и планомерное усложнение тем и задач. Постепенно усложняющиеся задания помогают проводить регулярный тренинг, что способствует формированию прочных навыков, приучает обучающихся к специфике предмета, терминологии, нагрузкам.

Первый год обучения предполагает знакомство с основами единоборств и методикой тренировок. Обучающиеся, начинающие обучение по данной Программе, в рамках первого года обучения должны пройти курс начальной подготовки. Большое количество практических занятий должно способствовать поддержанию интереса к тренировкам и готовить обучающихся к активному участию в соревнованиях.

Задачи первого года обучения.

Воспитательные:

- создать условия для формирования детского коллектива, как средства развития личности;
- сформировать бережное и уважительное отношение к результатам своего и чужого труда;
- воспитать доброжелательное отношение к окружающим, вежливость, готовность сотрудничать, стремление помочь, умение заботиться о своих близких и товарищах;
- совершенствовать нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, дисциплинированность, самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость);
- формировать положительную самооценку.

Развивающие:

- пробудить интерес к спорту и здоровому образу жизни;
- стимулировать психические процессы: внимание, память, речь, воображение;
- развивать эмоционально-волевую сферу: самоконтроль, настойчивость, эмоциональную уравновешенность;
- вырабатывать потребность в самоорганизации: аккуратность, бережливость, самостоятельность, терпение;
- улучшать физическую подготовку, спортивную работоспособность, специальные двигательные навыки.

Обучающие:

- обучить технике безопасности во время занятий;
- познакомить с историей развития Каратэ в России и в мире;
- научить правильному планированию тренировочных нагрузок с учетом физических особенностей возраста обучающихся;
- дать начальные знания о строении и функциях организма человека и о влиянии на него физических нагрузок;
- обучить основным навыкам оказания первой помощи;
- научить понимать и использовать основные термины;
- подготовить обучающихся в пределах требований (Приложение 1), предусмотренных программой, согласно нормативов, для экзаменов Каратэ-до ГО-ДЗЮ РЮ: с 12 «кю» по 9 «кю»;
- познакомить с начальными навыками тактического мастерства: рациональное применение технических средств, использование положительных сторон и недостатков противника.

Планируемые результаты.

Личностные:

к концу первого года обучающиеся способны:

- соблюдать правила безопасного образа жизни;
- выполнять общепринятые правила поведения в обществе;
- ответственно относиться к процессу обучения;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

к концу первого года обучающиеся способны:

- выражать свои чувства;
- высказывать своё мнение и формулировать свою точку зрения;
- самостоятельно работать по предложенному педагогом плану;
- анализировать проделанную работу и адекватно относиться к критике товарищей.

Предметные:

Должны знать:

- правила техники безопасности при занятиях спортом и правила поведения на занятиях;
- основные приемы оказания первой помощи;
- историю развития единоборств в России и мире;
- основы строения и функционирования организма человека;
- начальную терминологию;
- упражнения для развития специальных качеств.

Должны уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- корректировать тренировочные нагрузки в зависимости от физического состояния своего организма;
- пользоваться спортивным инвентарем;
- правильно выполнять упражнения для развития специальных качеств;
- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Содержание программы.

Раздел 1. Физическая культура – основа укрепления здоровья человека. (20 часов)

Тема 1. Введение. Задачи на год. Техника безопасности. (2 часа)

Теория: Знакомство с группой детей. Ознакомление с программой первого года обучения. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятии спортом. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

Тема 2. Физическое развитие и здоровье человека. (2 часа)

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры. Физическая культура в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль физической культуры в воспитании трудолюбия, организованности, воли, жизненно важных умений и навыков.

Практика: Разминка. Подвижные игры «Лягушка», «Чехарда».

Тема 3. История развития восточных единоборств. (2 часа)

Теория: История возникновения и этапы развития Восточных единоборств и боевых искусств. Еще в начале распространения в Китае буддизма высоко ценились школы боевых искусств, созданные даосскими монахами... Постепенно на Окинаве сложились две основные школы единоборств: Шури-те и Наха-те. Основные школы единоборств, существующие в Японии. История развития каратэ в мире и в нашей стране. Достижения российских спортсменов на мировой арене.

Практика: Разминка. Подвижные игры на внимание. Эстафета.

Тема 4. Развитие Каратэ в России. (2 часа)

Теория: История развития каратэ в нашей стране. Популярные в России стили и направления. Достижения российских спортсменов на мировой арене.

Практика: Разминка. Подвижные игры. Эстафета «Змейка».

Тема 5. Краткие сведения об организме человека. (2 часа)

Теория: Основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма. Костная система и её функции. Внешняя среда, её воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Перенапряжение. Возможности организма юного спортсмена. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Сердечно сосудистая система.

Практика: Разминка. Подвижные игры на координацию движений. Эстафета.

Тема 6. Система АТЭМИ. (2 часа)

Теория: Система АТЭМИ: функционально важные точки организма. АТЭМИ – это воздействие на уязвимые точки тела, для поражения противника. Сущность АТЭМИ заключается в том, что оно эффективно только тогда, когда удар правильно наносится в определенную уязвимую точку, согласно определенным условиям.

Практика: Разминка. Подвижные игры на внимание. Эстафета с препятствиями.

Тема 7. Гигиена и закаливание. (2 часа)

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Профилактика заболеваемости и травматизма. Простудные заболевания, причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной профилактики.

Практика: Отработка разных вариантов зарядки. Подвижные игры.

Тема 8. Режим и питание. (2 часа)

Теория: Правильный режим дня. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Значение сна, утренней гимнастики в режиме.

Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика.

Практика: Отработка различных вариантов разминки и зарядки. Подвижные игры.

Тема 9. Первая помощь. Основы контроля и самоконтроля (2 часа)

Теория: Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Практика: Отработка различных вариантов разминки и зарядки. Подвижные игры.

Тема 10. Основы спортивного массажа. (2 часа)

Теория: Восстановительные мероприятия. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Биологические ритмы в работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Практика: Отработка различных вариантов разминки и зарядки. Подвижные игры.

Раздел 2. Физическая подготовка. (50 часов)

Тема 11.1 Развитие выносливости. (2 часа)

Теория: Выносливость. Выносливость является физическим качеством, отвечающим за скорость утомления организма. Чем лучше показатель выносливости, тем позже наступает утомление. Выносливость – это способность организма противостоять утомлению. Развитие этого физического качества является важным условием сохранения нормального двигательного образа жизни. Данное качество имеется у каждого человека, но уровень развития разный. Выносливость передается на генном уровне, поэтому она может быть, как врожденная, так и приобретенная.

Практика: Разминка.

- Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.
- Переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе.
- Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе.
- Сидя на полу движение прямых ног навстречу друг другу и обратно, «ножницы».
- Работа в паре, упражнение «тачка», движение на руках вперед, напарник держит ноги.
- Удары ногами с колена.
- Спурты 3 x 15 м.
- Бег - 300, 400 м.
- Выполнение блоков, ударов, по разным уровням, с большим количеством повторений.

Тема 11.2 Развитие выносливости (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка.

- Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.
- Переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе.
- Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе.
- Сидя на полу движение прямых ног навстречу друг другу и обратно, «ножницы».
- Работа в паре, упражнение «тачка», движение на руках вперед, напарник держит ноги.

- Удары ногами с колена.
 - Спурты 3 x 15 м.
 - Бег - 300, 400 м.
 - Выполнение блоков, ударов, по разным уровням, с большим количеством повторений.
- Спортивные игры.

Тема 11.3 Развитие выносливости (продолжение). (2 часа)

Теория: Общая и специальная выносливость. Развитие выносливости, как залог успешности спортсмена. Правильное распределение своих сил и возможностей. Рациональная подготовка к соревнованиям. «Усталость» соперника. Упражнения на развитие специальной выносливости.

Практика: Разминка.

- Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.
- Переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе.
- Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе.
- Сидя на полу движение прямых ног навстречу друг другу и обратно, «ножницы».
- Работа в паре, упражнение «тачка», движение на руках вперед, напарник держит ноги.
- Удары ногами с колена.
- Спурты 3 x 15 м.
- Бег - 300, 400 м.
- Выполнение блоков, ударов, по разным уровням, с большим количеством повторений.

Эстафета.

Тема 11.4 Развитие выносливости (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка.

- Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.
- Переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе.
- Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе.
- Сидя на полу движение прямых ног навстречу друг другу и обратно, «ножницы».
- Работа в паре, упражнение «тачка», движение на руках вперед, напарник держит ноги.
- Удары ногами с колена.
- Спурты 3 x 15 м.
- Бег - 300, 400 м.
- Выполнение блоков, ударов, по разным уровням, с большим количеством повторений.

Спортивные игры.

Тема 11.5 Развитие выносливости (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка.

- Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.
- Переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе.
- Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе.
- Сидя на полу движение прямых ног навстречу друг другу и обратно, «ножницы».
- Работа в паре, упражнение «тачка», движение на руках вперед, напарник держит ноги.
- Удары ногами с колена.
- Спурты 3 x 15 м.
- Бег - 300, 400 м.
- Выполнение блоков, ударов, по разным уровням, с большим количеством повторений.

Спортивные игры. Эстафета.

Тема 12.1 Развитие силовых способностей. (2 часа)

Теория: Сила. Силовые способности. Наиболее физиологичным способом силовой подготовки является работа с собственным телом. Разновидности силовых упражнений: обще-подготовительные силовые упражнения, специально-подготовительные силовые упражнения.

Практика: Разминка.

- Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением (манжетами, накладками, гантелями) или с сопротивлением резинового амортизатора.
 - Махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора и без отягощения.
 - Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа. Выполняется из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена.
 - Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»).
 - Сгибание тела в «сед углом» из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо.
 - Сгибание туловища из положения лежа на спине.
 - Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой.
 - Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу под счет.
 - Прыжки на обеих ногах вверх с подтягиванием коленей к груди. Упражнение выполняется на месте по 10-20 прыжков в одной серии. Отталкивание от пола должно быть упругим и быстрым.
 - Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног. Упражнение выполняется на месте по 10-20 раз, отталкивание должно быть упругим и быстрым.
 - Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выполнить по 10-20 подскоков на каждой ноге в одной серии. Равновесие поддерживать руками.
 - Отработка ударов, блоков по разным уровням на силу.
- Спортивные игры.

Тема 12.2 Развитие силовых способностей (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка.

- Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением (манжетами, накладками, гантелями) или с сопротивлением резинового амортизатора.
- Махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора и без отягощения.
- Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа. Выполняется из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена.
- Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»).
- Сгибание тела в «сед углом» из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо.
- Сгибание туловища из положения лежа на спине.
- Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой.
- Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу под счет.
- Прыжки на обеих ногах вверх с подтягиванием коленей к груди. Упражнение выполняется на месте по 10-20 прыжков в одной серии. Отталкивание от пола должно быть упругим и быстрым.
- Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног. Упражнение выполняется на месте по 10-20 раз, отталкивание должно быть упругим и быстрым.

- Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выполнить по 10-20 подскоков на каждой ноге в одной серии. Равновесие поддерживать руками.
- Отработка ударов, блоков по разным уровням на силу.

Тема 12.3 Развитие силовых способностей (продолжение). (2 часа)

Теория: Разновидности силовых упражнений: обще-подготовительные силовые упражнения, специально-подготовительные силовые упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений.

Практика: Разминка.

- Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением (манжетами, накладками, гантелями) или с сопротивлением резинового амортизатора.
- Махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора и без отягощения.
- Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа. Выполняется из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена.
- Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»).
- Сгибание тела в «сед углом» из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо.
- Сгибание туловища из положения лежа на спине.
- Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой.
- Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу под счет.
- Прыжки на обеих ногах вверх с подтягиванием коленей к груди. Упражнение выполняется на месте по 10-20 прыжков в одной серии. Отталкивание от пола должно быть упругим и быстрым.
- Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног. Упражнение выполняется на месте по 10-20 раз, отталкивание должно быть упругим и быстрым.
- Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выполнить по 10-20 подскоков на каждой ноге в одной серии. Равновесие поддерживать руками.
- Отработка ударов, блоков по разным уровням на силу.

Тема 12.4 Развитие силовых способностей (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка.

- Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением (манжетами, накладками, гантелями) или с сопротивлением резинового амортизатора.
- Махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора и без отягощения.
- Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа. Выполняется из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена.
- Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»).
- Сгибание тела в «сед углом» из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо.
- Сгибание туловища из положения лежа на спине.
- Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой.
- Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу под счет.
- Прыжки на обеих ногах вверх с подтягиванием коленей к груди. Упражнение выполняется на месте по 10-20 прыжков в одной серии. Отталкивание от пола должно быть упругим и быстрым.
- Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук

носки ног. Упражнение выполняется на месте по 10-20 раз, отталкивание должно быть упругим и быстрым.

- Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выполнить по 10-20 подскоков на каждой ноге в одной серии. Равновесие поддерживать руками.
 - Отработка ударов, блоков по разным уровням на силу.
- Спортивные игры.

Тема 12.5 Развитие силовых способностей (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка.

- Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением (манжетами, накладками, гантелями) или с сопротивлением резинового амортизатора.
 - Махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора и без отягощения.
 - Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа. Выполняется из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена.
 - Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»).
 - Сгибание тела в «сед углом» из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо.
 - Сгибание туловища из положения лежа на спине.
 - Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой.
 - Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу под счет.
 - Прыжки на обеих ногах вверх с подтягиванием коленей к груди. Упражнение выполняется на месте по 10-20 прыжков в одной серии. Отталкивание от пола должно быть упругим и быстрым.
 - Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног. Упражнение выполняется на месте по 10-20 раз, отталкивание должно быть упругим и быстрым.
 - Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выполнить по 10-20 подскоков на каждой ноге в одной серии. Равновесие поддерживать руками.
 - Отработка ударов, блоков по разным уровням на силу.
- Спортивные игры. Эстафета.

Тема 13.1 Общая характеристика Ката. (2 часа)

Теория: Окинава Годзю-рю – один из древнейших стилей Окинавского Каратэ, корни которого, берут свое начало в традиционных южно-китайских стилях ушу, сохранившие в себе жесткую систему реально поединка. Окинава Годзю-рю это школа ближнего боя. Годзю-рю является стилем, основанным на использовании внутренней силы человека (Ки-яп, Ци-кит.). Благодаря тому, что в Годзю-рю практикуется ближняя дистанция ведения боя, этот стиль очень комфортно использовать в тесных помещениях, лестничных пролетах, метро, лифтах. Годзю-рю вобрало в себя все лучшие качества южно-китайского ушу, которые прошли жесточайший отбор, временем, постоянными стычками. Для начального изучения базовой техники ГО-ДЗЮ РЮ я выбрал ученические Ката (Тайкьёку), которые позволяют изучить простейшую защиту и удары на начальных этапах обучения. Все эти Ката изучают с целью подготовки к изучению мастерских, более сложных Ката, которые изучают в ГО-ДЗЮ РЮ.

Практика: Разминка. Согласно разработанной нормативной программе изучаются Ката с блоками, Дзюдан-уке, Ёко-уке, Гедан-уке., которые имеют определенную последовательность, блоков, ударов и разворотов. На начальных этапах изучаются Ката: Тайкьёку Дзюдан 1, 2, Тайкьёку Чудан 1, 2, Тайкьёку Гедан 1, 2.

Тема 13.1 Общая характеристика Ката. (2 часа)

Теория: Окинава Годзю-рю – один из древнейших стилей Окинавского Каратэ, корни которого, берут свое начало в традиционных южно-китайских стилях ушу, сохранившие в себе жесткую систему реально поединка. Окинава Годзю-рю это школа ближнего боя. Годзю-рю является стилем, основанным на использовании внутренней силы человека (Ки-яп, Ци-кит.). Благодаря тому, что в Годзю-рю практикуется ближняя дистанция ведения боя, этот стиль очень комфортно использовать в тесных помещениях, лестничных пролетах, метро, лифтах. Годзю-рю вобрало в себя все лучшие качества южно-китайского ушу, которые прошли жесточайший отбор, временем, постоянными стычками. Для начального изучения базовой техники ГО-ДЗЮ РЮ я выбрал ученические Ката (Тайкьёку), которые позволяют изучить простейшую защиту и удары на начальных этапах обучения. Все эти Ката изучают с целью подготовки к изучению мастерских, более сложных Ката, которые изучают в ГО-ДЗЮ РЮ.

Практика: Разминка. Согласно разработанной нормативной программе изучаются Ката с блоками, Дзюдан-уке, Ёко-уке, Гедан-уке., которые имеют определенную последовательность, блоков, ударов и разворотов. На начальных этапах изучаются Ката: Тайкьёку Дзюдан 1, 2, Тайкьёку Чудан 1, 2, Тайкьёку Гедан 1, 2.

Тема 13.2 Общая характеристика Ката (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Согласно разработанной нормативной программе изучаются Ката с блоками, Дзюдан-уке, Ёко-уке, Гедан-уке., которые имеют определенную последовательность, блоков, ударов и разворотов. На начальных этапах изучаются Ката: Тайкьёку Дзюдан 1, 2, Тайкьёку Чудан 1, 2, Тайкьёку Гедан 1, 2.

Тема 13.3 Общая характеристика Ката (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Согласно разработанной нормативной программе изучаются Ката с блоками, Дзюдан-уке, Ёко-уке, Гедан-уке., которые имеют определенную последовательность, блоков, ударов и разворотов. На начальных этапах изучаются Ката: Тайкьёку Дзюдан 1, 2, Тайкьёку Чудан 1, 2, Тайкьёку Гедан 1, 2.

Тема 13.4 Общая характеристика Ката (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Согласно разработанной нормативной программе изучаются Ката с блоками, Дзюдан-уке, Ёко-уке, Гедан-уке., которые имеют определенную последовательность, блоков, ударов и разворотов. На начальных этапах изучаются Ката: Тайкьёку Дзюдан 1, 2, Тайкьёку Чудан 1, 2, Тайкьёку Гедан 1, 2.

Тема 13.5 Общая характеристика Ката (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Согласно разработанной нормативной программе изучаются Ката с блоками, Дзюдан-уке, Ёко-уке, Гедан-уке., которые имеют определенную последовательность, блоков, ударов и разворотов. На начальных этапах изучаются Ката: Тайкьёку Дзюдан 1, 2, Тайкьёку Чудан 1, 2, Тайкьёку Гедан 1, 2.

Тема 14.1 Нарботка элементов. (2 часа)

Теория: Рисунок разных Ката базовой техники ГО-ДЗЮ РЮ и их особенности.

Практика: Разминка. Согласно разработанной нормативной программе изучаются рисунок Ката с блоками, Гекисай 1, Гекисай-2., которые имеют определенную последовательность, блоков, ударов и разворотов. Спортивные игры.

Тема 14.2 Нарботка элементов (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Согласно разработанной нормативной программе изучаются рисунок Ката с блоками, Гекисай 1, Гекисай-2., которые имеют определенную последовательность, блоков, ударов и разворотов. Спортивные игры.

Тема 14.3 Нарботка элементов (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Согласно разработанной нормативной программе изучаются рисунок Ката с блоками, Гекисай 1, Гекисай-2., которые имеют определенную последовательность, блоков, ударов и разворотов. Спортивные игры.

Тема 14.4 Нарботка элементов (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Согласно разработанной нормативной программе изучаются рисунок Ката с блоками, Гекисай 1, Гекисай-2., которые имеют определенную последовательность, блоков, ударов и разворотов. Спортивные игры.

Тема 15.1 Знакомство с системой поясов. (2 часа)

Теория: Что такое система поясов в восточных боевых искусствах и её значение. Согласно нормативам Приложения 1 изучаются термины, названия блоков, ударов, движение, стансов и т.д., согласно уровню подготовки обучающегося.

Практика: Разминка. Элементы и специальные упражнения, согласно нормативам подготовки обучающегося, по Приложению 1, разделам: Кихон, Кихон-Идо, Якусюку-Кумитэ, Ката. Акробатика и общая физическая подготовка.

Тема 15.2 Знакомство с системой поясов (продолжение). (2 часа)

Теория: Согласно нормативам Приложения 1 изучаются термины, названия блоков, ударов, движение, стансов и т.д., согласно уровню подготовки обучающегося.

Практика: Разминка. Элементы и специальные упражнения, согласно нормативам подготовки обучающегося, по Приложению 1, разделам: Кихон, Кихон-Идо, Якусюку-Кумитэ, Ката. Акробатика и общая физическая подготовка.

Тема 15.3 Знакомство с системой поясов (продолжение). (2 часа)

Теория: Согласно нормативам Приложения 1 изучаются термины, названия блоков, ударов, движение, стансов и т.д., согласно уровню подготовки обучающегося.

Практика: Разминка. Элементы и специальные упражнения, согласно нормативам подготовки обучающегося, по Приложению 1, разделам: Кихон, Кихон-Идо, Якусюку-Кумитэ, Ката. Акробатика и общая физическая подготовка.

Тема 15.4 Знакомство с системой поясов (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Элементы и специальные упражнения, согласно нормативам подготовки обучающегося, по Приложению 1, разделам: Кихон, Кихон-Идо, Якусюку-Кумитэ, Ката. Акробатика и общая физическая подготовка.

Тема 15.5 Знакомство с системой поясов (продолжение). (2 часа)

Теория: Согласно нормативам Приложения 1 повторяются термины, названия блоков, ударов, движение, стансов и т.д., согласно уровню подготовки обучающегося.

Практика: Разминка. Элементы и специальные упражнения, согласно нормативам подготовки обучающегося, по Приложению 1, разделам: Кихон, Кихон-Идо, Якусюку-Кумитэ, Ката. Акробатика и общая физическая подготовка.

Тема 16. Промежуточная аттестация. (2 часа)

Теория: Опрос по пройденному материалу. Перечислить техники и изученные термины, согласно уровню подготовки.

Практика: Сдача контрольных нормативов (акробатика и элементы физической подготовки).

Раздел 3. Техническая подготовка. (74 часа)

Тема 17.1 Развитие гибкости. (2 часа)

Теория: Гибкость – это способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой, диапазон движения в суставе. Гибкость влияет на работу всего организма, придает движениям быстроту и изящество. Важность гибкости в спортивной подготовке. Активная и пассивная гибкость. Способы проявления статической и динамической гибкости.

Практика: Разминка. Растяжка мышц ног, рук, спины. Вращательные и скручивающие упражнения. Комплекс упражнений в группе и в парах. Индивидуальные упражнения на развитие гибкости. Гимнастика. Спортивные игры.

Тема 17.2 Развитие гибкости (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Растяжка мышц ног, рук, спины. Вращательные и скручивающие упражнения. Комплекс упражнений в группе и в парах. Индивидуальные упражнения на развитие гибкости. Гимнастика. Спортивные игры.

Тема 17.3 Развитие гибкости (продолжение). (2 часа)

Теория: Важность гибкости в спортивной подготовке. Активная и пассивная гибкость. Способы проявления статической и динамической гибкости.

Практика: Разминка. Растяжка мышц ног, рук, спины. Вращательные и скручивающие упражнения. Комплекс упражнений в группе и в парах. Индивидуальные упражнения на развитие гибкости. Гимнастика. Спортивные игры.

Тема 17.4 Развитие гибкости (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Растяжка мышц ног, рук, спины. Вращательные и скручивающие упражнения. Комплекс упражнений в группе и в парах. Индивидуальные упражнения на развитие гибкости. Гимнастика. Спортивные игры.

Тема 17.5 Развитие гибкости (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Растяжка мышц ног, рук, спины. Вращательные и скручивающие упражнения. Комплекс упражнений в группе и в парах. Индивидуальные упражнения на развитие гибкости. Гимнастика. Спортивные игры. Эстафета.

Тема 18.1 Развитие быстроты. (2 часа)

Теория: Быстрота – это способность человека выполнять максимальное число движений за минимальный отрезок времени. Способность быстро реагировать на опасности может спасти жизнь. Скорость реакции, как залог успеха спортсмена. Скоростные способности и их развитие.

Практика: Разминка. Упражнения на разные группы мышц, выполняемые с предельной или около предельной скоростью. Спортивные игры.

Тема 18.2 Развитие быстроты (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Упражнения на разные группы мышц, выполняемые с предельной или около предельной скоростью. Спортивные игры. Эстафета.

Тема 18.3 Развитие быстроты (продолжение). (2 часа)

Теория: Скоростные способности и их развитие.

Практика: Разминка. Упражнения на разные группы мышц, выполняемые с предельной или около предельной скоростью. Спортивные игры.

Тема 18.4 Развитие быстроты (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Упражнения на разные группы мышц, выполняемые с предельной или около предельной скоростью. Спортивные игры. Эстафета.

Тема 18.5 Развитие быстроты (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Упражнения на разные группы мышц, выполняемые с предельной или около предельной скоростью. Спортивные игры. Эстафета.

Тема 19.1 Развитие ловкости. (2 часа)

Теория: Ловкость – это способность выполнять сложные по координации движения или быстро изменять положение тела (например, чтобы смягчить падение). Ловкость, как способность спортсмена быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Основа ловкости. Координация движений и её развитие через подвижные игры.

