

**Управление образования администрации  
муниципального образования город Алексин  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
**Протокол №3 от 26.08.2025 г.**

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом № 216-д от 27.08.2025 г.  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1»  
**Н.Г. Арсеньева.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО КАРАТЭ**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся 6-17 лет.  
Срок реализации программы - 1 год

**Составители:**

Ананьев А.В. – зам. директора по УВР  
Володин В.И.. – тренер-преподаватель

г. Алексин  
2025 г.

## **Содержание**

<b>I. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
1. Пояснительная записка .....	3
1.1. Направленность программы .....	3
1.2. Актуальность программы .....	3
1.3. Педагогическая целесообразность программы .....	3
1.4. Адресат программы .....	4
1.5. Объём и сроки обучения .....	4
1.6. Формы обучения .....	4
1.7. Особенности организации образовательного процесса .....	4
1.8. Режим занятий .....	5
1.9. Формы подведения итогов .....	5
2. Цель и задачи программы .....	5
2.1. Цель программы.....	5
2.2. Задачи программы.....	5
3.Ожидаемые результаты .....	5
4.Воспитательный потенциал .....	6
5.Содержание программы.....	9
5.1. Учебный план .....	9
5.2. Содержание учебного плана .....	10
<b>II. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>13</b>
1. Календарный учебный график.....	13
2. Условия реализации программы.....	24
3. Формы аттестации .....	25
4. Оценочные материалы.....	29
5. Методическое обеспечение программы .....	29
<b>III. Список литературы .....</b>	<b>32</b>

## **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу, разработана в соответствии с - Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании»;

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 25.05.2015 г. №996-р;
- Федеральным законом от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 468 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. №2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (раздел VI "Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи");
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Уставом МБУ ДО "ДЮСШ №1".

**1.1. Направленность программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу (далее — программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

**1.2. Актуальность программы:** Каратэ является одним из видов боевых искусств. На современном этапе каратэ называют не только спортом, но и искусством с особой философией. Этот стиль является средством совершенствования физического мастерства, который преобразовался в способность объединения тела и духа в единое целое. Знания мастеров древности прежде тайные методики преподавания боевых стилей стали более доступными для населения западного полушария, породив громадный всплеск интереса к восточной философии и, к сверхчеловеческим способностям выдающихся специалистов боевых искусств.

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств, корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя. Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически, может заниматься любой здоровый

человек, независимо от возраста и пола. Кроме этого популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному. Каратэ сегодня достигло большой популярности, гармонично соединив оба аспекта, стало возможным такое каратэ, которое подходит всем: детям, молодым, мужчинам и женщинам. Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

### **1.3. Педагогическая целесообразность:** Программа направлена на:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям каратэ, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основами техники каратэ и широкому кругу двигательных навыков; приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

**1.4. Адресат программы:** программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 17 лет, без специальной подготовки. К занятиям на спортивно – оздоровительном этапе допускаются все лица, желающие заниматься волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) или самого учащегося, достигшего возраста 14 лет. Число детей, одновременно находящихся в группе от 15 до 25.

### **Наполняемость групп, минимальный возраст лиц для зачисления, максимальный объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся**

<i><b>Период подготовки</b></i>	<i><b>Год обучения</b></i>	<i><b>Возраст занимающихся (лет)</b></i>	<i><b>Кол-во занимающихся в группе (чел)</b></i>	<i><b>Кол-во часов в неделю</b></i>	<i><b>Требования по спортивным нормативам</b></i>
СОГ	Весь период	5-18	15	6	Выполнение нормативов по ОФП

**1.5. Объем и сроки обучения:** программа рассчитана на 1 год обучения, всего 234 часа в год.  
**Форма организации образовательной деятельности:** групповая.

### **1.6. Форма обучения очная.**

**1.7. Особенности организации образовательного процесса.** Форма проведения занятий – групповая.

Программа предусматривает теоретическую, общефизическую, специальную и техническую подготовку, соревнования и сдачу контрольных нормативов.

### **1.8. Режим занятий**

Программа рассчитана на 39 недель. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час 45 минут).