Практика: Разминка. Гимнастика и акробатика. Спортивные игры. Бег с препятствиями.

Тема 19.2 Развитие ловкости (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Гимнастика и акробатика. Спортивные игры.

Тема 19.3 Развитие ловкости (продолжение). (2 часа)

Теория: Основа ловкости. Координация движений и её развитие через подвижные игры.

Практика: Разминка. Гимнастика и акробатика. Спортивные игры. Бег с препятствиями.

Тема 19.4 Развитие ловкости (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Гимнастика и акробатика. Спортивные игры. Бег с препятствиями.

Тема 19.5 Развитие ловкости (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Гимнастика и акробатика. Спортивные игры. Бег с препятствиями.

Тема 20.1 Изучение системы поясов. (2 часа)

Теория: Согласно нормативам Приложения 1 (разделы: Кихон, Кихон-Идо) изучаются термины, названия блоков, ударов, движение, стансов и т.д.

Практика: Разминка. Согласно Приложению 1 отрабатываются Ката с блоками по разделам: Кихон, Кихон-Идо. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 20.2 Изучение системы поясов (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Согласно Приложению № 1 отрабатываются Ката с блоками по разделам: Кихон, Кихон-Идо. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 20.3 Изучение системы поясов (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Согласно Приложению 1 отрабатываются Ката с блоками по разделам: Кихон, Кихон-Идо. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 20.4 Изучение системы поясов (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Согласно Приложению 1 отрабатываются Ката с блоками по разделам: Кихон, Кихон-Идо. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 20.5 Изучение системы поясов (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Согласно Приложению 1 отрабатываются Ката с блоками по разделам: Кихон, Кихон-Идо. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 20.6 Изучение системы поясов (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Согласно Приложению 1 отрабатываются Ката с блоками по разделам: Кихон, Кихон-Идо. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 20.7 Изучение системы поясов (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Согласно Приложению 1 отрабатываются Ката с блоками по разделам: Кихон, Кихон-Идо. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 20.8 Изучение системы поясов (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Согласно Приложению 1 отрабатываются Ката с блоками по разделам: Кихон, Кихон-Идо. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 20.9 Изучение системы поясов (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Согласно Приложению 1 отрабатываются Ката с блоками по разделам: Кихон, Кихон-Идо. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 20.10 Изучение системы поясов (продолжение). (2 часа)

Теория: Согласно нормативам Приложения 1 (разделы: Кихон, Кихон-Идо) повторяются термины, названия блоков, ударов, движение, стансов и т.д.

Практика: Разминка. Согласно Приложению № 1 отрабатываются Ката с блоками по разделам: Кихон, Кихон-Идо. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 21.1 Взаимодействие с противником. (2 часа)

Теория: Особенности взаимодействия с соперником. Согласно нормативам (Приложение 1) (разделы: Якусоку-Кумитэ, Ката) изучаются термины, названия блоков, ударов, движение, стансов и т.д.

Практика: Разминка. Согласно Приложению № 1 отрабатываются Ката с блоками по разделам: Якусоку-Кумитэ, Ката. Работа в парах. Спарринг. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 21.2 Взаимодействие с противником (продолжение). (2 часа)

Теория: Особенности взаимодействия с соперником. Согласно нормативам (Приложение 1) (разделы: Якусоку-Кумитэ, Ката) изучаются термины, названия блоков, ударов,

движение, стансов и т.д. Внимательность при взаимодействии с противником, умение предугадать его действия.

Практика: Разминка. Согласно Приложению 1 отрабатываются Ката с блоками по разделам: Якусоку-Кумитэ, Ката. Работа в парах. Спарринг. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 21.3 Взаимодействие с противником (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Согласно Приложению 1 отрабатываются Ката с блоками по разделам: Якусоку-Кумитэ, Ката. Работа в парах. Спарринг. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 21.4 Взаимодействие с противником (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Согласно Приложению 1 отрабатываются Ката с блоками по разделам: Якусоку-Кумитэ, Ката. Работа в парах. Спарринг. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 21.5 Взаимодействие с противником (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Согласно Приложению 1 отрабатываются Ката с блоками по разделам: Якусоку-Кумитэ, Ката. Работа в парах. Спарринг. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 21.6 Взаимодействие с противником (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Согласно Приложению 1 отрабатываются Ката с блоками по разделам: Якусоку-Кумитэ, Ката. Работа в парах. Спарринг. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 21.7 Взаимодействие с противником (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Согласно Приложению 1 отрабатываются Ката с блоками по разделам: Якусоку-Кумитэ, Ката. Работа в парах. Спарринг. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 21.8 Взаимодействие с противником (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Согласно Приложению 1 отрабатываются Ката с блоками по разделам: Якусоку-Кумитэ, Ката. Работа в парах. Спарринг. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 21.9 Взаимодействие с противником (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Согласно Приложению 1 отрабатываются Ката с блоками по разделам: Якусоку-Кумитэ, Ката. Работа в парах. Спарринг. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 21.10 Взаимодействие с противником (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Согласно Приложению 1 отрабатываются Ката с блоками по разделам: Якусоку-Кумитэ, Ката. Работа в парах. Спарринг. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 22. Промежуточная аттестация. (2 часа)

Теория: Опрос по пройденному материалу. Перечислить техники и изученные термины, согласно уровню подготовки (Приложение 1).

Практика: Сдача контрольных нормативов (акробатика и общая физическая подготовка). Выполнение квалификационных требований системы поясов.

Тема 23. Итоговое занятие. (2 часа)

Теория: Анализ достижений обучающихся. Подведение итогов года.

Практика: Показательные выступления. Эстафета.

Календарно-тематический план

На 2025/2026 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа: **Единоборства 7+.**

Группа № _____ 1 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: **Горбачёв Виталий Константинович**

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Введение. Задачи на год. Техника безопасности.	2	Теория	Собеседование, опрос		
2.	Физическое развитие и здоровье человека.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
3.	История развития восточных единоборств.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
4.	Развитие Каратэ в России.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
5.	Краткие сведения об организме человека.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
6.	Система АТЭМИ.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
7.	Гигиена и закаливание.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
8.	Режим и питание.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
9.	Первая помощь. Основы контроля и самоконтроля.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
10.	Основы спортивного массажа.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
11.	Развитие выносливости.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
12.	Развитие выносливости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
13.	Развитие выносливости (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
14.	Развитие выносливости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
15.	Развитие выносливости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
16.	Развитие силовых способностей.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
17.	Развитие силовых способностей (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
18.	Развитие силовых способностей (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
19.	Развитие силовых способностей (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
20.	Развитие силовых способностей (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
21.	Общая характеристика Ката.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
22.	Общая характеристика Ката (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
23.	Общая характеристика Ката (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
24.	Общая характеристика Ката (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
25.	Общая характеристика Ката (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
26.	Наработка элементов.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
27.	Наработка элементов (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
28.	Наработка элементов (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
29.	Наработка элементов (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
30.	Знакомство с системой поясов.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
31.	Знакомство с системой поясов (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
32.	Знакомство с системой поясов (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
33.	Знакомство с системой поясов (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
34.	Знакомство с системой поясов (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
35.	Промежуточная аттестация.	2	Комбинированное	Опрос, сдача контрольных нормативов		
36.	Развитие гибкости.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
37.	Развитие гибкости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
38.	Развитие гибкости (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
39.	Развитие гибкости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
40.	Развитие гибкости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
41.	Развитие быстроты.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
42.	Развитие быстроты (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
43.	Развитие быстроты (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
44.	Развитие быстроты (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
45.	Развитие быстроты (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
46.	Развитие ловкости.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
47.	Развитие ловкости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
48.	Развитие ловкости (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
49.	Развитие ловкости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
50.	Развитие ловкости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
51.	Изучение системы поясов.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
52.	Изучение системы поясов (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
53.	Изучение системы поясов (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
54.	Изучение системы поясов (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
55.	Изучение системы поясов (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
56.	Изучение системы поясов (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
57.	Изучение системы поясов (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
58.	Изучение системы поясов (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
59.	Изучение системы поясов (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
60.	Изучение системы поясов (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
61.	Взаимодействие с противником.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
62.	Взаимодействие с противником (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
63.	Взаимодействие с противником (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
64.	Взаимодействие с противником (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
65.	Взаимодействие с противником (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
66.	Взаимодействие с противником (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
67.	Взаимодействие с противником (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
68.	Взаимодействие с противником (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
69.	Взаимодействие с противником (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
70.	Взаимодействие с противником (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
71.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	2	Комбинированное	Опрос, сдача контрольных нормативов		
72.	<i>Итоговое занятие.</i>	2	Комбинированное	Наблюдение, анализ		

Второй год обучения.

Особенности организации образовательного процесса второго года обучения.

Программа составлена по принципу увеличения количества и качества техники приемов Каратэ Го-Дзю Рю, что подразумевает постепенное и планомерное усложнение тем и задач. Усложняющиеся задания помогают проводить регулярный тренинг, что способствует формированию прочных навыков. Плановое увеличение физической нагрузки, помогает обучающимся развивать технику Единоборств и улучшать общую физическую подготовку. Продолжение обучения специфике восточных боевых искусств, терминологии и спарринговой технике.

Задачи второго года обучения.

Воспитательные:

- воспитать доброжелательное отношение к окружающим, вежливость, готовность сотрудничать, стремление помочь, умение заботиться о своих близких и товарищах;
- совершенствовать нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, дисциплинированность, самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость);
- сформировать положительную самооценку;
- воспитать стремление преодолевать трудности, добиваться успешного достижения поставленных целей.

Развивающие:

- подкреплять интерес к спорту и здоровому образу жизни;
- стимулировать психические процессы: внимание, память, речь, воображение;
- развивать качества, необходимые каратисту: быстрота, сила, выносливость, ловкость;
- вырабатывать потребность в самоорганизации: аккуратность, бережливость, самостоятельность, терпение;
- развивать способность применять на практике основы техники и тактики Каратэ-до и Кобудо;
- улучшать физическую подготовку, спортивную работоспособность, специальные двигательные навыки.

Обучающие:

- обучить технике безопасности при занятии спортом;
- научить правильному планированию тренировочных нагрузок с учетом физических особенностей возраста обучающихся;
- закрепить знания о строении и функциях организма человека и о влиянии на него физических нагрузок;
- обучить основным навыкам оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- научить использовать и понимать терминологию;
- познакомить с особенностями ведения боя с разными по стилю и манере противниками;
- подготовить обучающихся в пределах требований (Приложение 2), предусмотренных программой, согласно нормативов, для экзаменов Каратэ-до ГО-ДЗЮ РЮ: с 11 «кю» по 7 «кю»;
- обучить техническому мастерству: уровень владения ударами, защитные действия, маневренность, контрдействия, использование обманных действий;
- познакомить с начальными навыками тактического мастерства: рациональное применение технических средств, использование положительных сторон и недостатков противника.

Планируемые результаты.

Личностные:

к концу второго года обучающиеся способны:

- соблюдать правила безопасности при занятиях спортом;
- определять и высказывать общие правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- активно и ответственно относиться к процессу обучения;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по общей физической подготовке.

Метапредметные:

к концу второго года обучающиеся способны:

- выражать свои чувства;
- определять и формулировать (с помощью педагога) задачи тренировки, а также последовательность действий на ней;
- самостоятельно работать по предложенному педагогом плану;
- анализировать проделанную работу и адекватно относиться к критике товарищей.

Предметные:

Должны знать:

- правила техники безопасности при занятиях спортом и правила поведения на занятиях;
- основные приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- историю развития единоборств в России и мире;
- основы строения и функционирования организма человека;
- начальную терминологию;
- общую и специальную физическую подготовку;
- упражнения для развития специальных качеств.

Должны уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- корректировать тренировочные нагрузки в зависимости от физического состояния своего организма;
- пользоваться спортивным инвентарем;
- использовать знания, полученные на занятиях;
- правильно выполнять упражнения для развития специальных качеств;
- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Содержание программы.

Раздел 1. Спортивная тренировка. (8 часов)

Тема 1. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятии спортом. (2 часа)

Теория: Ознакомление с программой работы на год. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем. Правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

Тема 2. Основы спортивной тренировки. (2 часа)

Теория: Основные сведения о технике каратэ, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники каратэ. Анализ техники изучаемых приёмов каратэ. Методические приемы и средства обучения технике каратэ. Разнообразие технических приёмов.

Практика: Разминка. Повторение Ката. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 3. Влияние биологических факторов на физическое развитие. (2 часа)

Теория: Влияние возраста и массы тела на физическое развитие. Правильное питание. Режим дня.

Практика: Разминка. Повторение Ката. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 4. Оказание первой помощи при травмах и ушибах. (2 часа)

Теория: Алгоритм действий, необходимый для оказания первой помощи при травмах и ушибах. Травматизм в процессе занятий. Доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Практика: Разминка. Повторение Ката. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Раздел 2. Защитная техника. (94 часа)

Тема 5.1 Блоки и захваты руками. (2 часа)

Теория: Термины защиты (приложение 2). Разрушение атаки противника, парирование, выведение противника из равновесия. Внимательность и умение предугадать действие противника. Использование сильных и слабых сторон противника. Использование встречных движений противника.

Практика: Разминка. Повторение Ката. Постановка различных видов блоков. Отработка блоков и захватов. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 5.2 Блоки и захваты руками (продолжение). (2 часа)

Теория: Термины защиты (приложение 2). Разрушение атаки противника, парирование, выведение противника из равновесия. Блоки и атака. Захваты руками. «Зонная» защита, используемая в единоборстве. Внимательность и умение предугадать действие противника. Использование сильных и слабых сторон противника. Использование встречных движений противника.

Практика: Разминка. Повторение Ката. Постановка различных видов блоков. Отработка блоков и захватов. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 5.3 Блоки и захваты руками (продолжение). (2 часа)

Теория: Термины защиты (приложение 2). Разрушение атаки противника, парирование, выведение противника из равновесия. Блоки и атака. Захваты руками. «Зонная» защита, используемая в единоборстве. Внимательность и умение предугадать действие противника. Использование сильных и слабых сторон противника. Использование встречных движений противника.

Практика: Разминка. Повторение Ката. Постановка различных видов блоков. Отработка блоков и захватов. Использование сильных и слабых сторон противника. Использование

встречных движений противника. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 5.4 Блоки и захваты руками (продолжение). (2 часа)

Теория: Термины защиты (приложение 2). Разрушение атаки противника, парирование, выведение противника из равновесия. Блоки и атака. Захваты руками. «Зонная» защита, используемая в единоборстве. Внимательность и умение предугадать действие противника. Использование сильных и слабых сторон противника. Использование встречных движений противника.

Практика: Разминка. Повторение Ката. Постановка различных видов блоков. Отработка блоков и захватов. Использование сильных и слабых сторон противника. Использование встречных движений противника. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 5.5 Блоки и захваты руками (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Повторение Ката. Постановка различных видов блоков. Отработка блоков и захватов. Использование сильных и слабых сторон противника. Использование встречных движений противника. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 5.6 Блоки и захваты руками (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Повторение Ката. Постановка различных видов блоков. Отработка блоков и захватов. Использование сильных и слабых сторон противника. Использование встречных движений противника. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 5.7 Блоки и захваты руками (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Повторение Ката. Постановка различных видов блоков. Отработка блоков и захватов. Использование сильных и слабых сторон противника. Использование встречных движений противника. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 5.8 Блоки и захваты руками (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Повторение Ката. Постановка различных видов блоков. Отработка блоков и захватов. Использование сильных и слабых сторон противника. Использование встречных движений противника. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 6.1 Освобождение от захватов руками. (2 часа)

Теория: Защитная техника – блоки, захваты, освобождение от захватов руками. Термины защиты (приложение № 2). «Зонная» защита техники ГО-ДЗЮ РЮ. Этапы защиты: разрушение атаки противника, парирование, блок и атака, выведение противника из равновесия, захват, освобождение от захвата, отход.

Практика: Разминка. Отработка блоков и захватов. Различные приемы освобождения от захватов. Использование встречных движений противника. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 6.2 Освобождение от захватов руками (продолжение). (2 часа)

Теория: Защитная техника – блоки, захваты, освобождение от захватов руками. Термины защиты (приложение № 2). «Зонная» защита техники ГО-ДЗЮ РЮ. Этапы защиты: разрушение атаки противника, парирование, блок и атака, выведение противника из равновесия, захват, освобождение от захвата, отход.

Практика: Разминка. Отработка блоков и захватов. Различные приемы освобождения от захватов. Использование встречных движений противника. Спарринг. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 6.3 Освобождение от захватов руками (продолжение). (2 часа)

Теория: Защитная техника – блоки, захваты, освобождение от захватов руками. Термины защиты (приложение № 2). «Зонная» защита техники ГО-ДЗЮ РЮ. Этапы защиты: разрушение атаки противника, парирование, блок и атака, выведение противника из равновесия, захват, освобождение от захвата, отход.

Практика: Разминка. Отработка блоков и захватов. Различные приемы освобождения от захватов. Использование встречных движений противника. Спарринг. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 6.4 Освобождение от захватов руками (продолжение). (2 часа)

Теория: Защитная техника – блоки, захваты, освобождение от захватов руками. Термины защиты (приложение № 2). «Зонная» защита техники ГО-ДЗЮ РЮ. Этапы защиты: разрушение атаки противника, парирование, блок и атака, выведение противника из равновесия, захват, освобождение от захвата, отход.

Практика: Разминка. Отработка блоков и захватов. Различные приемы освобождения от захватов. Использование встречных движений противника. Спарринг. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 6.5 Освобождение от захватов руками (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Отработка блоков и захватов. Различные приемы освобождения от захватов. Использование встречных движений противника. Спарринг. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 6.6 Освобождение от захватов руками (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Отработка блоков и захватов. Различные приемы освобождения от захватов. Использование встречных движений противника. Спарринг. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 6.7 Освобождение от захватов руками (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Отработка блоков и захватов. Различные приемы освобождения от захватов. Использование встречных движений противника. Спарринг. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 6.8 Освобождение от захватов руками (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Отработка блоков и захватов. Различные приемы освобождения от захватов. Использование встречных движений противника. Спарринг. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 7.1 Защитная техника – блоки ногами. (2 часа)

Теория: Термины защиты (приложение № 2) «Зонная» защита техники ГО-ДЗЮ РЮ. Арсенал

технических приемов, выполняемых ногами. Техника стоек и перемещений в любом направлении.

Практика: Разминка. Отработка КАТА. Отработка на практике технических приемов, выполняемых ногами. Техника стоек и перемещений в любом направлении. Спортивные игры.

Тема 7.2 Защитная техника – блоки ногами (продолжение). (2 часа)

Теория: Термины защиты (приложение № 2) «Зонная» защита техники ГО-ДЗЮ РЮ. Арсенал технических приемов, выполняемых ногами. Техника стоек и перемещений в любом направлении. Техника защиты ногами (КЭРИ-УКЭ).

Практика: Разминка. Отработка КАТА. Отработка на практике технических приемов, выполняемых ногами. Техника стоек и перемещений в любом направлении. Техника защиты ногами (КЭРИ-УКЭ). Спортивные игры.

Тема 7.3 Защитная техника – блоки ногами (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Отработка КАТА. Отработка на практике технических приемов, выполняемых ногами. Техника стоек и перемещений в любом направлении. Техника защиты ногами (КЭРИ-УКЭ). Спортивные игры.

Тема 7.4 Защитная техника – блоки ногами (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Отработка КАТА. Отработка на практике технических приемов, выполняемых ногами. Техника стоек и перемещений в любом направлении. Техника защиты ногами (КЭРИ-УКЭ). Спортивные игры.

Тема 7.5 Защитная техника – блоки ногами (продолжение). (2 часа)

на практике техники «подбивок» соперника (АСИ-БАРАЙ). Подножки и подсечки в спарринге. Спортивные игры.

Тема 9.5 Подножки и подсечки (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Отработка КАТА. Отработка на практике технических приемов, выполняемых ногами. Техника стоек и перемещений в любом направлении. Отработка на практике техники «подбивок» соперника (АСИ-БАРАЙ). Подножки и подсечки в спарринге. Спортивные игры.

Тема 10.1 Стадии базовой подготовки. (2 часа)

Теория: Техническая подготовка спортсмена. Этапы и стадии подготовки. Техника Каратэ.

Практика: Разминка. Специальные упражнения: кувырок вперед, кувырок вперед через руку, кувырок назад, кувырок через препятствие, колесо, рондат, пресс, «ножницы». Отработка нормативов согласно Приложению 2. Спортивные игры.

Тема 10.2 Стадии базовой подготовки (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Специальные упражнения: кувырок вперед, кувырок вперед через руку, кувырок назад, кувырок через препятствие, колесо, рондат, пресс, «ножницы». Отработка нормативов согласно Приложению 2. Спортивные игры.

Тема 10.3 Стадии базовой подготовки (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Специальные упражнения: кувырок вперед, кувырок вперед через руку, кувырок назад, кувырок через препятствие, колесо, рондат, пресс, «ножницы». Отработка нормативов согласно Приложению 2. Спортивные игры.

Тема 10.4 Стадии базовой подготовки (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Специальные упражнения: кувырок вперед, кувырок вперед через руку, кувырок назад, кувырок через препятствие, колесо, рондат, пресс, «ножницы». Отработка нормативов согласно Приложению 2. Спортивные игры.

Тема 10.5 Стадии базовой подготовки (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Специальные упражнения: кувырок вперед, кувырок вперед через руку, кувырок назад, кувырок через препятствие, колесо, рондат, пресс, «ножницы». Отработка нормативов согласно Приложению 2. Спортивные игры.

Тема 11.1 Техническая подготовка. (2 часа)

Теория: Техническая подготовка спортсмена и её значение. Этапы и стадии специальной технической подготовки. Техника Каратэ.

Практика: Разминка. Специальные упражнения: кувырок вперед, кувырок вперед через руку, кувырок назад, кувырок через препятствие, колесо, рондат, пресс, «ножницы», отжимания. Отработка нормативов согласно Приложению 2. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 11.2 Техническая подготовка (продолжение). (2 часа)

Теория: Техническая подготовка спортсмена и её значение. Этапы и стадии специальной технической подготовки. Особенности техники Каратэ.

Практика: Разминка. Специальные упражнения: кувырок вперед, кувырок вперед через руку, кувырок назад, кувырок через препятствие, колесо, рондат, пресс, «ножницы», отжимания. Отработка нормативов согласно Приложению 2. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 11.3 Техническая подготовка (продолжение). (2 часа)

Теория: Техническая подготовка спортсмена и её значение. Этапы и стадии специальной технической подготовки. Особенности техники Каратэ.

Практика: Разминка. Специальные упражнения: кувырок вперед, кувырок вперед через руку, кувырок назад, кувырок через препятствие, колесо, рондат, пресс, «ножницы», отжимания. Отработка нормативов согласно Приложению 2. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 11.4 Техническая подготовка (продолжение). (2 часа)

Теория: Техническая подготовка спортсмена и её значение. Этапы и стадии специальной технической подготовки. Особенности техники Каратэ.

Практика: Разминка. Специальные упражнения: кувырок вперед, кувырок вперед через руку, кувырок назад, кувырок через препятствие, колесо, рондат, пресс, «ножницы», отжимания. Отработка нормативов согласно Приложению 2. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 11.5 Техническая подготовка (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Специальные упражнения: кувырок вперед, кувырок вперед через руку, кувырок назад, кувырок через препятствие, колесо, рондат, пресс, «ножницы», отжимания. Отработка нормативов согласно Приложению 2. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 11.6 Техническая подготовка (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Специальные упражнения: кувырок вперед, кувырок вперед через руку, кувырок назад, кувырок через препятствие, колесо, рондат, пресс, «ножницы», отжимания. Отработка нормативов согласно Приложению 2. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 11.7 Техническая подготовка (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Специальные упражнения: кувырок вперед, кувырок вперед через руку, кувырок назад, кувырок через препятствие, колесо, рондат, пресс, «ножницы», отжимания. Отработка нормативов согласно Приложению 2. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 11.8 Техническая подготовка (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Специальные упражнения: кувырок вперед, кувырок вперед через руку, кувырок назад, кувырок через препятствие, колесо, рондат, пресс, «ножницы», отжимания. Отработка нормативов согласно Приложению 2. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 11.9 Техническая подготовка (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Специальные упражнения: кувырок вперед, кувырок вперед через руку, кувырок назад, кувырок через препятствие, колесо, рондат, пресс, «ножницы», отжимания. Отработка нормативов согласно Приложению 2. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 11.10 Техническая подготовка (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Специальные упражнения: кувырок вперед, кувырок вперед через руку, кувырок назад, кувырок через препятствие, колесо, рондат, пресс, «ножницы», отжимания. Отработка нормативов согласно Приложению 2. Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка. Спортивные игры. Эстафета.

Тема 12. Промежуточная аттестация. (2 часа)

Теория: Опрос. Контроль знания терминов и названий согласно Приложению 2.

Практика: Сдача контрольных нормативов и квалификационных требований системы поясов (Приложение 2).

Раздел 3. Атакующая техника. (114 часов)

Тема 13.1 Техника перемещения в стойках. (2 часа)

Теория: Терминология (Приложение 2). Техника Каратэ. Техника перемещения в стойках. Важность движения. Умение скрывать будущее движение. Умение предвидеть будущее движение. Обманное движение и защита от него.

Практика: Разминка. Отработка приёмов передвижения в стойках. Спортивные игры.

Тема 13.2 Техника перемещения в стойках (продолжение). (2 часа)

Теория: Терминология (Приложение 2). Техника Каратэ. Техника перемещения в стойках. Важность движения. Умение скрывать будущее движение. Умение предвидеть будущее движение. Обманное движение и защита от него.

Практика: Разминка. Отработка приёмов передвижения в стойках. Спортивные игры.

Тема 13.3 Техника перемещения в стойках (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Атакующая техника ногами. Нарботка ударной техники. «Зонная» техника ГО-ДЗЮ РЮ. Отработка техники перемещения в сочетании с ударами. Связки, согласно уровню подготовки. Защитно-атакующие действия – ЯКУСОКУ-КУМИТЭ. Спортивные игры.

Тема 15.5 Атакующая техника ногами (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Атакующая техника ногами. Нарботка ударной техники. «Зонная» техника ГО-ДЗЮ РЮ. Отработка техники перемещения в сочетании с ударами. Связки, согласно уровню подготовки. Защитно-атакующие действия – ЯКУСОКУ-КУМИТЭ. Спортивные игры.

Тема 15.6 Атакующая техника ногами (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Атакующая техника ногами. Нарботка ударной техники. «Зонная» техника ГО-ДЗЮ РЮ. Отработка техники перемещения в сочетании с ударами. Связки, согласно уровню подготовки. Защитно-атакующие действия – ЯКУСОКУ-КУМИТЭ. Спортивные игры.

Тема 15.7 Атакующая техника ногами (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Атакующая техника ногами. Нарботка ударной техники. «Зонная» техника ГО-ДЗЮ РЮ. Отработка техники перемещения в сочетании с ударами. Связки, согласно уровню подготовки. Защитно-атакующие действия – ЯКУСОКУ-КУМИТЭ. Спортивные игры.

Тема 15.8 Атакующая техника ногами (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Атакующая техника ногами. Нарботка ударной техники. «Зонная» техника ГО-ДЗЮ РЮ. Отработка техники перемещения в сочетании с ударами. Связки, согласно уровню подготовки. Защитно-атакующие действия – ЯКУСОКУ-КУМИТЭ. Спортивные игры.

Тема 16.1 Техника самостраховки при падении на бок. (2 часа)

Теория: Приёмы самостраховки при падениях. Группировка тела. Способы самостраховки при падении на бок. Амортизирующий эффект.

Практика: Разминка. Акробатика и гимнастика. Отработка на практике разных вариантов самостраховки при падении на бок:

1. Фиксация конечного положения;
2. Отработка амортизирующего удара;
3. Падение на бок из положения сидя;
4. Падение на бок из положения сидя в прыжке;
5. Падение на бок из стойки;
6. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера;
7. Падение на бок после броска партнера.

Тема 16.2 Техника самостраховки при падении на бок (продолжение). (2 часа)

Теория: Приёмы самостраховки при падениях. Группировка тела. Способы самостраховки при падении на бок. Амортизирующий эффект.

Практика: Разминка. Акробатика и гимнастика. Отработка на практике разных вариантов самостраховки при падении на бок:

1. Фиксация конечного положения;
2. Отработка амортизирующего удара;
3. Падение на бок из положения сидя;
4. Падение на бок из положения сидя в прыжке;
5. Падение на бок из стойки;
6. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера;
7. Падение на бок после броска партнера.

Тема 16.3 Техника самостраховки при падении на бок (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Акробатика и гимнастика. Отработка на практике разных вариантов самостраховки при падении на бок:

1. Фиксация конечного положения;
2. Отработка амортизирующего удара;

3. Падение на бок из положения сидя;
4. Падение на бок из положения сидя в прыжке;
5. Падение на бок из стойки;
6. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера;
7. Падение на бок после броска партнера.

Тема 17.1 Техника самостраховки при падении на спину. (2 часа)

Теория: Приёмы самостраховки при падениях. Группировка тела. Амортизирующий эффект. Профилактика травм нижних конечностей. Способы самостраховки при падении на спину.

Практика: Разминка. Акробатика и гимнастика. Отработка на практике разных вариантов самостраховки при падении на спину:

1. Фиксация конечного положения;
2. Отработка амортизирующего удара;
3. Падение на спину из положения сидя;
4. Падение на спину из стойки;
5. Падение на спину кувырком;
6. Падение на спину после броска партнера.

Тема 17.2 Техника самостраховки при падении на спину (продолжение). (2 часа)

Теория: Приёмы самостраховки при падениях. Группировка тела. Амортизирующий эффект. Профилактика травм нижних конечностей. Способы самостраховки при падении на спину.

Практика: Разминка. Акробатика и гимнастика. Отработка на практике разных вариантов самостраховки при падении на спину:

1. Фиксация конечного положения;
2. Отработка амортизирующего удара;
3. Падение на спину из положения сидя;
4. Падение на спину из стойки;
5. Падение на спину кувырком;
6. Падение на спину после броска партнера.

Тема 17.3 Техника самостраховки при падении на спину (продолжение). (2 часа)

Теория: Приёмы самостраховки при падениях. Группировка тела. Амортизирующий эффект. Профилактика травм нижних конечностей. Способы самостраховки при падении на спину.

Практика: Разминка. Акробатика и гимнастика. Отработка на практике разных вариантов самостраховки при падении на спину:

1. Фиксация конечного положения;
2. Отработка амортизирующего удара;
3. Падение на спину из положения сидя;
4. Падение на спину из стойки;
5. Падение на спину кувырком;
6. Падение на спину после броска партнера.

Тема 18.1 Техника нанесения ударов. (2 часа)

Теория: Удар. Сила удара. Ударные части рук. Открытый и закрытый тип использования руки. Шесть типов кулака (кен), одиннадцать типов открытой руки (койшо). Эффективность прямого удара. Правильная траектория. Скорость. Концентрация силы. Особенности удара ногами.

Практика: Разминка. Отработка нанесения ударов ногами, руками. Ударные части рук. Открытый и закрытый тип использования руки. Эффективность прямого удара. Правильная траектория. Скорость. Концентрация силы. Набивка ударных частей рук и ног. Отработка физической подготовки, согласно уровню подготовки (Приложение 2).

Тема 18.2 Техника нанесения ударов (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Отработка нанесения ударов ногами, руками. Ударные части рук. Открытый и закрытый тип использования руки. Эффективность прямого удара. Правильная траектория. Скорость. Концентрация силы. Набивка ударных частей рук и ног. Отработка физической подготовки, согласно уровню подготовки (Приложение 2). Спортивные игры.

Тема 18.10 Техника нанесения ударов (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Отработка нанесения ударов ногами, руками. Ударные части рук. Открытый и закрытый тип использования руки. Эффективность прямого удара. Правильная траектория. Скорость. Концентрация силы. Набивка ударных частей рук и ног. Отработка физической подготовки, согласно уровню подготовки (Приложение 2). Спортивные игры.

Тема 18.11 Техника нанесения ударов (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Отработка нанесения ударов ногами, руками. Ударные части рук. Открытый и закрытый тип использования руки. Эффективность прямого удара. Правильная траектория. Скорость. Концентрация силы. Набивка ударных частей рук и ног. Отработка физической подготовки, согласно уровню подготовки (Приложение 2). Спортивные игры.

Тема 18.12 Техника нанесения ударов (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Отработка нанесения ударов ногами, руками. Ударные части рук. Открытый и закрытый тип использования руки. Эффективность прямого удара. Правильная траектория. Скорость. Концентрация силы. Набивка ударных частей рук и ног. Отработка физической подготовки, согласно уровню подготовки (Приложение 2). Спортивные игры.

Тема 19.1 Изучение системы поясов. (2 часа)

Теория: Согласно нормативам, изучаются термины и названия блоков, движений, стансов по разделам: Кихон, Кихон-Идо, Якусоку-Кумитэ, Ката (Приложение 2).

Практика: Разминка. Нарботка элементов в соответствии с уровнем подготовки обучающихся, по разделам: Кихон, Кихон-Идо, Якусоку-Кумитэ, Ката (Приложение 2). Гимнастика, акробатика и специальная физическая подготовка.

Тема 19.2 Изучение системы поясов (продолжение). (2 часа)

Теория: Согласно нормативам, изучаются термины и названия блоков, движений, стансов по разделам: Кихон, Кихон-Идо, Якусоку-Кумитэ, Ката (Приложение 2).

Практика: Разминка. Нарботка элементов в соответствии с уровнем подготовки обучающихся, по разделам: Кихон, Кихон-Идо, Якусоку-Кумитэ, Ката (Приложение 2). Гимнастика, акробатика и специальная физическая подготовка.

Тема 19.3 Изучение системы поясов (продолжение). (2 часа)

Теория: Согласно нормативам, изучаются термины и названия блоков, движений, стансов по разделам: Кихон, Кихон-Идо, Якусоку-Кумитэ, Ката (Приложение 2).

Практика: Разминка. Нарботка элементов в соответствии с уровнем подготовки обучающихся, по разделам: Кихон, Кихон-Идо, Якусоку-Кумитэ, Ката (Приложение 2). Гимнастика, акробатика и специальная физическая подготовка.

Тема 19.4 Изучение системы поясов (продолжение). (2 часа)

Теория: Согласно нормативам, изучаются термины и названия блоков, движений, стансов по разделам: Кихон, Кихон-Идо, Якусоку-Кумитэ, Ката (Приложение 2).

Практика: Разминка. Нарботка элементов в соответствии с уровнем подготовки обучающихся, по разделам: Кихон, Кихон-Идо, Якусоку-Кумитэ, Ката (Приложение 2). Гимнастика, акробатика и специальная физическая подготовка.

Тема 19.5 Изучение системы поясов (продолжение). (2 часа)

Теория: Согласно нормативам, изучаются термины и названия блоков, движений, стансов по разделам: Кихон, Кихон-Идо, Якусоку-Кумитэ, Ката (Приложение 2).

Практика: Разминка. Нарботка элементов в соответствии с уровнем подготовки обучающихся, по разделам: Кихон, Кихон-Идо, Якусоку-Кумитэ, Ката (Приложение 2). Гимнастика, акробатика и специальная физическая подготовка.

Тема 19.6 Изучение системы поясов (продолжение). (2 часа)

Теория: Согласно нормативам, изучаются термины и названия блоков, движений, стансов по разделам: Кихон, Кихон-Идо, Якусюку-Кумитэ, Ката (Приложение 2).

Практика: Разминка. Нарботка элементов в соответствии с уровнем подготовки обучающихся, по разделам: Кихон, Кихон-Идо, Якусюку-Кумитэ, Ката (Приложение 2). Гимнастика, акробатика и специальная физическая подготовка.

Тема 19.7 Изучение системы поясов (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Нарботка элементов в соответствии с уровнем подготовки обучающихся, по разделам: Кихон, Кихон-Идо, Якусюку-Кумитэ, Ката (Приложение 2). Гимнастика, акробатика и специальная физическая подготовка.

Тема 19.8 Изучение системы поясов (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Нарботка элементов в соответствии с уровнем подготовки обучающихся, по разделам: Кихон, Кихон-Идо, Якусюку-Кумитэ, Ката (Приложение 2). Гимнастика, акробатика и специальная физическая подготовка.

Тема 20. Промежуточная аттестация. (2 часа)

Теория: Опрос. Проверки знаний в вопросах: физической культуры и спорта, оказания первой медицинской помощи при ушибах и растяжениях, влияния биологических факторов на физическое развитие. Знание терминов и названий блоков, ударов, движений, стансов (Приложение 2).

Практика: Сдача контрольных нормативов и квалификационных требований системы поясов (Приложение 2).

Тема 41. Итоговое занятие. (2 часа)

Теория: Анализ достижений обучающихся. Подведение итогов года.

Практика: Показательные выступления. Эстафета.

Календарно-тематический план

На 2026/2027 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа: **Единоборства 7+**.

Группа № 2 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: **Горбачёв Виталий Константинович**

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма при занятии спортом.	2	Теория	Опрос, собеседование		
2.	Основы спортивной тренировки.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
3.	Влияние биологических факторов на физическое развитие.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
4.	Оказание первой помощи при травмах и ушибах.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
5.	Блоки и захваты руками.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
6.	Блоки и захваты руками (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
7.	Блоки и захваты руками (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
8.	Блоки и захваты руками (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
9.	Блоки и захваты руками (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
10.	Блоки и захваты руками (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
11.	Блоки и захваты руками (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
12.	Блоки и захваты руками (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
13.	Освобождение от захватов руками.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
14.	Освобождение от захватов руками (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
15.	Освобождение от захватов руками (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
16.	Освобождение от захватов руками (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
17.	Освобождение от захватов руками (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
18.	Освобождение от захватов руками (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
19.	Освобождение от захватов руками (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
20.	Освобождение от захватов руками (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
21.	Защитная техника-блоки ногами.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
22.	Защитная техника-блоки ногами (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
23.	Защитная техника-блоки ногами (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
24.	Защитная техника-блоки ногами (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
25.	Защитная техника-блоки ногами (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
26.	Удары ногами.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
27.	Удары ногами (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
28.	Удары ногами (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
29.	Удары ногами (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
30.	Удары ногами (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
31.	Подножки и подсечки.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
32.	Подножки и подсечки (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
33.	Подножки и подсечки (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
34.	Подножки и подсечки (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
35.	Подножки и подсечки (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
36.	Стадии базовой подготовки.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
37.	Стадии базовой подготовки (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
38.	Стадии базовой подготовки (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
39.	Стадии базовой подготовки (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
40.	Стадии базовой подготовки (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
41.	Техническая подготовка.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
42.	Техническая подготовка (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
43.	Техническая подготовка (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
44.	Техническая подготовка (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
45.	Техническая подготовка (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
46.	Техническая подготовка (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
47.	Техническая подготовка (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
48.	Техническая подготовка (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
49.	Техническая подготовка (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
50.	Техническая подготовка (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
51.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	2	Комбинированное	Опрос, сдача контрольных нормативов		
52.	Техника перемещения в стойках.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
53.	Техника перемещения в стойках (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
54.	Техника перемещения в стойках (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
55.	Техника перемещения в стойках (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
56.	Техника перемещения в стойках (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
57.	Техника перемещения в стойках (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
58.	Техника перемещения в стойках (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
59.	Техника перемещения в стойках (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
60.	Техника перемещения в стойках (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
61.	Техника перемещения в стойках (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
62.	Техника перемещения в стойках (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
63.	Техника перемещения в стойках (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
64.	Техника перемещения в стойках (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
65.	Атакующая техника руками.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
66.	Атакующая техника руками (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
67.	Атакующая техника руками (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
68.	Атакующая техника руками (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
69.	Атакующая техника руками (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
70.	Атакующая техника руками (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
71.	Атакующая техника руками (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
72.	Атакующая техника руками (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
73.	Атакующая техника ногами.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
74.	Атакующая техника ногами (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
75.	Атакующая техника ногами (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
76.	Атакующая техника ногами (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
77.	Атакующая техника ногами (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
78.	Атакующая техника ногами (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
79.	Атакующая техника ногами (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
80.	Атакующая техника ногами (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
81.	Техника самостраховки при падении на бок.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
82.	Техника самостраховки при падении на бок (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
83.	Техника самостраховки при падении на бок (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
84.	Техника самостраховки при падении на спину.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
85.	Техника самостраховки при падении на спину (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
86.	Техника самостраховки при падении на спину (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
87.	Техника нанесения ударов.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
88.	Техника нанесения ударов (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
89.	Техника нанесения ударов (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
90.	Техника нанесения ударов (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
91.	Техника нанесения ударов (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
92.	Техника нанесения ударов (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
93.	Техника нанесения ударов (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
94.	Техника нанесения ударов (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
95.	Техника нанесения ударов (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
96.	Техника нанесения ударов (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
97.	Техника нанесения ударов (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
98.	Техника нанесения ударов (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
99.	Изучение системы поясов.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
100.	Изучение системы поясов (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
101.	Изучение системы поясов (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
102.	Изучение системы поясов (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
103.	Изучение системы поясов (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
104.	Изучение системы поясов (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
105.	Изучение системы поясов (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
106.	Изучение системы поясов (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
107.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
108.	<i>Итоговое занятие.</i>	2	Комбинированное	Наблюдение		

Третий год обучения.

Особенности организации образовательного процесса третьего года обучения.

Программа составлена по принципу увеличения количества и качества техники приемов Каратэ Го-Дзю Рю, что подразумевает постепенное и планомерное усложнение тем и задач. Усложняющиеся задания помогают проводить регулярный тренинг, что способствует формированию прочных навыков. Плановое увеличение физической нагрузки, помогает обучающимся развивать технику Единоборств и улучшать общую физическую подготовку. Продолжение обучения специфике восточных боевых искусств, терминологии и спарринговой технике, технике Кобудо. Знакомство с владением традиционными видами оружия Окинавы, обучение судейской практике.

Задачи второго года обучения.

Воспитательные:

- воспитать доброжелательное отношение к окружающим, вежливость, готовность сотрудничать, стремление помочь, умение заботиться о своих близких и товарищах;
- совершенствовать нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, дисциплинированность, самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость);
- сформировать спортивное трудолюбие;
- воспитать умение преодолевать трудности, добиваться успешного достижения поставленных целей.

Развивающие:

- сформировать интерес к спорту и здоровому образу жизни;
- стимулировать психические процессы: внимание, память, речь, воображение;
- развить качества, необходимые каратисту: быстрота, сила, выносливость, ловкость;
- выработать потребность в самоорганизации: аккуратность, бережливость, самостоятельность, терпение;
- сформировать способность применять на практике основы техники и тактики Каратэ-до и Кобудо;
- вызвать интерес к традиционному оружию Окинавы;
- развить эмоционально-волевою сферу: самоконтроль, настойчивость, эмоциональную уравновешенность.

Обучающие:

- обучить технике безопасности при занятии спортом;
- научить правильному планированию тренировочных нагрузок с учетом физических особенностей возраста обучающихся;
- закрепить знания о строении и функциях организма человека и о влиянии на него физических нагрузок;
- обучить основным навыкам оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- научить использовать традиционное оружие (бо, сай, нунчаки);
- познакомить с особенностями ведения боя с разными по стилю и манере противниками;
- подготовить обучающихся в пределах требований (Приложение 3), предусмотренных программой, согласно нормативов, для экзаменов Каратэ-до ГО-ДЗЮ РЮ: с 8 «кю» по 3 «кю»;
- обучить техническому мастерству: защитные и атакующие действия, маневренность, контрдействия, использование обманных действий, передвижения;
- познакомить с практикой инструкторской и судейской деятельности;

- познакомить с начальными навыками тактического мастерства: рациональное применение технических средств, использование положительных сторон и недостатков противника.

Планируемые результаты.

Личностные:

к концу второго года обучающиеся способны:

- соблюдать правила безопасности при занятиях спортом;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, взаимопомощи и доброжелательности;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и задач;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по общей физической подготовке.

Метапредметные:

к концу второго года обучающиеся способны:

- выражать свои чувства;
- определять и формулировать задачи тренировки, а также последовательность действий на ней;
- высказывать своё предположение и аргументировать его;
- самостоятельно работать по предложенному педагогом плану;
- анализировать проделанную работу и адекватно относиться к критике товарищей.

Предметные:

Должны знать:

- правила техники безопасности при занятиях спортом и правила поведения на занятиях;
- основные приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- основы инструкторской и судейской практики;
- терминологию;
- основы общей и специальной физической подготовки;
- упражнения для развития специальных качеств.

Должны уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- корректировать тренировочные нагрузки в зависимости от физического состояния своего организма;
- пользоваться спортивным инвентарем и традиционным оружием Окинавы;
- использовать знания, полученные на занятиях;
- соблюдать различные правила Единоборств при спарринге;
- правильно выполнять упражнения для развития специальных качеств;
- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Содержание программы.

Раздел 1. Основы спортивной тренировки. (14 часов)

Тема 1. Цели и задачи программы. Техника безопасности. (2 часа)

Теория: Правила техники безопасности. Ознакомление с программой работы на год. Беседа о курсе. Постановка целей и задач. Специфика занятий.

Тема 2. Общие представления о допингах. (2 часа)

Теория: Запрещенные вещества:

- стимуляторы, наркотики, каннабиноиды, анаболические агенты;
- пептидные гормоны, бета-2 агонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). Нарушение Всемирного антидопингового кодекса для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена.

Практика: Разминка. Гимнастика, акробатика, общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 3. Физиологические основы тренировки. (2 часа)

Теория: Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки и показатели тренированности различных по возрасту и квалификации групп обучающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление как временное нарушение координации функций организма и снижения работоспособности; особенности возникновения утомления на занятиях и участия в соревнованиях. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления.

Практика: Разминка. Гимнастика, акробатика, общая физическая подготовка. Комплексы упражнений на снятие усталости разных групп мышц. Дыхательная гимнастика. Спортивные игры.

Тема 4. Единая Всероссийская спортивная классификация. (2 часа)

Теория: Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Звания по каратэ. Достижения российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Практика: Разминка. Гимнастика, акробатика, общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 5. Назначение системы поясов. (2 часа)

Теория: Высшие мастерские звания. Даны в каратэ. Требования к поведению на соревнованиях и в додзё.

Практика: Разминка. Гимнастика, акробатика, общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 6.1 Инструкторская и судейская практика. (2 часа)

Теория: Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.

Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Правила соревнований по Каратэ, Кобудо, Рукопашному бою. Форма спортсмена. Завязывание пояса, цвет пояса на соревнованиях. Возрастные категории. Весовые категории. Взвешивание участников. Оценки приема. Продолжительность схватки. Определение победителя. Разряд и звания. Дисквалификация. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, главный секретарь соревнований, арбитр, рефери, судьи на площадке, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Врач соревнований.

Практика: Осуществление судейства во время проведения учебного процесса, согласно возрастной группе, на спортивных мероприятиях. Проведение судейской практики по различным видам Единоборства.

Тема 6.2 Инструкторская и судейская практика (продолжение). (2 часа)

Теория: Правила соревнований по Каратэ, Кобудо, Рукопашному бою. Форма спортсмена. Завязывание пояса, цвет пояса на соревнованиях. Возрастные категории. Весовые категории. Взвешивание участников. Оценки приема. Продолжительность схватки. Определение победителя. Разряд и звания. Дисквалификация. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, главный секретарь соревнований, арбитр, рефери, судьи на площадке, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Врач соревнований.

Практика: Осуществление судейства во время проведения учебного процесса, согласно возрастной группе, на спортивных мероприятиях. Проведение судейской практики по различным видам Единоборства.

Раздел 2. Физическая подготовка. (90 часов)

Тема 7.1 Развитие выносливости. (2 часа)

Теория: Общая и специальная выносливость. Выносливость, как способность организма противостоять утомлению. Развитие выносливости и работоспособности. Специальная выносливость. Силовая выносливость - способность противостоять утомлению при работе на почти максимальной мощности. Скоростно-силовая выносливость – человек может быстро выполнять физическую работу с максимальной нагрузкой в течение длительного времени. Способность проявлять большую силу продолжительное время. Равномерный метод развития выносливости обуславливается непрерывным длительным режимом физической и скоростной работы всей группы мышц с равномерным распределением скорости или усилий. При этом важно стремиться сохранить скорость, ритм, темп, величину усилий, амплитуду телодвижений. Упражнения могут быть выполнены с малой, средней и максимальной скоростью.

Практика: Разминка.

1. Работа руками, ногами по лапам, макиварам в быстром темпе.
2. Игры с мячом (футбольный, утяжеленный) ногами и руками.
3. Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх в темпе.
4. Переход из вися в вис «высокий угол» на гимнастической стенке.
5. Выпрыгивание с дополнительным весом (штанга, гиря) в темпе.
6. Спурты 3 x 15 м.
7. Борьба.
8. Бег на длинные дистанции (1000-3000 метров).
9. Прыжки на скакалке.
10. Многократное повторение ударов руками. Ногами, выполнение блоков.
11. Отжимание на разные группы мышц.
12. Многократное повторение упражнений на группы мышц живота, спины, боковых мышц.

Тема 7.2 Развитие выносливости (продолжение). (2 часа)

Теория: Переменный метод развития выносливости отличается от равномерного последовательным варьированием интенсивности в ходе непрерывного упражнения

путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п.

Практика: Разминка.

1. Работа руками, ногами по лапам, макиварам в быстром темпе.
2. Игры с мячом (футбольный, утяжеленный) ногами и руками.
3. Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх в темпе.
4. Переход из виса в вис «высокий угол» на гимнастической стенке.
5. Выпрыгивание с дополнительным весом (штанга, гиря) в темпе.
6. Спурты 3 x 15 м.
7. Борьба.
8. Бег на длинные дистанции (1000-3000 метров).
9. Прыжки на скакалке.
10. Многократное повторение ударов руками. Ногами, выполнение блоков.
11. Отжимание на разные группы мышц.
12. Многократное повторение упражнений на группы мышц живота, спины, боковых мышц.

Тема 7.3 Развитие выносливости (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка.

1. Работа руками, ногами по лапам, макиварам в быстром темпе.
2. Игры с мячом (футбольный, утяжеленный) ногами и руками.
3. Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх в темпе.
4. Переход из виса в вис «высокий угол» на гимнастической стенке.
5. Выпрыгивание с дополнительным весом (штанга, гиря) в темпе.
6. Спурты 3 x 15 м.
7. Борьба.
8. Бег на длинные дистанции (1000-3000 метров).
9. Прыжки на скакалке.
10. Многократное повторение ударов руками. Ногами, выполнение блоков.
11. Отжимание на разные группы мышц.
12. Многократное повторение упражнений на группы мышц живота, спины, боковых мышц.

Спортивные игры.

Тема 7.4 Развитие выносливости (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка.

1. Работа руками, ногами по лапам, макиварам в быстром темпе.
2. Игры с мячом (футбольный, утяжеленный) ногами и руками.
3. Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх в темпе.
4. Переход из виса в вис «высокий угол» на гимнастической стенке.
5. Выпрыгивание с дополнительным весом (штанга, гиря) в темпе.
6. Спурты 3 x 15 м.
7. Борьба.
8. Бег на длинные дистанции (1000-3000 метров).
9. Прыжки на скакалке.
10. Многократное повторение ударов руками. Ногами, выполнение блоков.
11. Отжимание на разные группы мышц.
12. Многократное повторение упражнений на группы мышц живота, спины, боковых мышц.

Спортивные игры.

Тема 7.5 Развитие выносливости (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка.

1. Работа руками, ногами по лапам, макиварам в быстром темпе.
2. Игры с мячом (футбольный, утяжеленный) ногами и руками.
3. Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх в темпе.

4. Переход из вися в вис «высокий угол» на гимнастической стенке.
 5. Выпрыгивание с дополнительным весом (штанга, гиря) в темпе.
 6. Спурты 3 x 15 м.
 7. Борьба.
 8. Бег на длинные дистанции (1000-3000 метров).
 9. Прыжки на скакалке.
 10. Многократное повторение ударов руками. Ногами, выполнение блоков.
 11. Отжимание на разные группы мышц.
 12. Многократное повторение упражнений на группы мышц живота, спины, боковых мышц.
- Спортивные игры.

Тема 8.1 Развитие силовых способностей. (2 часа)

Теория: Наиболее физиологичным способом силовой подготовки является работа с собственным телом. Все силовые упражнения подразделяются на:

- обще подготовительные силовые упражнения;
- специально-подготовительные силовые упражнения;
- тренировочные формы соревновательных упражнений.

Силовая тренировка — это ряд упражнений с собственным весом или отягощением. Их основной целью является увеличение силы мышц и развитие выносливости тела. В силовых тренингах важно учитывать количество повторов и подходов, темп, рабочий вес, план тренировки. От них зависит нагрузка и эффективность упражнений.

Практика: Разминка.

1. Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением (манжетами, накладками, гантелями) или с сопротивлением резинового амортизатора. Выполнять по 10-30 раз каждый удар попеременно левой и правой рукой с соблюдением техники исполнения (исходного положения кулака или руки, траектории движения, максимальной скорости, фиксации конечного положения). Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники.

2. Махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора и без отягощения. Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку, любую стойку или стену и без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной ногой, затем другой.

3. Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа.

Выполняется из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Количество отжиманий увеличивается постепенно, доводя предельное их количество до 70-80 раз и более в одном подходе. Упражнения усложняются, изменяя положение рук и ног, дополняя их отталкиванием руками от опоры и хлопками ладоней друг о друга, переносом тяжести попеременно на левую и правую руку.

4. Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»). Поднимание ног из положения лежа на спине.

5. Сгибание тела в сед углом из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо.

6. Сгибание туловища из положения лежа на спине.

7. Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой.

8. Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу под счет.

9. Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног.

Упражнение выполняется на месте по 10-20 раз, отталкивание должно быть упругим и быстрым.

10. Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выполнить по 10-20 подскоков на каждой ноге в одной серии. Равновесие поддерживать руками.
11. Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат. Выполняется по 5-10 раз и только после тщательной разминки, амплитуду разведения ног увеличивать постепенно.
12. Прыжки вверх на возвышение (ступеньки, тумбы и т. д.)
Выполняется толчком обеих ног с помощью маха руками вверх. Повторять 10-20 раз. Высоту прыжков необходимо увеличивать постепенно.
13. Прыжки через препятствия боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180, 360 градусов.
14. Толкание стены кулаками или основанием ладони. Стоя лицом к стене в стойке дзэнкуцу-дати ударной частью кулака прямой руки упереться в опору (стену). Удерживать мышечное напряжение в 2-3 подходах по 5-6 напряжений продолжительностью по 4-6 секунд, с усилием 80-90% от максимального. Стоя боком к стене в стойке шико-дати, упереться основанием ладони в опору. Режим выполнения тот же, как и в предыдущем упражнении.
15. Удары руками, ногами по макиварам, лапам, мешкам.

Тема 8.2 Развитие силовых способностей (продолжение). (2 часа)

Теория: Наиболее физиологичным способом силовой подготовки является работа с собственным телом. Все силовые упражнения подразделяются на:

- обще подготовительные силовые упражнения;
- специально-подготовительные силовые упражнения;
- тренировочные формы соревновательных упражнений.

Силовая тренировка — это ряд упражнений с собственным весом или отягощением. Их основной целью является увеличение силы мышц и развитие выносливости тела. В силовых тренингах важно учитывать количество повторов и подходов, темп, рабочий вес, план тренировки. От них зависит нагрузка и эффективность упражнений.

Практика: Разминка.

1. Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением (манжетами, накладками, гантелями) или с сопротивлением резинового амортизатора. Выполнять по 10-30 раз каждый удар попеременно левой и правой рукой с соблюдением техники исполнения (исходного положения кулака или руки, траектории движения, максимальной скорости, фиксации конечного положения). Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники.
2. Махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора и без отягощения. Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку, любую стойку или стену и без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной ногой, затем другой.
3. Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа.
Выполняется из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Количество отжиманий увеличивается постепенно, доводя предельное их количество до 70-80 раз и более в одном подходе. Упражнения усложняются, изменяя положение рук и ног, дополняя их отталкиванием руками от опоры и хлопками ладоней друг о друга, переносом тяжести попеременно на левую и правую руку.
4. Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»).
Поднимание ног из положения лежа на спине.
5. Сгибание тела в сед углом из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо.
6. Сгибание туловища из положения лежа на спине.
7. Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой.

8. Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу под счет.
9. Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног.
Упражнение выполняется на месте по 10-20 раз, отталкивание должно быть упругим и быстрым.
10. Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выполнить по 10-20 подскоков на каждой ноге в одной серии. Равновесие поддерживать руками.
11. Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат. Выполняется по 5-10 раз и только после тщательной разминки, амплитуду разведения ног увеличивать постепенно.
12. Прыжки вверх на возвышение (ступеньки, тумбы и т. д.)
Выполняется толчком обеих ног с помощью маха руками вверх. Повторять 10-20 раз. Высоту прыжков необходимо увеличивать постепенно.
13. Прыжки через препятствия боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180, 360 градусов.
14. Толкание стены кулаками или основанием ладони. Стоя лицом к стене в стойке дзэнкуцу-дати ударной частью кулака прямой руки упереться в опору (стену). Удерживать мышечное напряжение в 2-3 подходах по 5-6 напряжений продолжительностью по 4-6 секунд, с усилием 80-90% от максимального. Стоя боком к стене в стойке шико-дати, упереться основанием ладони в опору. Режим выполнения тот же, как и в предыдущем упражнении.
15. Удары руками, ногами по макиварам, лапам, мешкам.

Тема 8.3 Развитие силовых способностей (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка.

1. Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением (манжетами, накладками, гантелями) или с сопротивлением резинового амортизатора. Выполнять по 10-30 раз каждый удар попеременно левой и правой рукой с соблюдением техники исполнения (исходного положения кулака или руки, траектории движения, максимальной скорости, фиксации конечного положения). Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники.
2. Махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора и без отягощения. Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку, любую стойку или стену и без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной ногой, затем другой.
3. Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа.
Выполняется из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Количество отжиманий увеличивается постепенно, доводя предельное их количество до 70-80 раз и более в одном подходе. Упражнения усложняются, изменяя положение рук и ног, дополняя их отталкиванием руками от опоры и хлопками ладоней друг о друга, переносом тяжести попеременно на левую и правую руку.
4. Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»).
Поднимание ног из положения лежа на спине.
5. Сгибание тела в сед углом из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо.
6. Сгибание туловища из положения лежа на спине.
7. Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой.
8. Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу под счет.

9. Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног.
Упражнение выполняется на месте по 10-20 раз, отталкивание должно быть упругим и быстрым.
10. Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выполнить по 10-20 подскоков на каждой ноге в одной серии. Равновесие поддерживать руками.
11. Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат. Выполняется по 5-10 раз и только после тщательной разминки, амплитуду разведения ног увеличивать постепенно.
12. Прыжки вверх на возвышение (ступеньки, тумбы и т. д.)
Выполняется толчком обеих ног с помощью маха руками вверх. Повторять 10-20 раз. Высоту прыжков необходимо увеличивать постепенно.
13. Прыжки через препятствия боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180, 360 градусов.
14. Толкание стены кулаками или основанием ладони. Стоя лицом к стене в стойке дзэнкуцу-дати ударной частью кулака прямой руки упереться в опору (стену). Удерживать мышечное напряжение в 2-3 подходах по 5-6 напряжений продолжительностью по 4-6 секунд, с усилием 80-90% от максимального. Стоя боком к стене в стойке шико-дати, упереться основанием ладони в опору. Режим выполнения тот же, как и в предыдущем упражнении.
15. Удары руками, ногами по макиварам, лапам, мешкам.
Спортивные игры.

Тема 8.4 Развитие силовых способностей (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка.

1. Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением (манжетами, накладками, гантелями) или с сопротивлением резинового амортизатора. Выполнять по 10-30 раз каждый удар попеременно левой и правой рукой с соблюдением техники исполнения (исходного положения кулака или руки, траектории движения, максимальной скорости, фиксации конечного положения). Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники.
2. Махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора и без отягощения. Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку, любую стойку или стену и без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной ногой, затем другой.
3. Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа.
Выполняется из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Количество отжиманий увеличивается постепенно, доводя предельное их количество до 70-80 раз и более в одном подходе. Упражнения усложняются, изменяя положение рук и ног, дополняя их отталкиванием руками от опоры и хлопками ладоней друг о друга, переносом тяжести попеременно на левую и правую руку.
4. Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»).
Поднимание ног из положения лежа на спине.
5. Сгибание тела в сед углом из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо.
6. Сгибание туловища из положения лежа на спине.
7. Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой.
8. Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу под счет.
9. Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног.

Упражнение выполняется на месте по 10-20 раз, отталкивание должно быть упругим и быстрым.

10. Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выполнить по 10-20 подскоков на каждой ноге в одной серии. Равновесие поддерживать руками.

11. Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат. Выполняется по 5-10 раз и только после тщательной разминки, амплитуду разведения ног увеличивать постепенно.

12. Прыжки вверх на возвышение (ступеньки, тумбы и т. д.)

Выполняется толчком обеих ног с помощью маха руками вверх. Повторять 10-20 раз. Высоту прыжков необходимо увеличивать постепенно.

13. Прыжки через препятствия боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180, 360 градусов.

14. Толкание стены кулаками или основанием ладони. Стоя лицом к стене в стойке дзэнкуцу-дати ударной частью кулака прямой руки упереться в опору (стену). Удерживать мышечное напряжение в 2-3 подходах по 5-6 напряжений продолжительностью по 4-6 секунд, с усилием 80-90% от максимального. Стоя боком к стене в стойке шико-дати, упереться основанием ладони в опору. Режим выполнения тот же, как и в предыдущем упражнении.

15. Удары руками, ногами по макиварам, лапам, мешкам.

Спортивные игры.

Тема 8.5 Развитие силовых способностей (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка.

1. Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением (манжетами, накладками, гантелями) или с сопротивлением резинового амортизатора. Выполнять по 10-30 раз каждый удар попеременно левой и правой рукой с соблюдением техники исполнения (исходного положения кулака или руки, траектории движения, максимальной скорости, фиксации конечного положения). Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники.

2. Махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора и без отягощения. Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку, любую стойку или стену и без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной ногой, затем другой.

3. Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа.

Выполняется из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Количество отжиманий увеличивается постепенно, доводя предельное их количество до 70-80 раз и более в одном подходе. Упражнения усложняются, изменяя положение рук и ног, дополняя их отталкиванием руками от опоры и хлопками ладоней друг о друга, переносом тяжести попеременно на левую и правую руку.

4. Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»). Поднимание ног из положения лежа на спине.

5. Сгибание тела в сед углом из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо.

6. Сгибание туловища из положения лежа на спине.

7. Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой.

8. Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу под счет.

9. Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног.

Упражнение выполняется на месте по 10-20 раз, отталкивание должно быть упругим и быстрым.

10. Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выполнить по 10-20 подскоков на каждой ноге в одной серии. Равновесие поддерживать руками.
11. Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат. Выполняется по 5-10 раз и только после тщательной разминки, амплитуду разведения ног увеличивать постепенно.
12. Прыжки вверх на возвышение (ступеньки, тумбы и т. д.)
Выполняется толчком обеих ног с помощью маха руками вверх. Повторять 10-20 раз. Высоту прыжков необходимо увеличивать постепенно.
13. Прыжки через препятствия боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180, 360 градусов.
14. Толкание стены кулаками или основанием ладони. Стоя лицом к стене в стойке дзэнкуцу-дати ударной частью кулака прямой руки упереться в опору (стену). Удерживать мышечное напряжение в 2-3 подходах по 5-6 напряжений продолжительностью по 4-6 секунд, с усилием 80-90% от максимального. Стоя боком к стене в стойке шико-дати, упереться основанием ладони в опору. Режим выполнения тот же, как и в предыдущем упражнении.
15. Удары руками, ногами по макиварам, лапам, мешкам.
Спортивные игры.

Тема 9.1 Развитие гибкости. (2 часа)

Теория: Активная гибкость — максимальная амплитуда движений, при работе того или иного сустава. Выполнение упражнения с амплитудой, достигающейся собственными мышечными усилиями. Например, раскачивания в полушпагате выполняются за счет собственных мышц. Пассивная гибкость — максимальная амплитуда движений, совершаемых человеком с применением внешнего воздействия, без мышечного усилия. Это могут быть снаряды, отягощения или помощь партнера. При этом амплитуда пассивных движений всегда больше амплитуды активных. Разница между этими показателями называется резервом гибкости.

Практика: Разминка.

- вращательные и скручивающие упражнения;
 - растяжка мышц ног, комплекс упражнений в группе, в парах;
 - растяжка мышц рук;
 - растяжка мышц спины, тела, комплекс упражнений в группе, в парах.
- Гимнастика, акробатика. Спортивные игры.

Тема 9.2 Развитие гибкости (продолжение). (2 часа)

Теория: Динамическая гибкость – достигается за счет выполнения движения. Например, высокие махи ногами. Статическая гибкость – достигается при удержании позы в статическом, неподвижном состоянии. Например, шпагат без раскачиваний.

Практика: Разминка.

- вращательные и скручивающие упражнения;
 - растяжка мышц ног, комплекс упражнений в группе, в парах;
 - растяжка мышц рук;
 - растяжка мышц спины, тела, комплекс упражнений в группе, в парах.
- Гимнастика, акробатика. Спортивные игры.

Тема 9.3 Развитие гибкости (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка.

- вращательные и скручивающие упражнения;
 - растяжка мышц ног, комплекс упражнений в группе, в парах;
 - растяжка мышц рук;
 - растяжка мышц спины, тела, комплекс упражнений в группе, в парах.
- Гимнастика, акробатика. Спортивные игры.

Тема 9.4 Развитие гибкости (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка.

- вращательные и скручивающие упражнения;
 - растяжка мышц ног, комплекс упражнений в группе, в парах;
 - растяжка мышц рук;
 - растяжка мышц спины, тела, комплекс упражнений в группе, в парах.
- Гимнастика, акробатика. Спортивные игры.

Тема 9.5 Развитие гибкости (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка.

- вращательные и скручивающие упражнения;
 - растяжка мышц ног, комплекс упражнений в группе, в парах;
 - растяжка мышц рук;
 - растяжка мышц спины, тела, комплекс упражнений в группе, в парах.
- Гимнастика, акробатика. Спортивные игры.

Тема 10.1 Развитие ловкости. (2 часа)

Теория: Ловкость – это сложный психофизический комплекс, включающий в себя: умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложно координированные действия.

Ловкость - комплексное качество, которое позволяет:

- быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации;
- выполнять сложные по координации движения рационально и экономично;
- точно выполнять движения в сложных и/или неожиданно изменяющихся условиях;
- рационально и экономно решать двигательные задачи;
- быстро и качественно овладевать новыми движениями и/или быстро их перестраивать.

Практика: Разминка. Гимнастика, акробатика. Упражнения, выполняемые с предельной скоростью на различные группы мышц рук и ног. Спортивные игры.

Тема 10.2 Развитие ловкости (продолжение). (2 часа)

Теория: Ловкость – это сложный психофизический комплекс, включающий в себя: умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложно координированные действия.

Ловкость - комплексное качество, которое позволяет:

- быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации;
- выполнять сложные по координации движения рационально и экономично;
- точно выполнять движения в сложных и/или неожиданно изменяющихся условиях;
- рационально и экономно решать двигательные задачи;
- быстро и качественно овладевать новыми движениями и/или быстро их перестраивать.

Практика: Разминка. Гимнастика, акробатика. Упражнения, выполняемые с предельной скоростью на различные группы мышц рук и ног. Спортивные игры.

Тема 10.3 Развитие ловкости (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Гимнастика, акробатика. Упражнения, выполняемые с предельной скоростью на различные группы мышц рук и ног. Спортивные игры.

Тема 10.4 Развитие ловкости (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Гимнастика, акробатика. Упражнения, выполняемые с предельной скоростью на различные группы мышц рук и ног. Спортивные игры.

Тема 10.5 Развитие ловкости (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Гимнастика, акробатика. Упражнения, выполняемые с предельной скоростью на различные группы мышц рук и ног. Спортивные игры.

Тема 11.1 Развитие быстроты. (2 часа)

Теория: Быстрота - это умение человека за определенный временной промежуток сделать максимальное число движений. Развить ее можно при помощи простых по координации физических упражнений, выполняемых на предельной скорости. Оценить быстроту общего действия можно рассматривая совокупность его основных параметров: скорость двигательных реакций; быстроту обособленных одиночных движений; темп

движений. Двигательная реакция – это процесс от момента оценки информации, толкающей к осуществлению деятельности, до старта ответного движения. Роль информации играет предварительно определенная ситуация, производящая призыв к действию. Главным условием тренировок является повторение и максимальная скорость выполнения отрабатываемого движения. При этом выделяют пять основных методов тренировок:

- повторения - упражнения необходимо делать на максимально выжатой скорости, по зрительному сигналу, на быстроту. Задание выполняется с интервалом в 5–10 сек;
- использование ускорений. Чередование преумножения, удержания и приостановки скорости при выполнении заданий;
- задание выполняют одновременно несколько участников, при этом один явно сильнее другого;
- игровой метод. Проведение эстафет, различных подвижных, спортивных игр;
- состязательный. Задания выполняются посредством соревнований на предельной скорости.

Первый метод является ведущим, а ключевым средством – челночный бег.

Практика: Разминка. Гимнастика, акробатика. Упражнения, выполняемые с предельной скоростью на различные группы мышц рук и ног. Спортивные игры. Эстафеты.

Тема 11.2 Развитие быстроты (продолжение). (2 часа)

Теория: Быстрота - это умение человека за определенный временной промежуток сделать максимальное число движений. Развить ее можно при помощи простых по координации физических упражнений, выполняемых на предельной скорости. Оценить быстроту общего действия можно рассматривая совокупность его основных параметров: скорость двигательных реакций; быстроту обособленных одиночных движений; темп движений. Двигательная реакция – это процесс от момента оценки информации, толкающей к осуществлению деятельности, до старта ответного движения. Роль информации играет предварительно определенная ситуация, производящая призыв к действию. Главным условием тренировок является повторение и максимальная скорость выполнения отрабатываемого движения. При этом выделяют пять основных методов тренировок:

- повторения - упражнения необходимо делать на максимально выжатой скорости, по зрительному сигналу, на быстроту. Задание выполняется с интервалом в 5–10 сек;
- использование ускорений. Чередование преумножения, удержания и приостановки скорости при выполнении заданий;
- задание выполняют одновременно несколько участников, при этом один явно сильнее другого;
- игровой метод. Проведение эстафет, различных подвижных, спортивных игр;
- состязательный. Задания выполняются посредством соревнований на предельной скорости.

Первый метод является ведущим, а ключевым средством – челночный бег.

Практика: Разминка. Гимнастика, акробатика. Упражнения, выполняемые с предельной скоростью на различные группы мышц рук и ног. Спортивные игры. Эстафеты.

Тема 11.3 Развитие быстроты (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Гимнастика, акробатика. Упражнения, выполняемые с предельной скоростью на различные группы мышц рук и ног. Спортивные игры. Эстафеты.

Тема 11.4 Развитие быстроты (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Гимнастика, акробатика. Упражнения, выполняемые с предельной скоростью на различные группы мышц рук и ног. Спортивные игры. Эстафеты.

Тема 11.5 Развитие быстроты (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Гимнастика, акробатика. Упражнения, выполняемые с предельной скоростью на различные группы мышц рук и ног. Спортивные игры. Эстафеты.

Тема 12.1 Специальная физическая подготовка. (2 часа)

Теория: Специальная физическая подготовка и упражнения прямого и косвенного влияния на развитие физических способностей обучающихся. Направлены на совершенствование движений, характерных для каратэ, развивая: скоростно-силовую выносливость (бег, прыжки), специальную выносливость (борьба). Физические упражнения прямого влияния по координации и характеру соответствуют движениям и действиям в каратэ:

- маховые движения ногами;
- прыжки, бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции;
- с техническими приемами;
- силовыми упражнениями;
- координационными упражнениями;
- статической нагрузкой;
- создавая многообразие форм скоростно-силовой и скоростно-координационной подготовки.

Упражнения косвенного влияния заключаются:

- в координации движений при ударах и защитах;
- в передвижении;
- игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.);
- специальные упражнения с партнером.

Практика: Разминка.

1. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух, на снарядах.
2. Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой.
3. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.
4. Поочередное выполнение с максимальной частотой в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Упражнение выполняется в течение 3-х минут.
5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.
6. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов, затем постепенно увеличивать их количество.
7. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Выполнять 5-6 раз по 10-15 метров через 1,0-1,5 минуты отдыха; 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха.
8. Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично, в чередовании с подскоками на месте по 10-20 раз подряд.
9. Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног вправо-влево или вверх-вниз. Выполнять 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется медленным, расслабленным и плавным выполнением различных связок и формальных комплексов.
10. Борьба.

Тема 12.2 Специальная физическая подготовка (продолжение). (2 часа)

Теория: Специальная физическая подготовка и упражнения прямого и косвенного влияния на развитие физических способностей обучающихся. Направлены на совершенствование движений, характерных для каратэ, развивая: скоростно-силовую выносливость (бег, прыжки), специальную выносливость (борьба). Физические упражнения прямого влияния по координации и характеру соответствуют движениям и действиям в каратэ:

- маховые движения ногами;

- прыжки, бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции;
- с техническими приемами;
- силовыми упражнениями;
- координационными упражнениями;
- статической нагрузкой;
- создавая многообразие форм скоростно-силовой и скоростно-координационной подготовки.

Упражнения косвенного влияния заключаются:

- в координации движений при ударах и защитах;
- в передвижении;
- игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.);
- специальные упражнения с партнером.

Практика: Разминка.

1. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух, на снарядах.
2. Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой.
3. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.
4. Поочередное выполнение с максимальной частотой в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Упражнение выполняется в течение 3-х минут.
5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.
6. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов, затем постепенно увеличивать их количество.
7. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Выполнять 5-6 раз по 10-15 метров через 1,0-1,5 минуты отдыха; 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха.
8. Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично, в чередовании с подскоками на месте по 10-20 раз подряд.
9. Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног вправо-влево или вверх-вниз. Выполнять 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется медленным, расслабленным и плавным выполнением различных связок и формальных комплексов.
10. Борьба.

Тема 12.3 Специальная физическая подготовка (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка.

1. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух, на снарядах.
2. Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой.
3. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.
4. Поочередное выполнение с максимальной частотой в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Упражнение выполняется в течение 3-х минут.
5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.

6. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов, затем постепенно увеличивать их количество.
7. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Выполнять 5-6 раз по 10-15 метров через 1,0-1,5 минуты отдыха; 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха.
8. Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично, в чередовании с подскоками на месте по 10-20 раз подряд.
9. Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног вправо-влево или вверх-вниз. Выполнять 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется медленным, расслабленным и плавным выполнением различных связок и формальных комплексов.
10. Борьба.

Тема 12.4 Специальная физическая подготовка (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка.

1. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух, на снарядах.
2. Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой.
3. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.
4. Поочередное выполнение с максимальной частотой в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Упражнение выполняется в течение 3-х минут.
5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.
6. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов, затем постепенно увеличивать их количество.
7. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Выполнять 5-6 раз по 10-15 метров через 1,0-1,5 минуты отдыха; 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха.
8. Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично, в чередовании с подскоками на месте по 10-20 раз подряд.
9. Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног вправо-влево или вверх-вниз. Выполнять 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется медленным, расслабленным и плавным выполнением различных связок и формальных комплексов.
10. Борьба.

Тема 12.5 Специальная физическая подготовка (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка.

1. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух, на снарядах.
2. Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой.
3. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.
4. Поочередное выполнение с максимальной частотой в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Упражнение выполняется в течение 3-х минут.

5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.
6. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов, затем постепенно увеличивать их количество.
7. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Выполнять 5-6 раз по 10-15 метров через 1,0-1,5 минуты отдыха; 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха.
8. Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично, в чередовании с подскоками на месте по 10-20 раз подряд.
9. Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног вправо-влево или вверх-вниз. Выполнять 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется медленным, расслабленным и плавным выполнением различных связок и формальных комплексов.
10. Борьба.

Тема 13.1 Защитная техника – блоки руками. (2 часа)

Теория: Защитная техника – блоки, захваты, освобождение от захватов руками. Термины защиты (Приложение 3). «Зонная» защита техники ГО-ДЗЮ РЮ.

Практика: Разминка. Отработка блоков на практике (Приложение 3).

1. Разрушение атаки противника.
2. Парирование.
3. Блок и атака.
4. Выведение противника из равновесия.
5. Отход.

Тема 13.2 Защитная техника – блоки руками (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Отработка блоков на практике (Приложение 3).

1. Разрушение атаки противника.
2. Парирование.
3. Блок и атака.
4. Выведение противника из равновесия.
5. Отход.

Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры. Эстафета.

Тема 13.3 Защитная техника – блоки руками (продолжение). (2 часа)

Теория: Защитная техника – блоки, захваты, освобождение от захватов руками. Термины защиты (Приложение 3). «Зонная» защита техники ГО-ДЗЮ РЮ.

Практика: Разминка. Отработка блоков на практике (Приложение 3).

1. Разрушение атаки противника.
2. Парирование.
3. Блок и атака.
4. Выведение противника из равновесия.
5. Отход.

Акробатика, гимнастика, спортивные игры.

Тема 13.4 Защитная техника – блоки руками (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Отработка блоков на практике (Приложение 3).

1. Разрушение атаки противника.
2. Парирование.
3. Блок и атака.
4. Выведение противника из равновесия.
5. Отход.

Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры. Эстафета.

Тема 13.5 Защитная техника – блоки руками (продолжение). (2 часа)

Теория: Защитная техника – блоки, захваты, освобождение от захватов руками. Термины защиты (Приложение 3). «Зонная» защита техники ГО-ДЗЮ РЮ.

Практика: Разминка. Отработка блоков на практике (Приложение 3).

1. Разрушение атаки противника.
2. Парирование.
3. Блок и атака.
4. Выведение противника из равновесия.
5. Отход.

Акробатика, гимнастика, спортивные игры.

Тема 13.6 Защитная техника – блоки руками (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Отработка блоков на практике (Приложение 3).

1. Разрушение атаки противника.
2. Парирование.
3. Блок и атака.
4. Выведение противника из равновесия.
5. Отход.

Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры. Эстафета.

Тема 13.7 Защитная техника – блоки руками (продолжение). (2 часа)

Теория: Защитная техника – блоки, захваты, освобождение от захватов руками. Термины защиты (Приложение 3). «Зонная» защита техники ГО-ДЗЮ РЮ.

Практика: Разминка. Отработка блоков на практике (Приложение 3).

1. Разрушение атаки противника.
2. Парирование.
3. Блок и атака.
4. Выведение противника из равновесия.
5. Отход.

Акробатика, гимнастика, спортивные игры.

Тема 13.8 Защитная техника – блоки руками (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Отработка блоков на практике (Приложение 3).

1. Разрушение атаки противника.
2. Парирование.
3. Блок и атака.
4. Выведение противника из равновесия.
5. Отход.

Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры. Эстафета.

Тема 13.9 Защитная техника – блоки руками (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Отработка блоков на практике (Приложение 3).

1. Разрушение атаки противника.
2. Парирование.
3. Блок и атака.
4. Выведение противника из равновесия.
5. Отход.

Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 14.1 Защитная техника – блоки ногами. (2 часа)

Теория: Защитная техника–блоки, подножки и подсечки ногами. Термины защиты (Приложение 3). «Зонная» защита техники ГО-ДЗЮ РЮ.

Практика: Разминка. Арсенал технических приемов (Приложение 3). Техника подбивов (АСИ-БАРАЙ). Техника защиты ногами (КЭРИ-УКЭ). «Зонная» защита техники ГО-ДЗЮ РЮ. Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 14.2 Защитная техника – блоки ногами (продолжение). (2 часа)

Теория: Защитная техника–блоки, подножки и подсечки ногами. Термины защиты (Приложение 3). «Зонная» защита техники ГО-ДЗЮ РЮ.

Практика: Разминка. Арсенал технических приемов (Приложение 3). Техника подбивов (АСИ-БАРАЙ). Техника защиты ногами (КЭРИ-УКЭ). «Зонная» защита техники ГО-ДЗЮ РЮ. Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 14.3 Защитная техника – блоки ногами (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Арсенал технических приемов (Приложение 3). Техника подбивов (АСИ-БАРАЙ). Техника защиты ногами (КЭРИ-УКЭ). «Зонная» защита техники ГО-ДЗЮ РЮ. Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 14.4 Защитная техника – блоки ногами (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Арсенал технических приемов (Приложение 3). Техника подбивов (АСИ-БАРАЙ). Техника защиты ногами (КЭРИ-УКЭ). «Зонная» защита техники ГО-ДЗЮ РЮ. Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 14.5 Защитная техника – блоки ногами (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Арсенал технических приемов (Приложение 3). Техника подбивов (АСИ-БАРАЙ). Техника защиты ногами (КЭРИ-УКЭ). «Зонная» защита техники ГО-ДЗЮ РЮ. Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 15. Промежуточная аттестация. (2 часа)

Теория: Опрос. Проверки знаний в вопросах: физической культуры и спорта, оказания первой медицинской помощи при ушибах и растяжениях, влияния биологических факторов на физическое развитие. Знание терминов и названий блоков, ударов, движений, стансов (Приложение 3).

Практика: Сдача контрольных нормативов и квалификационных требований системы поясов (Приложение 3).

Раздел 3. Техника каратэ. (112 часов)

Тема 16.1 Техника самостраховки. (2 часа)

Теория: Повторение пройденного на втором году обучения. Способы самостраховки при падениях. Способы самостраховки при падении на бок. Амортизирующий эффект. Способ избежать травмы нижних конечностей. Способы самостраховки при падении на спину.

Практика: Разминка. Повторение и отработка на практике способов самостраховки при падении на бок:

- запоминание конечного положения;
- отработка амортизирующего удара;
- падение на бок из положения сидя;
- падение на бок из положения сидя в прыжке;
- падение на бок из стойки;
- падение на бок кувырком, держась за руку партнера;
- падение на бок после броска партнера.

Отработка способов самостраховки при падении на спину:

- запоминание конечного положения;
- отработка амортизирующего удара;
- падение на спину из положения сидя;
- падение на спину из стойки;
- падение на спину кувырком;
- падение на спину после броска партнера.

Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 16.2 Техника самостраховки (продолжение). (2 часа)

Теория: Повторение пройденного на втором году обучения. Способы самостраховки при падениях. Способы самостраховки при падении на бок. Амортизирующий эффект. Способ избежать травмы нижних конечностей. Способы самостраховки при падении на спину.

Практика: Разминка. Повторение и отработка на практике способов самостраховки при падении на бок:

- запоминание конечного положения;
- отработка амортизирующего удара;
- падение на бок из положения сидя;
- падение на бок из положения сидя в прыжке;
- падение на бок из стойки;
- падение на бок кувырком, держась за руку партнера;
- падение на бок после броска партнера.

Отработка способов самостраховки при падении на спину:

- запоминание конечного положения;
- отработка амортизирующего удара;
- падение на спину из положения сидя;
- падение на спину из стойки;
- падение на спину кувырком;
- падение на спину после броска партнера.

Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 17.1 Атакующая техника. (2 часа)

Теория: Термины ударной техники. «Зонная» техника ГО-ДЗЮ РЮ. Техника перемещения в сочетании с ударами, связки, согласно уровню подготовки (Приложение 3).

Практика: Разминка. Нарботка ударной техники. «Зонная» техника ГО-ДЗЮ РЮ. Техника перемещения в сочетании с ударами. Связки, согласно уровню подготовки. Защитно-атакующие действия – Якусоку-Кумитэ. (Приложение 3). Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 17.2 Атакующая техника (продолжение). (2 часа)

Теория: Термины ударной техники. «Зонная» техника ГО-ДЗЮ РЮ. Техника перемещения в сочетании с ударами, связки, согласно уровню подготовки (Приложение 3).

Практика: Разминка. Нарботка ударной техники. «Зонная» техника ГО-ДЗЮ РЮ. Техника перемещения в сочетании с ударами. Связки, согласно уровню подготовки. Защитно-атакующие действия – Якусоку-Кумитэ. (Приложение 3). Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 17.3 Атакующая техника (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Нарботка ударной техники. «Зонная» техника ГО-ДЗЮ РЮ. Техника перемещения в сочетании с ударами. Связки, согласно уровню подготовки. Защитно-атакующие действия – Якусоку-Кумитэ. (Приложение 3). Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 17.4 Атакующая техника (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Нарботка ударной техники. «Зонная» техника ГО-ДЗЮ РЮ. Техника перемещения в сочетании с ударами. Связки, согласно уровню подготовки. Защитно-атакующие действия – Якусоку-Кумитэ. (Приложение 3). Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 17.5 Атакующая техника (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Нарботка ударной техники. «Зонная» техника ГО-ДЗЮ РЮ. Техника перемещения в сочетании с ударами. Связки, согласно уровню подготовки. Защитно-атакующие действия – Якусоку-Кумитэ. (Приложение 3). Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 17.6 Атакующая техника (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Нарботка ударной техники. «Зонная» техника ГО-ДЗЮ РЮ. Техника перемещения в сочетании с ударами. Связки, согласно уровню подготовки. Защитно-атакующие действия – Якусоку-Кумитэ. (Приложение 3). Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 17.7 Атакующая техника (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Нарботка ударной техники. «Зонная» техника ГО-ДЗЮ РЮ. Техника перемещения в сочетании с ударами. Связки, согласно уровню подготовки. Защитно-атакующие действия – Якусоку-Кумитэ. (Приложение 3). Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 17.8 Атакующая техника (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Нарботка ударной техники. «Зонная» техника ГО-ДЗЮ РЮ. Техника перемещения в сочетании с ударами. Связки, согласно уровню подготовки. Защитно-атакующие действия – Якусоку-Кумитэ. (Приложение 3). Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 17.9 Атакующая техника (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Нарботка ударной техники. «Зонная» техника ГО-ДЗЮ РЮ. Техника перемещения в сочетании с ударами. Связки, согласно уровню подготовки. Защитно-атакующие действия – Якусоку-Кумитэ. (Приложение 3). Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 17.10 Атакующая техника (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Нарботка ударной техники. «Зонная» техника ГО-ДЗЮ РЮ. Техника перемещения в сочетании с ударами. Связки, согласно уровню подготовки. Защитно-атакующие действия – Якусоку-Кумитэ. (Приложение 3). Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 18.1 Техника перемещения в стойках. (2 часа)

Теория: Технические действия в перемещениях. Применений перемещений в спарринге. Название терминов в соответствии с уровнем обучающегося (Приложение 3). Оказание психического давления на противника.

Практика: Разминка. Освоение техники самих перемещений, постепенное совершенствование их формы. Развитие чувства равновесия, скорости. Отработка различных параметров: положение корпуса; взаимоположение стоп; распределение веса ноги; взаиморасположение рук; разворот бедер. Концентрация внимания на действиях противника. Сохранение баланса в любом положении, мгновенный выбор и принятие стойки, адекватной складывающейся ситуации, что в конечном счете позволяет приложить максимально-возможное усилие мышц тела в проводимом приеме. Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 18.2 Техника перемещения в стойках (продолжение). (2 часа)

Теория: Технические действия в перемещениях. Применений перемещений в спарринге. Название терминов в соответствии с уровнем обучающегося (Приложение 3). Оказание психического давления на противника.

Практика: Разминка. Освоение техники самих перемещений, постепенное совершенствование их формы. Развитие чувства равновесия, скорости. Отработка различных параметров: положение корпуса; взаимоположение стоп; распределение веса ноги; взаиморасположение рук; разворот бедер. Концентрация внимания на действиях противника. Сохранение баланса в любом положении, мгновенный выбор и принятие стойки, адекватной складывающейся ситуации, что в конечном счете позволяет приложить максимально-возможное усилие мышц тела в проводимом приеме. Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 18.3 Техника перемещения в стойках (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Освоение техники самих перемещений, постепенное совершенствование их формы. Развитие чувства равновесия, скорости. Отработка различных параметров: положение корпуса; взаимоположение стоп; распределение веса

ноги; взаиморасположение рук; разворот бедер. Концентрация внимания на действиях противника. Сохранение баланса в любом положении, мгновенный выбор и принятие стойки, адекватной складывающейся ситуации, что в конечном счете позволяет приложить максимально-возможное усилие мышц тела в проводимом приеме. Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 18.4 Техника перемещения в стойках (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Освоение техники самих перемещений, постепенное совершенствование их формы. Развитие чувства равновесия, скорости. Отработка различных параметров: положение корпуса; взаимоположение стоп; распределение веса ноги; взаиморасположение рук; разворот бедер. Концентрация внимания на действиях противника. Сохранение баланса в любом положении, мгновенный выбор и принятие стойки, адекватной складывающейся ситуации, что в конечном счете позволяет приложить максимально-возможное усилие мышц тела в проводимом приеме. Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 19.1 Отработка нанесения ударов. (2 часа)

Теория: Отработка нанесения ударов ногами, руками. Удар. Ударные части рук. Открытый и закрытый тип использования руки. Шесть типов кулака (кен), одиннадцать типов открытой руки (койшо). Эффективность прямого удара. Правильная траектория. Скорость. Концентрация силы.

Практика: Разминка. Набивка ударных частей рук, ног. Отработка нормативной техники, согласно уровню подготовки (Приложение 3).

Отрывистые удары. Удары маэ-гэри-кэагэ, маваси-гэри, ёко-гэри-кэагэ.

Проникающие удары. Удары ёко-гэри-кэкоми, усиро-гэри-кэкоми.

Сила удара в каратэ и скорость.

Для увеличения силы удара выполняются следующие действия:

- до начала выполнения удара максимально расслабиться физически и психически;
- импульсно скрутить предплечье и ударяющий кулак перед самым контактом или в момент контакта с противником, что резко увеличит скорость поступательного движения руки в последней фазе удара;
- перед самым контактом мгновенно максимально сжать кулак и сконцентрироваться психически на поражении противника;
- импульсно одернуть другую руку к одноименному бедру (хикитэ), синхронно с движением ударяющей руки;
- сместить центр тяжести тела к противнику смещением передней ноги и принятием более низкой стойки;
- к вращению бедра добавить небольшое скручивание корпуса, чтобы не потерять равновесие в случае промаха. Большая сила и дальность удара в каратэ достигается опережающим движением бедра по отношению к плечевому поясу, что приводит к предварительному растяжению мышц туловища, т. е. способствует созданию необходимых условий для осуществления последующего сокращения и активного включения мышц туловища в ударное движение.

Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 19.2 Отработка нанесения ударов (продолжение). (2 часа)

Теория: Отработка нанесения ударов ногами, руками. Удар. Ударные части рук. Открытый и закрытый тип использования руки. Шесть типов кулака (кен), одиннадцать типов открытой руки (койшо). Эффективность прямого удара. Правильная траектория. Скорость. Концентрация силы.

Практика: Разминка. Набивка ударных частей рук, ног. Отработка нормативной техники, согласно уровню подготовки (Приложение 3).

Отрывистые удары. Удары маэ-гэри-кэагэ, маваси-гэри, ёко-гэри-кэагэ.

Проникающие удары. Удары ёко-гэри-кэкоми, усиро-гэри-кэкоми.

Сила удара в каратэ и скорость.

Для увеличения силы удара выполняются следующие действия:

- до начала выполнения удара максимально расслабиться физически и психически;
- импульсно скрутить предплечье и ударяющий кулак перед самым контактом или в момент контакта с противником, что резко увеличит скорость поступательного движения руки в последней фазе удара;
- перед самым контактом мгновенно максимально сжать кулак и сконцентрироваться психически на поражении противника;
- импульсно одернуть другую руку к одноименному бедру (хикитэ), синхронно с движением ударяющей руки;
- сместить центр тяжести тела к противнику смещением передней ноги и принятием более низкой стойки;
- к вращению бедра добавить небольшое скручивание корпуса, чтобы не потерять равновесие в случае промаха. Большая сила и дальность удара в каратэ достигается опережающим движением бедра по отношению к плечевому поясу, что приводит к предварительному растяжению мышц туловища, т. е. способствует созданию необходимых условий для осуществления последующего сокращения и активного включения мышц туловища в ударное движение.

Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 19.3 Отработка нанесения ударов (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Набивка ударных частей рук, ног. Отработка нормативной техники, согласно уровню подготовки (Приложение 3).

Отрывистые удары. Удары маэ-гэри-кэагэ, маваси-гэри, ёко-гэри-кэагэ.

Проникающие удары. Удары ёко-гэри-кэкоми, усиро-гэри-кэкоми.

Сила удара в каратэ и скорость.

Для увеличения силы удара выполняются следующие действия:

- до начала выполнения удара максимально расслабиться физически и психически;
- импульсно скрутить предплечье и ударяющий кулак перед самым контактом или в момент контакта с противником, что резко увеличит скорость поступательного движения руки в последней фазе удара;
- перед самым контактом мгновенно максимально сжать кулак и сконцентрироваться психически на поражении противника;
- импульсно одернуть другую руку к одноименному бедру (хикитэ), синхронно с движением ударяющей руки;
- сместить центр тяжести тела к противнику смещением передней ноги и принятием более низкой стойки;
- к вращению бедра добавить небольшое скручивание корпуса, чтобы не потерять равновесие в случае промаха. Большая сила и дальность удара в каратэ достигается опережающим движением бедра по отношению к плечевому поясу, что приводит к предварительному растяжению мышц туловища, т. е. способствует созданию необходимых условий для осуществления последующего сокращения и активного включения мышц туловища в ударное движение.

Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 19.4 Отработка нанесения ударов (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Набивка ударных частей рук, ног. Отработка нормативной техники, согласно уровню подготовки (Приложение 3).

Отрывистые удары. Удары маэ-гэри-кэагэ, маваси-гэри, ёко-гэри-кэагэ.

Проникающие удары. Удары ёко-гэри-кэкоми, усиро-гэри-кэкоми.

Сила удара в каратэ и скорость.

Для увеличения силы удара выполняются следующие действия:

- до начала выполнения удара максимально расслабиться физически и психически;
- импульсно скрутить предплечье и ударяющий кулак перед самым контактом или в момент контакта с противником, что резко увеличит скорость поступательного движения руки в последней фазе удара;

- перед самым контактом мгновенно максимально сжать кулак и сконцентрироваться психически на поражении противника;
- импульсно одернуть другую руку к одноименному бедру (хикитэ), синхронно с движением ударяющей руки;
- сместить центр тяжести тела к противнику смещением передней ноги и принятием более низкой стойки;
- к вращению бедра добавить небольшое скручивание корпуса, чтобы не потерять равновесие в случае промаха. Большая сила и дальность удара в каратэ достигается опережающим движением бедра по отношению к плечевому поясу, что приводит к предварительному растяжению мышц туловища, т. е. способствует созданию необходимых условий для осуществления последующего сокращения и активного включения мышц туловища в ударное движение.

Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 19.5 Отработка нанесения ударов (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Набивка ударных частей рук, ног. Отработка нормативной техники, согласно уровню подготовки (Приложение 3).

Отрывистые удары. Удары маэ-гэри-кэагэ, маваси-гэри, ёко-гэри-кэагэ.

Проникающие удары. Удары ёко-гэри-кэкоми, усиро-гэри-кэкоми.

Сила удара в каратэ и скорость.

Для увеличения силы удара выполняются следующие действия:

- до начала выполнения удара максимально расслабиться физически и психически;
- импульсно скрутить предплечье и ударяющий кулак перед самым контактом или в момент контакта с противником, что резко увеличит скорость поступательного движения руки в последней фазе удара;
- перед самым контактом мгновенно максимально сжать кулак и сконцентрироваться психически на поражении противника;
- импульсно одернуть другую руку к одноименному бедру (хикитэ), синхронно с движением ударяющей руки;
- сместить центр тяжести тела к противнику смещением передней ноги и принятием более низкой стойки;
- к вращению бедра добавить небольшое скручивание корпуса, чтобы не потерять равновесие в случае промаха. Большая сила и дальность удара в каратэ достигается опережающим движением бедра по отношению к плечевому поясу, что приводит к предварительному растяжению мышц туловища, т. е. способствует созданию необходимых условий для осуществления последующего сокращения и активного включения мышц туловища в ударное движение.

Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 19.6 Отработка нанесения ударов (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Набивка ударных частей рук, ног. Отработка нормативной техники, согласно уровню подготовки (Приложение 3).

Отрывистые удары. Удары маэ-гэри-кэагэ, маваси-гэри, ёко-гэри-кэагэ.

Проникающие удары. Удары ёко-гэри-кэкоми, усиро-гэри-кэкоми.

Сила удара в каратэ и скорость.

Для увеличения силы удара выполняются следующие действия:

- до начала выполнения удара максимально расслабиться физически и психически;
- импульсно скрутить предплечье и ударяющий кулак перед самым контактом или в момент контакта с противником, что резко увеличит скорость поступательного движения руки в последней фазе удара;
- перед самым контактом мгновенно максимально сжать кулак и сконцентрироваться психически на поражении противника;
- импульсно одернуть другую руку к одноименному бедру (хикитэ), синхронно с движением ударяющей руки;

- сместить центр тяжести тела к противнику смещением передней ноги и принятием более низкой стойки;
- к вращению бедра добавить небольшое скручивание корпуса, чтобы не потерять равновесие в случае промаха. Большая сила и дальность удара в каратэ достигается опережающим движением бедра по отношению к плечевому поясу, что приводит к предварительному растяжению мышц туловища, т. е. способствует созданию необходимых условий для осуществления последующего сокращения и активного включения мышц туловища в ударное движение.

Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 19.7 Отработка нанесения ударов (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Набивка ударных частей рук, ног. Отработка нормативной техники, согласно уровню подготовки (Приложение 3).

Отрывистые удары. Удары маэ-гэри-кэагэ, маваси-гэри, ёко-гэри-кэагэ.

Проникающие удары. Удары ёко-гэри-кэкоми, усиро-гэри-кэкоми.

Сила удара в каратэ и скорость.

Для увеличения силы удара выполняются следующие действия:

- до начала выполнения удара максимально расслабиться физически и психически;
- импульсно скрутить предплечье и ударяющий кулак перед самым контактом или в момент контакта с противником, что резко увеличит скорость поступательного движения руки в последней фазе удара;
- перед самым контактом мгновенно максимально сжать кулак и сконцентрироваться психически на поражении противника;
- импульсно одернуть другую руку к одноименному бедру (хикитэ), синхронно с движением ударяющей руки;
- сместить центр тяжести тела к противнику смещением передней ноги и принятием более низкой стойки;
- к вращению бедра добавить небольшое скручивание корпуса, чтобы не потерять равновесие в случае промаха. Большая сила и дальность удара в каратэ достигается опережающим движением бедра по отношению к плечевому поясу, что приводит к предварительному растяжению мышц туловища, т. е. способствует созданию необходимых условий для осуществления последующего сокращения и активного включения мышц туловища в ударное движение.

Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 19.8 Отработка нанесения ударов (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Набивка ударных частей рук, ног. Отработка нормативной техники, согласно уровню подготовки (Приложение 3).

Отрывистые удары. Удары маэ-гэри-кэагэ, маваси-гэри, ёко-гэри-кэагэ.

Проникающие удары. Удары ёко-гэри-кэкоми, усиро-гэри-кэкоми.

Сила удара в каратэ и скорость.

Для увеличения силы удара выполняются следующие действия:

- до начала выполнения удара максимально расслабиться физически и психически;
- импульсно скрутить предплечье и ударяющий кулак перед самым контактом или в момент контакта с противником, что резко увеличит скорость поступательного движения руки в последней фазе удара;
- перед самым контактом мгновенно максимально сжать кулак и сконцентрироваться психически на поражении противника;
- импульсно одернуть другую руку к одноименному бедру (хикитэ), синхронно с движением ударяющей руки;
- сместить центр тяжести тела к противнику смещением передней ноги и принятием более низкой стойки;
- к вращению бедра добавить небольшое скручивание корпуса, чтобы не потерять равновесие в случае промаха. Большая сила и дальность удара в каратэ достигается опережающим движением бедра по отношению к плечевому поясу, что приводит к

предварительному растяжению мышц туловища, т. е. способствует созданию необходимых условий для осуществления последующего сокращения и активного включения мышц туловища в ударное движение.

Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 19.9 Отработка нанесения ударов (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Набивка ударных частей рук, ног. Отработка нормативной техники, согласно уровню подготовки (Приложение 3).

Отрывистые удары. Удары маэ-гэри-кэагэ, маваси-гэри, ёко-гэри-кэагэ.

Проникающие удары. Удары ёко-гэри-кэкоми, усиро-гэри-кэкоми.

Сила удара в каратэ и скорость.

Для увеличения силы удара выполняются следующие действия:

- до начала выполнения удара максимально расслабиться физически и психически;
- импульсно скрутить предплечье и ударяющий кулак перед самым контактом или в момент контакта с противником, что резко увеличит скорость поступательного движения руки в последней фазе удара;
- перед самым контактом мгновенно максимально сжать кулак и сконцентрироваться психически на поражении противника;
- импульсно одернуть другую руку к одноименному бедру (хикитэ), синхронно с движением ударяющей руки;
- сместить центр тяжести тела к противнику смещением передней ноги и принятием более низкой стойки;
- к вращению бедра добавить небольшое скручивание корпуса, чтобы не потерять равновесие в случае промаха. Большая сила и дальность удара в каратэ достигается опережающим движением бедра по отношению к плечевому поясу, что приводит к предварительному растяжению мышц туловища, т. е. способствует созданию необходимых условий для осуществления последующего сокращения и активного включения мышц туловища в ударное движение.

Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 19.10 Отработка нанесения ударов (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Набивка ударных частей рук, ног. Отработка нормативной техники, согласно уровню подготовки (Приложение 3).

Отрывистые удары. Удары маэ-гэри-кэагэ, маваси-гэри, ёко-гэри-кэагэ.

Проникающие удары. Удары ёко-гэри-кэкоми, усиро-гэри-кэкоми.

Сила удара в каратэ и скорость.

Для увеличения силы удара выполняются следующие действия:

- до начала выполнения удара максимально расслабиться физически и психически;
- импульсно скрутить предплечье и ударяющий кулак перед самым контактом или в момент контакта с противником, что резко увеличит скорость поступательного движения руки в последней фазе удара;
- перед самым контактом мгновенно максимально сжать кулак и сконцентрироваться психически на поражении противника;
- импульсно одернуть другую руку к одноименному бедру (хикитэ), синхронно с движением ударяющей руки;
- сместить центр тяжести тела к противнику смещением передней ноги и принятием более низкой стойки;
- к вращению бедра добавить небольшое скручивание корпуса, чтобы не потерять равновесие в случае промаха. Большая сила и дальность удара в каратэ достигается опережающим движением бедра по отношению к плечевому поясу, что приводит к предварительному растяжению мышц туловища, т. е. способствует созданию необходимых условий для осуществления последующего сокращения и активного включения мышц туловища в ударное движение.

Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 20.1 Тактика каратэ. (2 часа)

Теория: Умелое использование технических, физических и волевых возможностей. Смысл тактики обучающегося, занимающегося каратэ. Основа спортивно-тактического мастерства. Тактические приемы. Целостное представление о поединке. Индивидуальный стиль ведения соревновательной борьбы.

Практика: Разминка. Отработка тактических приемов на практике. Движение, дистанция, стойки, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа, атака, защита, контратака. Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Эстафета.

Тема 20.2 Тактика каратэ (продолжение). (2 часа)

Теория: Умелое использование технических, физических и волевых возможностей. Смысл тактики воспитанника, занимающегося каратэ. Основа спортивно-тактического мастерства. Тактические приёмы. Целостное представление о поединке. Индивидуальный стиль ведения соревновательной борьбы.

Практика: Разминка. Отработка тактических приемов на практике. Движение, дистанция, стойки, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа, атака, защита, контратака. Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Эстафета.

Тема 20.3 Тактика каратэ (продолжение). (2 часа)

Теория: Умелое использование технических, физических и волевых возможностей. Смысл тактики воспитанника, занимающегося каратэ. Основа спортивно-тактического мастерства. Тактические приёмы. Целостное представление о поединке. Индивидуальный стиль ведения соревновательной борьбы.

Практика: Разминка. Отработка тактических приемов на практике. Движение, дистанция, стойки, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа, атака, защита, контратака. Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Эстафета.

Тема 21.1 Кобудо. (2 часа)

Теория: История возникновения традиционного оружия Окинавы. Названия. Термины. Правила проведения спаррингов по Кобудо. Экипировка для спаррингов Кобудо.

Практика: Разминка. Нарботка ударов и элементов защиты с палкой (Бо). Ката «Катинокун». Нарботка элементов атаки и защиты с парным спортивным оружием (Саи, нунчаки). Ката «Саи ичи Надан». Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 21.2 Кобудо (продолжение). (2 часа)

Теория: История возникновения традиционного оружия Окинавы. Названия. Термины. Правила проведения спаррингов по Кобудо. Экипировка для спаррингов Кобудо.

Практика: Разминка. Нарботка ударов и элементов защиты с палкой (Бо). Ката «Катинокун». Нарботка элементов атаки и защиты с парным спортивным оружием (Саи, нунчаки). Ката «Саи ичи Надан». Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 21.3 Кобудо (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Нарботка ударов и элементов защиты с палкой (Бо). Ката «Катинокун». Нарботка элементов атаки и защиты с парным спортивным оружием (Саи, нунчаки). Ката «Саи ичи Надан». Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 21.4 Кобудо (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Нарботка ударов и элементов защиты с палкой (Бо). Ката «Катинокун». Нарботка элементов атаки и защиты с парным спортивным оружием (Саи, нунчаки). Ката «Саи ичи Надан». Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 21.5 Кобудо (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Нарботка ударов и элементов защиты с палкой (Бо). Ката «Катинокун». Нарботка элементов атаки и защиты с парным спортивным оружием

(Саи, нунчаки). Ката «Саи ичи Надан». Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 21.6 Кобудо (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Нарботка ударов и элементов защиты с палкой (Бо). Ката «Катинокун». Нарботка элементов атаки и защиты с парным спортивным оружием (Саи, нунчаки). Ката «Саи ичи Надан». Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 21.7 Кобудо (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Нарботка ударов и элементов защиты с палкой (Бо). Ката «Катинокун». Нарботка элементов атаки и защиты с парным спортивным оружием (Саи, нунчаки). Ката «Саи ичи Надан». Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 21.8 Кобудо (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Нарботка ударов и элементов защиты с палкой (Бо). Ката «Катинокун». Нарботка элементов атаки и защиты с парным спортивным оружием (Саи, нунчаки). Ката «Саи ичи Надан». Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 21.9 Кобудо (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Нарботка ударов и элементов защиты с палкой (Бо). Ката «Катинокун». Нарботка элементов атаки и защиты с парным спортивным оружием (Саи, нунчаки). Ката «Саи ичи Надан». Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 21.10 Кобудо (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Нарботка ударов и элементов защиты с палкой (Бо). Ката «Катинокун». Нарботка элементов атаки и защиты с парным спортивным оружием (Саи, нунчаки). Ката «Саи ичи Надан». Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 22.1 Кумитэ. (2 часа)

Теория: Кумитэ как составная часть тренировочного процесса, Кумитэ подразумевает несколько последовательно усложняющихся и взаимосвязанных ступеней, соответствующих определенным этапам обучения. Изучения правил. Терминология. Все виды Кумитэ, начиная с КИХОН-КУМИТЭ и заканчивая ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ, являются переходным звеном от базовой техники и ката к свободному бою.

Практика: Разминка. Отработка на практике приёмов СУМО-КУМИТЭ (детское Кумитэ), КИХОН-КУМИТЭ (основной Кумитэ), Кобудо, ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ (полусвободный Кумитэ), рукопашный бой. Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 22.2 Кумитэ (продолжение). (2 часа)

Теория: Кумитэ как составная часть тренировочного процесса, Кумитэ подразумевает несколько последовательно усложняющихся и взаимосвязанных ступеней, соответствующих определенным этапам обучения. Изучения правил. Терминология. Все виды Кумитэ, начиная с КИХОН-КУМИТЭ и заканчивая ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ, являются переходным звеном от базовой техники и ката к свободному бою.

Практика: Разминка. Отработка на практике приёмов СУМО-КУМИТЭ (детское Кумитэ), КИХОН-КУМИТЭ (основной Кумитэ), Кобудо, ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ (полусвободный Кумитэ), рукопашный бой. Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 22.3 Кумитэ (продолжение). (2 часа)

Теория: Кумитэ как составная часть тренировочного процесса, Кумитэ подразумевает несколько последовательно усложняющихся и взаимосвязанных ступеней, соответствующих определенным этапам обучения. Изучения правил. Терминология. Все виды Кумитэ, начиная с КИХОН-КУМИТЭ и заканчивая ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ, являются переходным звеном от базовой техники и ката к свободному бою.

Практика: Разминка. Отработка на практике приёмов СУМО-КУМИТЭ (детское Кумитэ), КИХОН-КУМИТЭ (основной Кумитэ), Кобудо, ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ (полусвободный Кумитэ), рукопашный бой. Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 22.4 Кумитэ (продолжение). (2 часа)

Теория: Кумитэ как составная часть тренировочного процесса, Кумитэ подразумевает несколько последовательно усложняющихся и взаимосвязанных ступеней, соответствующих определенным этапам обучения. Изучения правил. Терминология. Все виды Кумитэ, начиная с КИХОН-КУМИТЭ и заканчивая ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ, являются переходным звеном от базовой техники и ката к свободному бою.

Практика: Разминка. Отработка на практике приёмов СУМО-КУМИТЭ (детское Кумитэ), КИХОН-КУМИТЭ (основной Кумитэ), Кобудо, ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ (полусвободный Кумитэ), рукопашный бой. Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 22.5 Кумитэ (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Отработка на практике приёмов СУМО-КУМИТЭ (детское Кумитэ), КИХОН-КУМИТЭ (основной Кумитэ), Кобудо, ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ (полусвободный Кумитэ), рукопашный бой. Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 22.6 Кумитэ (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Отработка на практике приёмов СУМО-КУМИТЭ (детское Кумитэ), КИХОН-КУМИТЭ (основной Кумитэ), Кобудо, ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ (полусвободный Кумитэ), рукопашный бой. Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 22.7 Кумитэ (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Отработка на практике приёмов СУМО-КУМИТЭ (детское Кумитэ), КИХОН-КУМИТЭ (основной Кумитэ), Кобудо, ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ (полусвободный Кумитэ), рукопашный бой. Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 22.8 Кумитэ (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Отработка на практике приёмов СУМО-КУМИТЭ (детское Кумитэ), КИХОН-КУМИТЭ (основной Кумитэ), Кобудо, ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ (полусвободный Кумитэ), рукопашный бой. Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 22.9 Кумитэ (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Отработка на практике приёмов СУМО-КУМИТЭ (детское Кумитэ), КИХОН-КУМИТЭ (основной Кумитэ), Кобудо, ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ (полусвободный Кумитэ), рукопашный бой. Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 22.10 Кумитэ (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Отработка на практике приёмов СУМО-КУМИТЭ (детское Кумитэ), КИХОН-КУМИТЭ (основной Кумитэ), Кобудо, ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ (полусвободный Кумитэ), рукопашный бой. Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 22.11 Кумитэ (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Отработка на практике приёмов СУМО-КУМИТЭ (детское Кумитэ), КИХОН-КУМИТЭ (основной Кумитэ), Кобудо, ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ (полусвободный Кумитэ), рукопашный бой. Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 22.12 Кумитэ (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Отработка на практике приёмов СУМО-КУМИТЭ (детское Кумитэ), КИХОН-КУМИТЭ (основной Кумитэ), Кобудо, ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ

(полусвободный Кумитэ), рукопашный бой. Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 22.13 Кумитэ (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Отработка на практике приёмов СУМО-КУМИТЭ (детское Кумитэ), КИХОН-КУМИТЭ (основной Кумитэ), Кобудо, ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ (полусвободный Кумитэ), рукопашный бой. Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 22.14 Кумитэ (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Отработка на практике приёмов СУМО-КУМИТЭ (детское Кумитэ), КИХОН-КУМИТЭ (основной Кумитэ), Кобудо, ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ (полусвободный Кумитэ), рукопашный бой. Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 22.15 Кумитэ (продолжение). (2 часа)

Практика: Разминка. Отработка на практике приёмов СУМО-КУМИТЭ (детское Кумитэ), КИХОН-КУМИТЭ (основной Кумитэ), Кобудо, ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ (полусвободный Кумитэ), рукопашный бой. Акробатика, гимнастика и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.

Тема 23. Итоговый контроль. (2 часа)

Теория: Опрос. Проверки знаний в вопросах: физической культуры и спорта, оказания первой медицинской помощи при ушибах и растяжениях, влияния биологических факторов на физическое развитие. Знание терминов и названий блоков, ударов, движений, стансов (Приложение 3).

Практика: Сдача контрольных нормативов и квалификационных требований системы поясов (Приложение 3).

Тема 24. Итоговое занятие. (2 часа)

Теория: Анализ достижений обучающихся. Подведение итогов года.

Практика: Показательные выступления. Эстафета.

Календарно-тематический план
На 2027/2028 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа: **Единоборства 7+**.

Группа № 3 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: *Горбачев Виталий Константинович*

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
1.	Цели и задачи программы. Техника безопасности.	2	Теория	Беседа, наблюдение		
2.	Общие представления о допингах.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
3.	Физиологические основы тренировки.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
4.	Единая Всероссийская спортивная классификация.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
5.	Назначение системы поясов.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
6.	Инструкторская и судейская практика.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
7.	Инструкторская и судейская практика (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
8.	Развитие выносливости.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
9.	Развитие выносливости (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
10.	Развитие выносливости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
11.	Развитие выносливости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
12.	Развитие выносливости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
13.	Развитие силовых способностей.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
14.	Развитие силовых способностей (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
15.	Развитие силовых способностей (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
16.	Развитие силовых способностей (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
17.	Развитие силовых способностей (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
18.	Развитие гибкости.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
19.	Развитие гибкости (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
20.	Развитие гибкости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
21.	Развитие гибкости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
22.	Развитие гибкости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
23.	Развитие ловкости.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
24.	Развитие ловкости (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
25.	Развитие ловкости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
26.	Развитие ловкости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
27.	Развитие ловкости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
28.	Развитие быстроты.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
29.	Развитие быстроты (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
30.	Развитие быстроты (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
31.	Развитие быстроты (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
32.	Развитие быстроты (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
33.	Специальная физическая подготовка.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
34.	Специальная физическая подготовка (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
35.	Специальная физическая подготовка (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
36.	Специальная физическая подготовка (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
37.	Специальная физическая подготовка (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
38.	Защитная техника – блоки руками.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
39.	Защитная техника – блоки руками (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
40.	Защитная техника – блоки руками (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
41.	Защитная техника – блоки руками (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
42.	Защитная техника – блоки руками (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
43.	Защитная техника – блоки руками (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
44.	Защитная техника – блоки руками (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
45.	Защитная техника – блоки руками (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
46.	Защитная техника – блоки руками (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
47.	Защитная техника – блоки ногами.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
48.	Защитная техника – блоки ногами (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
49.	Защитная техника – блоки ногами (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
50.	Защитная техника – блоки ногами (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
51.	Защитная техника – блоки ногами (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
52.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	2	Комбинированное	Опрос, сдача контрольных нормативов		
53.	Техника самостраховки.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
54.	Техника самостраховки (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
55.	Атакующая техника.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
56.	Атакующая техника (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
57.	Атакующая техника (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
58.	Атакующая техника (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
59.	Атакующая техника (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
60.	Атакующая техника (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
61.	Атакующая техника (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
62.	Атакующая техника (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
63.	Атакующая техника (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
64.	Атакующая техника (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
65.	Техника перемещения в стойках.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
66.	Техника перемещения в стойках (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
67.	Техника перемещения в стойках (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
68.	Техника перемещения в стойках (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
69.	Отработка нанесения ударов.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
70.	Отработка нанесения ударов (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
71.	Отработка нанесения ударов (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
72.	Отработка нанесения ударов (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
73.	Отработка нанесения ударов (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
74.	Отработка нанесения ударов (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
75.	Отработка нанесения ударов (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
76.	Отработка нанесения ударов (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
77.	Отработка нанесения ударов (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
78.	Отработка нанесения ударов (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
79.	Тактика каратэ.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
80.	Тактика каратэ (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
81.	Тактика каратэ (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
82.	Кобудо.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
83.	Кобудо (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
84.	Кобудо (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
85.	Кобудо (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
86.	Кобудо (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
87.	Кобудо (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
88.	Кобудо (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
89.	Кобудо (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
90.	Кобудо (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
91.	Кобудо (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
92.	Кумитэ.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
93.	Кумитэ (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
94.	Кумитэ (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
95.	Кумитэ (продолжение).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
96.	Кумитэ (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
97.	Кумитэ (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
98.	Кумитэ (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
99.	Кумитэ (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
100.	Кумитэ (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
101.	Кумитэ (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
102.	Кумитэ (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
103.	Кумитэ (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
104.	Кумитэ (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
105.	Кумитэ (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
106.	Кумитэ (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
107.	<i>Итоговый контроль.</i>	2	Комбинированное	Опрос, сдача контрольных нормативов		
108.	<i>Итоговое занятие.</i>	2	Комбинированное	Наблюдение, анализ		

Оценочные и методические материалы.

Оценка результативности обучающихся производится по предметным, метапредметным и личностным качествам. Для предметных качеств оценку следует производить в соответствии с бланками фиксации значений (протоколами). Метапредметные и личностные качества тренер-преподаватель должен оценить средствами педагогического наблюдения.

Способы определения результативности программы.

В течение учебного года проводится диагностика качества усвоения обучающимися содержания программы:

В начале учебного года, при наборе или начальном этапе формирования групп - **входящая диагностика** - изучение отношения обучающегося к выбранной деятельности, его достижения в этой области, личностные качества обучающегося.

Текущая диагностика – проводится в течение всего учебного года на каждом занятии для оценки качества усвоения материала, умений, навыков, активности, изучение динамики освоения содержания программы обучающимися, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

Промежуточная аттестация – помогает педагогу оценить уровень освоения обучающимися программы на конкретном этапе, а её анализ позволяет откорректировать последующие темы. Проводится каждые полгода.

Итоговый контроль – проводится по завершению занятий по программе в конце учебного года, определяет уровень освоения программы и проходит в виде:

- опроса, беседы, тестирования, сдачи контрольных нормативов, для определения уровня знаний, умений и навыков по программе;
- педагогического наблюдения (изменений качеств личности в течение учебного года, эмоциональной отзывчивости);
- степени активности участия в массовых мероприятиях, турнирах, итоговых занятий.

Данные о проведении вводной, текущей и итоговой диагностики заносятся в таблицы с соответствующими параметрами, показателями и критериями. Исследуются следующие параметры:

- уровень приобретенных знаний;
- уровень практических умений и навыков;
- познавательный интерес;
- активность;
- коммуникабельность.

**Оценочный лист промежуточной аттестации обучающихся
в 2025 / 2026 учебном году**
объединение: «Единоборства 7+» 1 год обучения (1 полугодие)
педагог Горбачев В.К.

Форма проведения: комбинированная.

Теория: Опрос по пройденному материалу. Перечислить техники и изученные термины, согласно уровню подготовки (Приложение 1). Правила техники безопасности. Анализ знаний обучающихся.

Теоретические вопросы:

- Как должен вести занимающийся в помещении, где проводятся занятия?
Ответ: Рекомендуем всем практикующим Боевые Искусства и Единоборства придерживаться этих простых правил:
 - Принимать пищу следует за два часа до начала тренировки;
 - Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги, кольца, браслеты);
 - Не заходить в спортзал без разрешения учителя и не выполнять упражнений на снарядах;
 - Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться;
 - Брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать оборудование по его назначению;
 - Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания;
 - При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
 - Не покидать место проведения занятий без разрешения учителя;
 - При перемещениях по залу избегать столкновений;
 - При травмах и ухудшении самочувствия следует прекратить занятия и сразу же сообщить об этом учителю.
- Что такое «Рей»?
Ответ: Демонстрация принципа «Рей» во время тренировок позволяет и мастерам, и рядовым каратэкам-ученикам учиться друг у друга, поддерживая необходимую дисциплину и атмосферу взаимного уважения. При входе в зал (ДОДЖО) все делают ДОДЖО-РЭЙ — РЭЙ залу, выражая тем самым уважение к месту, где они постигают КАРАТЭ-ДО; — в начале и в завершение тренировки делается ШИКИ, где трое РЭЯМИ ученики выражают уважение: "ШОМЭН-НИ-РЭЙ" — основателям КАРАТЭ-ДО, основателю школы, друг другу. Первый урок в каратэ начинается с изучения и объяснения значения поклона (Рей).
- Назовите основные виды Единоборства Китая, Японии, России?
Ответ: В Китае единоборства начали развиваться пару тысяч лет назад. Китайские боевые искусства, часто называемый общим термином кунг-фу или ушу. Существует несколько сотен стилей и направлений. Перечислить несколько видов Японского Единоборства: Айкидо, Джиу-джитсу, Дзюдо, Каратэ, Кобудо, Сумо. В России много видов Единоборств, такие как: Бокс, Вольная борьба, Самбо, Рукопашный бой, восточные виды Единоборств.
- Назвать внешнее строение тела человека.?

Ответ: Голова, шея, грудь, спина, верхние конечности (руки), нижние конечности (ноги).

- Назвать термины и элементы норматива, который занимающийся сдает.

Ответ: Кихон, Кихон-идо, Ката.

Верный и развернутый ответ на каждый вопрос оценивается от 1 до 3 баллов. Максимальное количество баллов за теоретическую часть – 15 баллов.

Практическое задание – сдача контрольных нормативов (Приложение 1).

Содержание практического задания:

На усмотрение педагога выполняются 2 задания из Кихона и 3 задания из общей физической подготовки (на усмотрение педагога) (Приложение 1).

Технически верно выполненное упражнение оценивается от 1 до 3 баллов.

Максимальное количество баллов за практическую часть – 15 баллов.

Максимально возможное количество баллов – 40 баллов. Баллы за теоретическую и практическую часть суммируются. Также суммируются метапредметные и личностные качества (от 1 до 5 баллов).

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной аттестации обучающихся
2025 /2026 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Единоборства 7+» 1 год обучения (1 полугодие).

ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): *Горбачев В.К.*

№ группы: _____ Дата проведения: _____

Форма проведения контроля: *комбинированная*

Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 26 и более – высокий уровень;

от 15 до 25 баллов – средний уровень;

до 14 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации

- высокий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- средний уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- низкий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- отсутствовало _____ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Единоборства 7+» _____ обучающихся (_____%).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель)

_____/_____

Заведующий отделом _____ / _____

Методист _____ / _____

**Оценочный лист промежуточной аттестации обучающихся
в 2025 / 2026 учебном году**
объединение: «Единоборства 7+» 1 год обучения (2 полугодие).
педагог Горбачев В.К.

Форма проведения: комбинированная.

Теория: Опрос по пройденному материалу. Перечислить техники и изученные термины, согласно уровню подготовки (Приложение 1). Правила техники безопасности. Анализ знаний обучающихся.

Теоретические вопросы:

- Как должен вести занимающийся в помещении, где проводятся занятия?
Ответ: Рекомендуем всем практикующим Боевые Искусства и Единоборства придерживаться этих простых правил:
 - Принимать пищу следует за два часа до начала тренировки;
 - Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги, кольца, браслеты);
 - Не заходить в спортзал без разрешения учителя и не выполнять упражнений на снарядах;
 - Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться;
 - Брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать оборудование по его назначению;
 - Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания;
 - При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
 - Не покидать место проведения занятий без разрешения учителя;
 - При перемещениях по залу избегать столкновений;
 - При травмах и ухудшении самочувствия следует прекратить занятия и сразу же сообщить об этом учителю.
- Что такое «Рей»?
Ответ: Демонстрация принципа «Рей» во время тренировок позволяет и мастерам, и рядовым каратэкам-ученикам учиться друг у друга, поддерживая необходимую дисциплину и атмосферу взаимного уважения. При входе в зал (ДОДЖО) все делают ДОДЖО-РЭЙ — РЭЙ залу, выражая тем самым уважение к месту, где они постигают КАРАТЭ-ДО; — в начале и в завершение тренировки делается ШИКИ, где тремя РЭЯМИ ученики выражают уважение: "ШОМЭН-НИ-РЭЙ" — основателям КАРАТЭ-ДО, основателю школы, друг другу. Первый урок в каратэ начинается с изучения и объяснения значения поклона (Рей).
- Назовите основные виды Единоборства Китая, Японии, России?
Ответ: В Китае единоборства начали развиваться пару тысяч лет назад. Китайские боевые искусства, часто называемый общим термином кунг-фу или ушу. Существует несколько сотен стилей и направлений. Перечислить несколько видов Японского Единоборства: Айкидо, Джиу-джитсу, Дзюдо, Каратэ, Кобудо, Сумо. В России много видов Единоборств, такие как: Бокс, Вольная борьба, Самбо, Рукопашный бой, восточные виды Единоборств.
- Назвать внешнее строение тела человека.?

Ответ: Голова, шея, грудь, спина, верхние конечности (руки), нижние конечности (ноги).

- Назвать термины и элементы норматива, который занимающийся сдает.

Ответ: Кихон, Кихон-идо, Ката.

Верный и развернутый ответ на каждый вопрос оценивается от 1 до 3 баллов. Максимальное количество баллов за теоретическую часть – 15 баллов.

Практическое задание – сдача контрольных нормативов (Приложение 1).

Содержание практического задания:

На усмотрение педагога выполняются 2 задания из Кихона и 3 задания из общей физической подготовки (на усмотрение педагога) (Приложение 1).

Технически верно выполненное упражнение оценивается от 1 до 3 баллов.

Максимальное количество баллов за практическую часть – 15 баллов.

Максимально возможное количество баллов – 40 баллов. Баллы за теоретическую и практическую часть суммируются. Также суммируются метапредметные и личностные качества (от 1 до 5 баллов).

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной аттестации обучающихся
2025/2026 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Единоборства 7+» 1 год обучения (2 полугодие).

ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): *Горбачев В.К.*

№ группы: _____ Дата проведения: _____

Форма проведения контроля: *комбинированная*

Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 26 и более – высокий уровень;

от 15 до 25 баллов – средний уровень;

до 14 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации

- высокий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- средний уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- низкий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- отсутствовало _____ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Единоборства 7+» _____ обучающихся (_____%).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель)

_____/_____

Заведующий отделом _____ / _____

Методист _____ / _____

**Оценочный лист промежуточной аттестации обучающихся
в 2026 / 2027 учебном году**
объединение: «Единоборства 7+» 2 год обучения (1 полугодие)
педагог Горбачев В.К.

Форма проведения: комбинированная.

Теория: Опрос по пройденному материалу. Перечислить техники и изученные термины, согласно уровню подготовки (Приложение 2). Правила техники безопасности. Анализ знаний обучающихся.

Теоретические вопросы:

- Как должен вести занимающийся в помещении, где проводятся занятия?
Ответ: Рекомендуем всем практикующим Боевые Искусства и Единоборства придерживаться этих простых правил:
 - Принимать пищу следует за два часа до начала тренировки;
 - Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги, кольца, браслеты);
 - Не заходить в спортзал без разрешения учителя и не выполнять упражнений на снарядах;
 - Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться;
 - Брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать оборудование по его назначению;
 - Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания;
 - При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
 - Не покидать место проведения занятий без разрешения учителя;
 - При перемещениях по залу избегать столкновений;
 - При травмах и ухудшении самочувствия следует прекратить занятия и сразу же сообщить об этом учителю.
- Первоначальная помощь при травмах, ушибах?
Ответ: Первую помощь оказывают, чтобы при ушибе снять боль, устранить отечность и не допустить образования гематомы. Самая распространенная рекомендация – приложить к месту повреждения холодный компресс. Например, тряпку, смоченную в холодной воде, лед в пакете и т.д.
- Назовите основные виды Единоборства Китая, Японии, России?
Ответ: В Китае единоборства начали развиваться пару тысяч лет назад. Китайские боевые искусства, часто называемый общим термином кунг-фу или ушу. Существует несколько сотен стилей и направлений. Перечислить несколько видов Японского Единоборства: Айкидо, Джиу-джитсу, Дзюдо, Каратэ, Кобудо, Сумо. В России много видов Единоборств, такие как: Бокс, Вольная борьба, Самбо, Рукопашный бой, восточные виды Единоборств.
- Основные телефоны: При пожаре? При оказании экстренной медицинской помощи? При необходимости вызова полиции?
Ответ: Обучающимся необходимо спокойно ориентироваться в различных жизненных ситуациях, при отсутствии рядом родителей, взрослых. Надо назвать телефоны специальных служб, по своим направлениям, а именно: телефон пожарных служб:

Единый номер экстренных служб -112, 01, 101, 8-813-61-20001. Медицинской помощи: 112, 03, 103, 8-813-61-20003, Полиция: 112, 02, 102, 8-813-61-20002.

- Назвать термины и элементы норматива, который занимающийся сдает.

Ответ: Кихон, Кихон-идо, Ката.

Верный и развернутый ответ на каждый вопрос оценивается от 1 до 3 баллов. Максимальное количество баллов за теоретическую часть – 15 баллов.

Практическое задание – сдача контрольных нормативов (Приложение 2).

Содержание практического задания:

На усмотрение педагога выполняются 2 задания из Кихона и 3 задания из общей физической подготовки (на усмотрение педагога) (Приложение 2).

Технически верно выполненное упражнение оценивается от 1 до 3 баллов.

Максимальное количество баллов за практическую часть – 15 баллов.

Максимально возможное количество баллов – 40 баллов. Баллы за теоретическую и практическую часть суммируются. Также суммируются метапредметные и личностные качества (от 1 до 5 баллов).

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной аттестации обучающихся
2026/2027 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Единоборства 7+» 2 год обучения (1 полугодие).

ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): *Горбачев В.К.*

№ группы: _____ Дата проведения: _____

Форма проведения контроля: *комбинированная*

Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 26 и более – высокий уровень;

от 15 до 25 баллов – средний уровень;

до 14 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации

- высокий уровень обученности имеют _____ чел. (____%)

- средний уровень обученности имеют _____ чел. (____%)

- низкий уровень обученности имеют _____ чел. (____%)

- отсутствовало _____ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Единоборства 7+» _____ обучающихся (____%).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель)

_____/_____

Заведующий отделом _____/_____

Методист _____/_____

**Оценочный лист промежуточной аттестации обучающихся
в 2026 / 2027 учебном году**
объединение: «Единоборства 7+» 2 год обучения (2 полугодие).
педагог Горбачев В.К.

Теория: Опрос по пройденному материалу. Перечислить техники и изученные термины, согласно уровню подготовки (Приложение 2). Правила техники безопасности. Анализ знаний обучающихся.

Теоретические вопросы:

- Как должен вести занимающийся в помещении, где проводятся занятия?

Ответ: Рекомендуем всем практикующим Боевые Искусства и Единоборства придерживаться этих простых правил:

- Принимать пищу следует за два часа до начала тренировки;
- Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги, кольца, браслеты);
- Не заходить в спортзал без разрешения учителя и не выполнять упражнений на снарядах;
- Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться;
- Брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать оборудование по его назначению;
- Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания;
- При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- Не покидать место проведения занятий без разрешения учителя;
- При перемещениях по залу избегать столкновений;
- При травмах и ухудшении самочувствия следует прекратить занятия и сразу же сообщить об этом учителю.

- Первоначальная помощь при травмах, ушибах?

Ответ: Первую помощь оказывают, чтобы при ушибе снять боль, устранить отечность и не допустить образования гематомы. Самая распространенная рекомендация – приложить к месту повреждения холодный компресс. Например, тряпку, смоченную в холодной воде, лед в пакете и т.д.

- Назовите основные виды Единоборства Китая, Японии, России?

Ответ: В Китае единоборства начали развиваться пару тысяч лет назад. Китайские боевые искусства, часто называемый общим термином кунг-фу или ушу. Существует несколько сотен стилей и направлений. Перечислить несколько видов Японского Единоборства: Айкидо, Джиу-джитсу, Дзюдо, Каратэ, Кобудо, Сумо. В России много видов Единоборств, такие как: Бокс, Вольная борьба, Самбо, Рукопашный бой, восточные виды Единоборств.

- Основные телефоны: При пожаре? При оказании экстренной медицинской помощи? При необходимости вызова полиции?

Ответ: Обучающимся необходимо спокойно ориентироваться в различных жизненных ситуациях, при отсутствии рядом родителей, взрослых. Надо назвать телефоны специальных служб, по своим направлениям, а именно: телефон пожарных служб: Единый номер экстренных служб -112, 01, 101, 8-813-61-20001. Медицинской помощи: 112, 03, 103, 8-813-61-20003, Полиция: 112, 02, 102, 8-813-61-20002.

- Назвать термины и элементы норматива, который занимающийся сдает.

Ответ: Кихон, Кихон-идо, Ката.

Верный и развернутый ответ на каждый вопрос оценивается от 1 до 3 баллов.

Максимальное количество баллов за теоретическую часть – 15 баллов.

Практическое задание – сдача контрольных нормативов (Приложение 2).

Содержание практического задания:

На усмотрение педагога выполняются 2 задания из Кихона и 3 задания из общей физической подготовки (на усмотрение педагога) (Приложение 2).

Технически верно выполненное упражнение оценивается от 1 до 3 баллов.

Максимальное количество баллов за практическую часть – 15 баллов.

Максимально возможное количество баллов – 40 баллов. Баллы за теоретическую и практическую часть суммируются. Также суммируются метапредметные и личностные качества (от 1 до 5 баллов).

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной аттестации обучающихся
2026/2027 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Единоборства 7+» 2 год обучения (2 полугодие).

ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): *Горбачев В.К.*

№ группы: _____ Дата проведения: _____

Форма проведения контроля: *комбинированная*

Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 26 и более – высокий уровень;

от 15 до 25 баллов – средний уровень;

до 14 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации

- высокий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- средний уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- низкий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- отсутствовало _____ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Единоборства 7+» _____ обучающихся (_____%).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель)

_____/_____

Заведующий отделом _____ / _____

Методист _____ / _____

**Оценочный лист промежуточной аттестации обучающихся
в 2027 / 2028 учебном году**
объединение: «Единоборства 7+» 3 год обучения (1 полугодие).
педагог Горбачев В.К.

Теория: Опрос по пройденному материалу. Перечислить техники и изученные термины, согласно уровню подготовки (Приложение 3). Правила техники безопасности. Анализ знаний обучающихся.

Теоретические вопросы:

- Как должен вести занимающийся в помещении, где проводятся занятия?
Ответ: Рекомендуем всем практикующим Боевые Искусства и Единоборства придерживаться этих простых правил:
 - Принимать пищу следует за два часа до начала тренировки;
 - Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги, кольца, браслеты);
 - Не заходить в спортзал без разрешения учителя и не выполнять упражнений на снарядах;
 - Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться;
 - Брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать оборудование по его назначению;
 - Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания;
 - При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
 - Не покидать место проведения занятий без разрешения учителя;
 - При перемещениях по залу избегать столкновений;
 - При травмах и ухудшении самочувствия следует прекратить занятия и сразу же сообщить об этом учителю.

- Как влияет возраст на силовые качества?
Ответ: С возрастом у людей, считается после 25 лет, уменьшаются скоростные, силовые и другие физические качества, но каждый человек, с помощью занятия спортом, (здоровым образом жизни) может отодвигать биологический возраст старения.

- Первоначальная помощь при травмах, ушибах?
Ответ: Первую помощь оказывают, чтобы при ушибе снять боль, устранить отечность и не допустить образования гематомы. Самая распространенная рекомендация – приложить к месту повреждения холодный компресс. Например, тряпку, смоченную в холодной воде, лед в пакете и т.д.

- Как называются блоки, удары, стойки, способы перемещений?
Ответ: Термины из Приложения 3.

- Назвать термины и элементы норматива, который занимающийся сдает.
Ответ: Кихон, Кихон-идо, Якусюку-кумитэ, Ката.

Верный и развернутый ответ на каждый вопрос оценивается от 1 до 3 баллов. Максимальное количество баллов за теоретическую часть – 15 баллов.

Практическое задание – сдача контрольных нормативов (Приложение 3).

Содержание практического задания: На усмотрение педагога выполняются 3 задания из Кихона и 2 задания из общей физической подготовки (на усмотрение педагога) (Приложение 3).

Технически верно выполненное упражнение оценивается от 1 до 3 баллов.
Максимальное количество баллов за практическую часть – 15 баллов.

Максимально возможное количество баллов – 40 баллов. Баллы за теоретическую и практическую часть суммируются. Также суммируются метапредметные и личностные качества (от 1 до 5 баллов).

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной аттестации обучающихся
2027 / 2028 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Единоборства 7+» 3 год обучения (1 полугодие).

ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): *Горбачев В.К.*

№ группы: _____ Дата проведения: _____

Форма проведения контроля: *комбинированная*

Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 26 и более – высокий уровень;

от 15 до 25 баллов – средний уровень;

до 14 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации

- высокий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- средний уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- низкий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- отсутствовало _____ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Единоборства 7+» _____ обучающихся (_____%).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель)

_____/_____

Заведующий отделом _____ / _____

Методист _____ / _____

**Оценочный лист итогового контроля обучающихся
в 2027 / 2028 учебном году
объединение: «Единоборства 7+»
педагог Горбачев В.К.**

Теория: Опрос по пройденному материалу. Перечислить техники и изученные термины, согласно уровню подготовки (Приложение 3). Правила техники безопасности. Анализ знаний обучающихся.

Теоретические вопросы:

- Как должен вести занимающийся в помещении, где проводятся занятия?

Ответ: Рекомендуем всем практикующим Боевые Искусства и Единоборства придерживаться этих простых правил:

- Принимать пищу следует за два часа до начала тренировки;
- Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги, кольца, браслеты);
- Не заходить в спортзал без разрешения учителя и не выполнять упражнений на снарядах;
- Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться;
- Брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать оборудование по его назначению;
- Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания;
- При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- Не покидать место проведения занятий без разрешения учителя;
- При перемещениях по залу избегать столкновений;
- При травмах и ухудшении самочувствия следует прекратить занятия и сразу же сообщить об этом учителю.

- Основные телефоны: При пожаре? При оказание экстренной медицинской помощи? При необходимости вызова полиции?

Ответ: Обучающемуся необходимо спокойно ориентироваться в различных жизненных ситуациях, при отсутствии рядом родителей, взрослых. Надо назвать телефоны специальных служб, по своим направлениям, а именно: телефон пожарных служб: Единый номер экстренных служб -112, 01, 101, 8-813-61-20001. Медицинской помощи: 112, 03, 103, 8-813-61-20003, Полиция: 112, 02, 102, 8-813-61-20002.

- Первоначальная помощь при травмах, ушибах?

Ответ: Первую помощь оказывают, чтобы при ушибе снять боль, устранить отечность и не допустить образования гематомы. Самая распространенная рекомендация – приложить к месту повреждения холодный компресс. Например, тряпку, смоченную в холодной воде, лед в пакете и т.д.

- Как называются блоки, удары, стойки, способы перемещений?

Ответ: Термины из Приложения 3.

- Назвать термины и элементы норматива, который занимающийся сдает.

Ответ: Кихон, Кихон-идо, Якусоку-кумитэ, Ката.

Верный и развернутый ответ на каждый вопрос оценивается от 1 до 3 баллов. Максимальное количество баллов за теоретическую часть – 15 баллов.

Практическое задание – сдача контрольных нормативов (Приложение 3).

Содержание практического задания: На усмотрение педагога выполняются 3 задания из Кихона и 2 задания из общей физической подготовки (на усмотрение педагога) (Приложение 3).

Технически верно выполненное упражнение оценивается от 1 до 3 баллов.
Максимальное количество баллов за практическую часть – 15 баллов.

Максимально возможное количество баллов – 40 баллов. Баллы за теоретическую и практическую часть суммируются. Также суммируются метапредметные и личностные качества (от 1 до 5 баллов).

ПРОТОКОЛ
результатов итогового контроля обучающихся
2027 / 2028 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Единоборства 7+».

ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): *Горбачев В.К.*

№ группы: _____ Дата проведения: _____

Форма проведения контроля: *комбинированная*

Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты итогового контроля

№ п/п	Фамилия, имя обучающего я	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученност и
		Предметны е	Метапредметны е	Личностны е		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 26 и более – высокий уровень;

от 15 до 25 баллов – средний уровень;

до 14 баллов – низкий уровень.

По результатам итогового контроля

- высокий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- средний уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- низкий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- отсутствовало _____ чел.

По результатам итогового контроля _____ (_____%) обучающихся окончили обучение в полном объеме по дополнительной общеобразовательной программе «Единоборства 7+»

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____/_____

Заведующий отделом _____/_____

Методист _____/_____

Приложение 1
1 год обучения (нормативы для сдачи)

12 кю (белый пояс с одной желтой полоской)

для детей от 6 до 12 лет

Кихон: Выполняется весь в стансе Хэйко-дачи (ХД).

- Сэйкен-чоку-цуки по трём уровням;
- Сёмен-уракен-учи, йокомен-уракен-учи;
- Дзёдан-укэ, йоко-укэ,
- Чудан-маэ-гэри.

Кихон-идо:

- Шаг вперед (выпад) в Санчин-дачи (СД) с Чудан-ои-цуки;
- Шаг вперед (выпад) в СД с Чудан-г'яку-цуки.

Ката:

Тайкьёку Дзюдан Ичи, Тайкьёку чудан ичи.

Акробатика и физическая подготовка:

- Ползание по-пластунски;
- Кувырок вперед, Кувырок назад;
- Отжимания – 10 раз;
- «Пресс» - 5 раз;
- «Ножницы» - 10 сек.

11 кю (белый пояс с двумя желтыми полосками)

Кихон: Выполняется весь в стансе Хэйко-дачи (ХД).

- Сэйкен-чоку-цуки по трём уровням;
- Сёмен-уракен-учи, йокомен-уракен-учи;
- Дзёдан-укэ, йоко-укэ, гедан-барай (хараи-отоси-укэ);
- Чудан-маэ-гэри.

Кихон-идо:

- Шаг вперед (выпад) в Зенкуцу-дачи (ЗД) с Чудан-ои-цуки;
- Шаг вперед (выпад) в ЗД с Чудан-г'яку-цуки;
- Шаг вперед (выпад) в Санчин-дачи (СД) с Чудан-ои-цуки;
- Шаг вперед (выпад) в СД с Чудан-г'яку-цуки.

Кумитэ:

Партнеры стоят друг против друга в Хэйко-дачи (ХД) на дистанции выпрямленной руки. Все блоки выполняются снаружи, т.е. блокирующая рука встречает атакующую руку с её внешней стороны.

А – атакующий (тори), О – обороняющийся (укэ).

- А: дзёдан-сэйкен-чоку-цуки; О: дзёдан-укэ;
- А: гедан-сэйкен-чоку-цуки; О: гедан-барай (хараи-отоси-укэ).

Ката:

Тайкьёку Дзюдан Ни, Тайкьёку Чудан Ни.

Акробатика и физическая подготовка:

- Кувырок вперед, кувырок вперед через руку, кувырок назад;
- Отжимания – 10 раз;
- «Пресс» - 5 раз;
- «Ножницы» - 10 сек.

10 кю (белый пояс с тремя желтыми полосками)

Кихон: Выполняется весь в стансе Хэйко-дачи (ХД).

- Сэйкен-чоку-цуки по трём уровням;
- Сёмен-уракен-учи, йокомен-уракен-учи, саю-уракен-учи;
- Дзёдан-укэ, йоко-укэ, гедан-барай (хараи-отоси-укэ);

- Чудан-маэ-гэри, Гедан-маваси-гэри.

Кихон-идо:

- Движение (аюми-аси) в Зенкуцу-дачи (ЗД) с Чудан-ои-цуки;
- Движение (аюми-аси) в ЗД с Чудан-г'яку-цуки;
- Движение (аюми-аси) в Санчин-дачи (СД) с Чудан-ои-цуки;
- Движение (аюми-аси) в СД с Чудан-г'яку-цуки;

Кумитэ:

Партнеры стоят друг против друга в Хэйко-дачи (ХД) на дистанции выпрямленной руки. Все блоки выполняются снаружи, т.е. блокирующая рука встречает атакующую руку с её внешней стороны.

А – атакующий (тори), О – обороняющийся (укэ).

- А: дзёдан-цуки; О: дзёдан-укэ;
- А: гедан-цуки; О: гедан-барай (хараи-отоси-укэ).

Ката:

Тайкьёку Гедан Ичи, Ни, Рисунок Гекисай дайичи.

Акробатика и физическая подготовка:

- Кувырок вперед, кувырок вперед через руку, кувырок назад;
- Кувырок через препятствие;
- Отжимания – 15 раз;
- «Пресс» - 7 раз;
- «Ножницы» - 15 сек.

9 кю (белый пояс с желтой полосой)

Кихон: Выполняется весь в стансе Хэйко-дачи (ХД).

- Сэйкен-чоку-цуки по трём уровням;
- Сёмен-уракен-учи, йокомен-уракен-учи, саю-уракен-учи;
- Дзёдан-укэ, йоко-укэ, гедан-барай (хараи-отоси-укэ);
- Чудан-маэ-гэри, Гедан-маваси-гэри.

Кихон-идо:

- Движение (аюми-аси) в Зенкуцу-дачи (ЗД) с Чудан-ои-цуки;
- Движение (аюми-аси) в ЗД с Чудан-г'яку-цуки;
- Движение (аюми-аси) в Санчин-дачи (СД) с Чудан-ои-цуки;
- Движение (аюми-аси) в СД с Чудан-г'яку-цуки;
- Движение (аюми-аси) назад в ЗД с Гедан-барай (Хараи-отоси-укэ);
- Тай-хираки в ХД.

Кумитэ:

Партнеры стоят друг против друга в Хэйко-дачи (ХД) на дистанции выпрямленной руки. Все блоки выполняются снаружи, т.е. блокирующая рука встречает атакующую руку с внешней стороны.

А – атакующий (тори), О – обороняющийся (укэ).

- А: дзёдан-цуки; О: дзёдан-укэ;
- А: чудан-цуки; О: йоко-укэ;
- А: гедан-цуки; О: гедан-барай (хараи-отоси-укэ).

Ката:

Тайкьёку Куки уки ИЧИ, НИ, Гекисай ичи.

Акробатика и физическая подготовка:

- Кувырок вперед, кувырок вперед через руку, кувырок назад;
- Кувырок через препятствие;
- Отжимания – 20 раз;
- «Пресс» - 15 раз;
- «Ножницы» - 20 сек.

Приложение 2

2 год обучения (нормативы для сдачи)

11 кю (белый пояс с двумя желтыми полосками)

для детей от 6 до 12 лет

Кихон: Выполняется весь в стансе Хэйко-дачи (ХД).

- Сэйкен-чоку-цуки по трём уровням;
- Сёмен-уракен-учи, йокомен-уракен-учи;
- Дзёдан-укэ, йоко-укэ, гедан-барай (хараи-отоси-укэ);
- Чудан-маэ-гэри.

Кихон-идо:

- Шаг вперед (выпад) в Зенкуцу-дачи (ЗД) с Чудан-ои-цуки;
- Шаг вперед (выпад) в ЗД с Чудан-г'яку-цуки;
- Шаг вперед (выпад) в Санчин-дачи (СД) с Чудан-ои-цуки;
- Шаг вперед (выпад) в СД с Чудан-г'яку-цуки;

Кумитэ:

Партнеры стоят друг против друга в Хэйко-дачи (ХД) на дистанции выпрямленной руки. Все блоки выполняются снаружи, т.е. блокирующая рука встречает атакующую руку с её внешней стороны.

А – атакующий (тори), О – обороняющийся (укэ).

- А: дзёдан-сэйкен-чоку-цуки; О: дзёдан-укэ;
- А: гедан-сэйкен-чоку-цуки; О: гедан-барай (хараи-отоси-укэ).

Ката:

Тайкьёку Дзюдан Ни, Тайкьёку Чудан Ни.

Акробатика и физическая подготовка:

- Кувырок вперед, кувырок вперед через руку, кувырок назад;
- Отжимания – 10 раз;
- «Пресс» - 5 раз;
- «Ножницы» - 10 сек.

10 кю (белый пояс с тремя желтыми полосками)

Кихон: Выполняется весь в стансе Хэйко-дачи (ХД).

- 8. Сэйкен-чоку-цуки по трём уровням;
- 9. Сёмен-уракен-учи; йокомен-уракен-учи, саю-уракен-учи;
- Дзёдан-укэ, йоко-укэ, гедан-барай (хараи-отоси-укэ);
- Чудан-маэ-гэри, Гедан-маваси-гэри.

Кихон-идо:

- Движение (аюми-аси) в Зенкуцу-дачи (ЗД) с Чудан-ои-цуки;
- Движение (аюми-аси) в ЗД с Чудан-г'яку-цуки;
- Движение (аюми-аси) в Санчин-дачи (СД) с Чудан-ои-цуки;
- Движение (аюми-аси) в СД с Чудан-г'яку-цуки;

Кумитэ:

Партнеры стоят друг против друга в Хэйко-дачи (ХД) на дистанции выпрямленной руки. Все блоки выполняются снаружи, т.е. блокирующая рука встречает атакующую руку с её внешней стороны.

А – атакующий (тори), О – обороняющийся (укэ).

- А: дзёдан-цуки; О: дзёдан-укэ;
- А: гедан-цуки; О: гедан-барай (хараи-отоси-укэ).

Ката:

Тайкьёку Гедан Ичи, Ни, Рисунок Гекисай дайичи.

Акробатика и физическая подготовка:

Кувырок вперед, кувырок вперед через руку, кувырок назад;

Кувырок через препятствие;

Отжимания – 15 раз;

«Пресс» - 7 раз;

«Ножницы» - 15 сек.

9 кю (белый пояс с желтой полосой)

Кихон: Выполняется весь в стансе Хэйко-дачи (ХД).

- Сэйкен-чоку-цуки по трём уровням;
- Сёмен-уракен-учи, йокомен-уракен-учи, саю-уракен-учи;
- Дзёдан-укэ, йоко-укэ, гедан-барай (хараи-отоси-укэ);
- Чудан-маэ-гэри, Гедан-маваси-гэри.

Кихон-идо:

- Движение (аюми-аси) в Зенкуцу-дачи (ЗД) с Чудан-ои-цуки;
- Движение (аюми-аси) в ЗД с Чудан-г'яку-цуки;
- Движение (аюми-аси) в Санчин-дачи (СД) с Чудан-ои-цуки;
- Движение (аюми-аси) в СД с Чудан-г'яку-цуки;
- Движение (аюми-аси) назад в ЗД с Гедан-барай (Хараи-отоси-укэ);
- Тай-хираки в ХД.

Кумитэ:

Партнеры стоят друг против друга в Хэйко-дачи (ХД) на дистанции выпрямленной руки. Все блоки выполняются снаружи, т.е. блокирующая рука встречает атакующую руку с внешней стороны.

А – атакующий (тори), О – обороняющийся (укэ).

- А: дзёдан-цуки; О: дзёдан-укэ;
- А: чудан-цуки; О: йоко-укэ;
- А: гедан-цуки; О: гедан-барай (хараи-отоси-укэ).

Ката:

Тайкьёку Куки уки ИЧИ, НИ, Гекисай дайичи.

Акробатика и физическая подготовка:

- Кувырок вперед, кувырок вперед через руку, кувырок назад;
- Кувырок через препятствие;
- Отжимания – 20 раз;
- «Пресс» - 15 раз;
- «Ножницы» - 20 сек.

8 кю (белый пояс с оранжевой полосой)

Кихон: Выполняется весь в стансе Хэйко-дачи (ХД).

- Сэйкен-чоку-цуки по трём уровням;
- Сёмен-уракен-учи, йокомен-уракен-учи, саю-уракен-учи;
- Дзёдан-укэ, сото-укэ, йоко-укэ, гедан-барай (хараи-отоси-укэ);
- Чудан-маэ-гэри, Гедан-маваси-гэри.

Кихон-идо:

- Движение (аюми-аси) в Зенкуцу-дачи (ЗД) с Чудан-ои-цуки;
- Движение (аюми-аси) в ЗД с Чудан-г'яку-цуки;
- Движение (аюми-аси) в Санчин-дачи (СД) с Чудан-ои-цуки;
- Движение (аюми-аси) в СД с Чудан-г'яку-цуки;
- Движение (аюми-аси) назад в Зенкуцу-дачи (ЗД) с Хараи-отоси-укэ;
- Движение (сури-аси) вперед и назад в Камаэ-дачи (КД);
- Тай-хираки в ХД.

Якусоку-Кумитэ:

Партнеры стоят друг против друга в Хэйко-дачи (ХД) на дистанции выпрямленной руки. Все блоки выполняются снаружи, т.е. блокирующая рука встречает атакующую руку с её внешней стороны. А – атакующий (тори), О – обороняющийся (укэ).

- А: дзёдан-цуки; О: дзёдан-укэ;
- А: чудан-цуки; О: сото-укэ;
- А: чудан-цуки; О: йоко-укэ;
- А: гедан-цуки; О: гедан-барай.

Ката:

Тайкьёку Маваси Уки ИЧИ, НИ, Гекисай дайичи; Гекисай дайни;

Акробатика и физическая подготовка:

- Кувырок вперед, кувырок вперед через руку, кувырок назад;
- Кувырок через препятствие;
- «Колесо»;
- Отжимания – 25 раз;
- «Пресс» - 15 раз;
- «Ножницы» - 30 сек.

7 кю (желтый пояс)

Кихон: Все действия, кроме п.5 – в Хэйко-дачи (ХД):

- Гаммен-сюто-учи из ХД;
- Какэ-укэ, Хики-укэ, Ура-укэ;
- Ура-цуки (сита-цуки), агэ-цуки;
- Гедан-йоко-гэри и Чудан-маваси-гэри;
- Дзёдан-кизами-цуки и Чудан-г'яку-цуки из Зенкуцу-дачи (ЗД).

Кихон-идо:

- Движение (аюми-аси) вперед и назад в Нэко-аси-дачи (НАД);
- Движение (сури-аси) вперед и назад в НАД;
- Движение (сури-аси) из Камаэ-дачи (КД) в ЗД с Дзёдан-кизами-цуки;
- Движение (сури-аси) из КД в ЗД с Чудан-г'яку-цуки;
- Движение (аюми-аси) в Нанамэ-шико-дачи (НШД) с Чудан-ои-цуки;
- Движение (аюми-аси) в НШД с Чудан-г'яку-цуки;
- Таи-сабаки в КД (по очереди в обе стороны).

Якусоку-кумитэ:

Во всех случаях обороняющийся блокирует руку противника снаружи и, принципиально, передней рукой. Атакующий (А) и обороняющийся (О) после выполнения активных действий возвращаются в исходное положение.

- А: движение (аюми-аси) в ЗД с Дзёдан-ои-цуки; О: шаг назад из ХД в ЗД с Дзёдан-укэ + Чудан-г'яку-цуки.
- А: движение (аюми-аси) в Санчин-дачи (СД) с Чудан-ои-цуки; О: шаг назад из ХД в СД с Сото-укэ + Чудан-г'яку-цуки;
- А: движение (аюми-аси) в СД с Чудан-ои-цуки; О: шаг назад из ХД в ЗД с Йоко-укэ + Чудан-г'яку-цуки.
- А: движение (аюми-аси) в НШД с Чудан-ои-цуки; О: шаг назад из ХД в НШД с Хараи-отоси-укэ + Чудан-г'яку-цуки;
- Сан-дан-ги-го.

Ката:

Гекисай дайичи, Гекисай дайни; Санчин.

Акробатика и физическая подготовка:

- Кувырок вперед, кувырок вперед через руку, кувырок назад, кувырок через препятствие;
- «Колесо», Рондат; –30 раз;
- «Пресс»-20 раз;
- «Ножницы»-35сек.

Приложение 3

3 год обучения (нормативы для сдачи)

	Уровень квалификации по итогам первого полугодия	Уровень квалификации по итогам второго полугодия
1 год обучения	12-11 кю	11-9 кю
2 год обучения	10-8 кю	9-6 кю
3 год обучения	8-5 кю	7-3 кю

6 кю (желтый пояс с оранжевой полосой)

Кихон:

- Кансэцу-гэри из Нэко-аси-дачи (НАД);
- Нагаси-укэ, какуто-укэ (ко-укэ), тэйсё-укэ, осасе-укэ, ура-укэ из Хэйко-дачи (ХД);
- Дзёдан-эмпи-учи (агэ-эмпи-учи), маваси-эмпи-учи, отоси-эмпи-учи (гедан-эмпи-учи), йоко-эмпи-учи из Шико-дачи (ШД);
- Дзёдан-кизами-цуки + Чудан-г'яку-цуки (т.е. Рэн-цуки) из Зенкуцу-дачи (ЗД).
Особое внимание - на работу бедер.

Кихон-идо:

- Движение (аюми-аси) из Камаэ-дачи (КД) в ЗД с Чудан-ои-цуки. По завершении шаг (сури-аси) передней ногой назад из ЗД в КД;
- Движение (сури-аси) из Нэко-аси-дачи (НАД) в ЗД с Чудан-г'яку-цуки. По завершении шаг (аюми-аси) задней ногой из ЗД в НАД;
- Движение (аюми-аси) в КД с Чудан-маэ-гэри;
- Движение (аюми-аси) в КД с Чудан-маваси-гэри;
- Движение (аюми-аси) в ЗД с Аси-бараи (задней ногой);
- Чудан-маэ-гэри передней ногой в НАД. По завершении шаг (аюми-аси) задней ногой в НАД;
- Движение (аюми-аси) в ЗД с Чудан-маэ-гэри + Чудан-ои-цуки;
- Движение (аюми-аси) вперед и назад в Санчин-дачи (СД) с Какэ-укэ;
- Таи-сабаки в КД с Хараи-отоси-укэ;
- Таи-сабаки в КД с Нагаси-укэ.

Якусоку-кумитэ:

- А: движение (сури-аси) из НАД в ЗД с Дзёдан-г'яку-цуки; О: шаг назад из ХД в ЗД с Нагаси-укэ (с наружной стороны атакующей руки партнера) + Чудан-г'яку-цуки;
- А: движение (аюми-аси) в КД с Чудан-маэ-гэри; О: шаг назад из ХД в Нанамэ-Шико-дачи (Нанамэ-ШД) с Хараи-отоси-укэ (с наружной стороны атакующей ноги партнера) + Чудан-г'яку-цуки из ЗД;
- А: движение (аюми-аси) в ЗД с Чудан-ои-цуки; О: Таи-хираки в ХД с Моротэ-нагаси-укэ (с наружной стороны атакующей руки партнера) + Йоко-эмпи-учи с шагом (сури-аси) вперед из ХД в ШД;
- Сан-дан-ги-го, Сан-дан-ги-дзю.

Ката:

Гекисай дайичи, Гекисай дайни; Санчин.

Акробатика и физическая подготовка:

- Кувырок вперед, кувырок вперед через руку, кувырок назад, кувырок через препятствие; «Колесо», Рондат;
- Отжимания – 35 раз;
- «Пресс» - 25 раз;
- «Ножницы» - 40 сек.

5 кю (оранжевый пояс)

Кихон: Все действия - в Хэйко-дачи (ХД).

- Тора-гучи (маваси-укэ + тэйсо-яма-цуки);
- Тэйсё-цуки, Агэ-цуки, Маваси-цуки;
- Чудан-йоко-гэри, Чудан-усиро-гэри.

Кихон-идо:

- Движение (аюми-аси) из Камаэ-дачи (КД) в Зенкуцу-дачи (ЗД) с Чудан-ои-цуки. По завершении шаг (сури-аси) передней ногой назад из ЗД в КД;
- Движение (сури-аси) из Нэко-аси-дачи (НАД) в ЗД с Чудан-г'яку-цуки. По завершении шаг (аюми-аси) задней ногой из ЗД в НАД;
- Движение (аюми-аси) в КД с Чудан-маэ-гэри;
- Движение (аюми-аси) в КД с Чудан-маваси-гэри;
- Движение (сури-аси) из КД в ЗД с Чудан-г'яку-цуки. По завершении удара шаг (сури-аси) задней ногой из ЗД в КД;
- Движение (аюми-аси) из КД в ЗД с Аси-бараи (задней ногой) + Дзёдан-ои-цуки. По завершении удара шаг (сури-аси) передней ногой назад из ЗД в КД;
- Движение (сури-аси) из НАД в ЗД с Дзёдан-ои-цуки + Чудан-маэ-гэри (задней ногой). По завершении комбинации шаг (аюми-аси) задней ногой из ЗД в НАД;
- Движение (сури-аси) из НАД в ЗД с Чудан-г'яку-цуки + Чудан-маэ-гэри (задней ногой). По завершении комбинации шаг (аюми-аси) задней ногой из ЗД в НАД;
- Движение назад (аюми-аси) в Санчин-дачи (СД) с Какэ-укэ + Чудан-г'яку-цуки;
- Движение назад (сури-аси) из КД в КД с Дзёдан-укэ, затем шаг (сури-аси) вперед из КД в ЗД + Чудан-г'яку-цуки. По завершении шаг (сури-аси) передней ногой назад из ЗД в КД;
- Движение назад (сури-аси) из КД в КД с Хараи-отоси-укэ, затем шаг (сури-аси) вперед из КД в ЗД + Дзёдан-г'яку-цуки. По завершении шаг (сури-аси) передней ногой назад из ЗД в КД;
- Движение (сури-аси) из НАД в Шико-дачи (ШД) с Дзёдан-йокомэн-уракен-учи. По завершении шаг (аюми-аси) задней ногой из ШД в НАД.

Якусоку-кумитэ:

- А: движение (сури-аси) из КД в ЗД с Дзёдан-г'яку-цуки; О: движение (сури-аси) назад из КД в ЗД с Дзёдан-укэ (с наружной стороны атакующей руки) + Чудан-г'яку-цуки;
- А: движение (аюми-аси) из КД в КД с Чудан-маэ-гэри; О: Таи-сабаки в КД с Хараи-отоси-укэ (с наружной стороны атакующей ноги), движение (сури-аси) из КД в ЗД + Чудан-г'яку-цуки;
- А: движение (аюми-аси) из КД в ЗД с Дзёдан-ои-цуки; О: Таи-сабаки из ХД в НАД с Хики-укэ (с наружной стороны атакующей руки партнера) + контратака на выбор: Чудан-маэ-гэри, Чудан-маваси-гэри, Кансэцу-гэри, Чудан-ура-маваси-гэри;
- Сан-дан-ги-го, Сан-дан-ги-дзю;
- Гекисай дайичи Бункай.

Ката:

Гекисай дайичи, Гекисай дайни; Санчин, Тэнсё.

Акробатика и физическая подготовка:

- Кувырок вперед, Кувырок вперед через руку, Кувырок назад, Кувырок через препятствие;
- «Колесо», Рондат;
- Переворот вперед;
- Отжимания – 35 раз;
- «Пресс» - 25 раз;
- «Ножницы» - 40 сек.

4 кю (зелёный пояс)

Кихон: Все действия, кроме п.6, производятся в Хэйко-дачи (ХД).

- Тора-гучи (маваси-укэ + тэйсо-яма-цуки);
- Фури-учи, Каги-цуки;
- Сукуи-укэ, Дзёгэ-укэ;
- Усиро-маваси-гэри из Ренодзи-дачи.

Кихон-идо:

- Движение (аюми-аси) из Камаэ-дачи (КД) в Зенкуцу-дачи (ЗД) с Чудан-ои-цуки. По завершении шаг передней ногой (сури-аси) назад из ЗД в КД;
- Движение (сури-аси) из Нэко-аси-дачи (НАД) в ЗД с Чудан-г'яку-цуки. По завершении шаг задней ногой вперед (аюми-аси) из ЗД в НАД;
- Движение (аюми-аси) в КД с Чудан-маэ-гэри;
- Движение (аюми-аси) в КД с Чудан-маваси-гэри;
- Движение (сури-аси) из НАД в ЗД с комбинацией Дзёдан-ои-цуки + Чудан-маваси-гэри (задней ногой). По завершении комбинации шаг (аюми-аси) задней ногой из ЗД в НАД;
- Движение (сури-аси) из НАД в ЗД с комбинацией Дзёдан-г'яку-цуки + Чудан-маваси-гэри (задней ногой). По завершении комбинации шаг (аюми-аси) задней ногой из ЗД в НАД;
- Движение (сури-аси) из НАД в ЗД с комбинацией Дзёдан-ои-цуки + Чудан-г'яку-цуки + Чудан-маэ-гэри (задней ногой). По завершении комбинации шаг (аюми-аси) задней ногой из ЗД в НАД;
- Движение (сури-аси) задней ногой из КД в Зури-аси-дачи, затем из Зури-аси-дачи шаг (сури-аси) передней ногой в ЗД + удар Чудан-г'яку-цуки. Удар рукой должен быть закончен одновременно с постановкой передней ноги в ЗД. По завершении шаг (сури-аси) передней ногой назад из ЗД в КД;
- Движение (сури-аси) задней ногой из КД в Зури-аси-дачи, затем из Зури-аси-дачи – удар Маэ-гэри (перед. ногой), затем шаг (сури-аси) передней ногой в КД;
- Движение (аюми-аси) из КД в Зури-аси-дачи с Аси-бараи (задней ногой), затем шаг (аюми-аси) из Зури-аси-дачи в ЗД с ударом Чудан-г'яку-цуки. По завершении шаг (сури-аси) передней ногой назад из ЗД в КД;
- Движение (аюми-аси) из Шико-дачи (ШД) в Коса-дачи (КС), затем из КС - Чудан-йоко-гэри (передней ногой). По завершении шаг (сури-аси) ударной ногой в ШД.

Якусюку-кумитэ:

- А: движение (аюми-аси) из КД с Дзёдан-маваси-гэри; О: Таи-сабаки (назад-восторону) из ХД в КД с Дзёдан-чо-укэ, затем шаг (сури-аси) из КД в ЗД + контратака Чудан-г'яку-цуки;
- А: движение (сури-аси) в КД в ЗД с Дзёдан-г'яку-цуки; О: Таи-сабаки (вперед-восторону) из ХД в КД с Нагаси-укэ (с наружной стороны атакующей руки) + одновременно с блоком удар Чудан-г'яку-цуки;
- А: движение (аюми-аси) из КД с Дзёдан-ои-цуки; О: Таи-сабаки (вперед-восторону) из ХД в КД с Моротэ-хикэ-укэ (с наружной стороны атакующей руки партнера), бросок О-сото-гари (задняя подножка под переднюю ногу противника) + контрольный удар Кансэцу-гэри;
- Сан-дан-ги-го, Сан-дан-ги-дзю;
- Гекисай дайни Бункай.

Кумитэ:

Кумитэ по правилам «Шобу-санбон». Спарринг с 1 противником, длительность боя – не более 3 мин.

Ката:

Гекисай дайичи, Гекисай дайни; Санчин, Тэнсё; Сайфа.

Акробатика и физическая подготовка:

- Кувырок вперед, Кувырок вперед через руку, Кувырок назад, Кувырок через препятствие;
- «Колесо», Рондат;
- Переворот вперед, Опорный прыжок;
- Отжимания – 40 раз;
- «Пресс» - 30 раз;
- «Ножницы» - 45 сек;
- Маэ-гэри с колена – 15 ударов за 25 сек (с каждой ноги).

3 кю (синий пояс)

Кихон-идо:

- Движение (аюми-аси) из Камаэ-дачи (КД) в Зенкуцу-дачи (ЗД) с Чудан-ои-цуки. По завершении шаг передней ногой (сури-аси) назад из ЗД в КД;
- Движение (сури-аси) из Нэко-аси-дачи (НАД) в ЗД с Чудан-г'яку-цуки. По завершении шаг задней ногой вперед (аюми-аси) из ЗД в НАД;
- Движение (аюми-аси) в КД с Чудан-маэ-гэри;
- Движение (аюми-аси) в КД с Чудан-маваси-гэри;
- Движение (сури-аси) задней ногой из КД в Зури-аси-дачи, затем из Зури-аси-дачи – удар Чудан-маваси-гэри (передней ногой), затем шаг ударной ногой (сури-аси) в КД;
- Движение (сури-аси) задней ногой из КД в Зури-аси-дачи, затем из Зури-аси-дачи – удар Маэ-гэри (передней ногой), затем шаг ударной ногой (сури-аси) в ЗД + удар Дзёдан-г'яку-цуки. По завершении шаг (сури-аси) передней ногой назад из ЗД в КД;
- Движение (сури-аси) из НАД в ЗД с Дзёдан-кизами-цуки + Чудан-г'яку-цуки + Чудан-маваси-гэри (задней ногой). По завершении комбинации шаг (аюми-аси) задней ногой вперед в НАД;
- Чудан-маэ-гэри (задней ногой) из КД. По завершении действия шаг ударной (задней) ногой в Зури-аси-дачи, затем шаг (сури-аси) передней ногой из Зури-аси-дачи в КД + второй удар Чудан-маэ-гэри (задней ногой). По завершении шаг (аюми-аси) задней (ударной) ногой в КД;
- Движение (сури-аси) из КД в ЗД с Чудан-г'яку-цуки, затем приставной шаг (сури-аси) задней ногой из ЗД в Зури-аси-дачи и удар Чудан-маэ-гэри (передней ногой). По завершении шаг (сури-аси) передней (ударной) ногой в КД;
- Движение (аюми-аси) из КД в Зури-аси-дачи с Аси-бараи (задней ногой), затем шаг (сури-аси) из Зури-аси-дачи в ЗД с комбинацией ударов - Дзёдан-ои-цуки + Чудан-г'яку-цуки. По завершении шаг (сури-аси) передней ногой из ЗД в КД;
- Движение (аюми-аси) из Шико-дачи (ШД) в Коса-дачи (КС), затем из КС комбинация ударов - Дзёдан-йокомен-уракен-учи + Чудан-йоко-гэри (передней ногой). По завершении шаг (сури-аси) ударной ногой в ШД.

Якусюку-кумитэ:

- А: движение (аюми-аси) из КД с Дзёдан-ои-цуки; О: Таи-сабаки (вперед-всторону) из ХД в КД с Моротэ-дзёдан-хики-укэ, затем удар Дзёдан-сюто-учи (передней рукой) + бросок Де-аси-бараи (передней ногой). После завершения броска - контрольный удар на выбор: Г'яку-цуки, Кансэцу-гэри;
- А: движение (аюми-аси) из КД с Дзёдан-ои-цуки; О: Таи-сабаки (всторону) из ХД в НАД с Дзёдан-йоко-укэ (задней рукой) с наружной стороны атакующей руки + одновременно с блоком - контратака Дзёдан-тэйшо-учи (в основание черепа атакующего). По завершении удара бросок «скручиванием» головы атакующего;
- Сан-дан-ги-го, Сан-дан-ги-дзю;
- Дзё-чу-ге, Теншин;

- Сайфа Бункай;
- Кихон-иппон-кумитэ.

Кумитэ:

Дзию-кумитэ по правилам «Шобу-санбон». Спарринг с 3 противниками, длительность каждого боя – не более 2 мин.

Ката:

Гекисай дайичи, Гекисай дайни; Санчин, Тэнсё; Сайфа, Сэинчин.

Акробатика и физическая подготовка:

- Кувырок вперед, Кувырок вперед через руку, Кувырок назад, Кувырок через препятствие;
- «Колесо», Рондат;
- Переворот вперед, Опорный прыжок;
- Отжимания – 45 раз;
- «Пресс» - 35 раз;
- «Ножницы» - 50 сек;
- Маэ-гэри с колена (задней ногой) – 15 ударов за 25 сек (каждой ногой)
- Маэ-гэри с колена (передней ногой) – 10 ударов за 25 сек (каждой ногой).

Список информационных источников

Список литературы для педагогов

1. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: СпортАкадем-пресс, 2000.
2. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 1999.
3. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. диссертация канд. пед. наук. - М., 2000. - 22с.
4. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003. -120 с.
5. Гогунев Е.Н, Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2000 г.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002г.
7. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 1998 - 2001.
8. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
9. Левицкий А. Г., Никитин С. Н., Апойко Р. Н. Самозащита: оборона от нападения. Учебно-методическое пособие/ под ред. С.Н. Никитина. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009. – 82 с.
10. Линдер И. Кобудо Уроки мастера. – М., Рипол Классик, 2005.

Список используемой литературы для детей и родителей

1. Белов А. К. Кулачное дело на Великой Руси. – М.: Ладога, 2010. – 100 с.
2. Лукашев М. Н. Рукопашный бой в России в первой половине XX века. – М.: Будо Спорт, 2013 – 101 с.
3. Основы медицинских знаний учащихся. Учебник для средних учебных заведений под редакцией М.И. Гоголева. Москва «Просвещение», 2012 – 112 с.

Список интернет - ресурсов:

1. www.ed.gov.ru - Документы и материалы деятельности Федерального агентства по образованию. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования;
2. <http://www.rsbi.ru/> – Российский Союз Боевых Искусств
3. <http://kobu-do.ru/> - Всероссийская Федерация Кобудо
4. <https://www.kobudo-spb.ru/> - Федерация Кобудо Санкт-Петербурга
5. https://vk.com/video8092879_170085285?list=280bc5eebcf198e101 Кихон
6. https://vk.com/video8092879_170085273?list=0602481b19e3dca486 Разминка