**1.9. Формы подведения итогов:** педагогическое наблюдение, участие в соревнованиях, зачёты, контрольные тесты.

## **2. Цель и задачи программы**

### **2.1. Цель программы:**

- формирование основ физической культуры занимающихся и изучение элементов техники и тактики – каратэ;
- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия каратэ;
- систематизация профильных теоретических знаний и практических умений и навыков;

**Цель программы** — физическое развитие личности, ориентированное на ведение здорового образа жизни, ее формирование в системе нравственных ценностей, через освоение базовых техник, правил и традиций боевого искусства каратэ. Содействие всестороннему физическому и психоэмоциональному развитию ребёнка. Выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой в общем и каратэ в частности.

### **2.2. Задачи программы:**

#### Обучающие:

- ознакомление с правилами и традициями каратэ и других видов единоборств;
- изучение базовой техники каратэ (кихон, ката);
- общая физическая подготовка;
- обучение навыкам самообороны на базе каратэ;
- создание представления о возможностях человека;
- формирование понятия о стратегии и тактике боя.

#### Развивающие:

- развитие памяти, внимания, быстроты мышления;
- формирование навыков взаимодействия в команде, правильного поведения в обществе;
- определение способов совместного преодоления трудностей;
- развитие основных физических качеств (скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости);
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

#### Воспитательные:

- воспитывать волевой характер, командный дух учащихся, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий наличие вредных привычек, способных нанести здоровью.

## **3. Ожидаемые результаты**

### **Предметные результаты:**

в результате освоения программы обучающиеся будут:

#### знать:

- историю, терминологию каратэ;
- оздоровительные возможности занятий физической культурой и спортом;

- основные правила ведения здорового образа жизни;
- базовые правила каратэ;
- правила спортивных соревнований по каратэ;
- способы самоконтроля при физических нагрузках;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- терминологию и жесты судьи;
- технику изученных приемов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

**уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия каратэ, научиться использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- применять в соревновательной деятельности, изученные тактические действия и приемы;
- соблюдать основные правила;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- организовывать и судить соревнования.

**научаться:**

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих, специальных упражнений;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- достичь высокого уровня физического развития и физической подготовленности у обучающихся,
- повысить уровень технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы.

#### **4. Воспитательный потенциал программы**

Воспитательная работа - неотъемлемая часть образовательного процесса. Функции тренеров-преподавателей определяются необходимостью создания условий существования обучающегося в образовательном учреждении для его успешной жизнедеятельности, содействия разностороннему творческому развитию личности, духовному становлению, постижению смысла жизни. Тренер-преподаватель, получая и обрабатывая информацию о своих обучающихся, их психофизическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах, контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесса становления личности каждого обучающегося, его нравственных качеств. Анализирует характер оказываемых на него воздействий, отслеживает учебную деятельность каждого и всей учебной группы, самоопределение, самовоспитание и саморазвитие, формирование учебной группы, развитие творческих способностей, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Суть воспитательной работы в ДЮСШ состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

**Цель воспитательной работы:** создание условий для достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и

социализации каждого обучающегося.

Задачи воспитательной работы:

- воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, чувства ответственности за свои поступки;
- нравственное и эмоционально-ценостное позитивное отношение к своему здоровью, к физкультурно-оздоровительной деятельности, к окружающему миру;
- стремление к взаимопониманию, общению, сотрудничеству, самоопределению;
- воспитание стремления к взаимопониманию, общению, сотрудничеству, самоопределению;
- формирование интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.

Для решения поставленных задач обучающиеся МБУ ДО "ДЮСШ №1" принимают участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях школьного и муниципального уровня, привлекаются к показательным выступлениям на внутришкольных и городских праздниках и спортивных мероприятиях.

Воспитание, прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка. Все более приоритетной становится индивидуальная работа с обучающимися, затрагивающая основы физического и психического развития каждого занимающегося.

Тренер-преподаватель:

- формирует мотивацию к обучению каждого отдельного занимающегося, изучает его возрастные и индивидуальные особенности развития и стимулирования познавательных интересов через разнообразные формы и методы индивидуальной работы;
- создает условия для развития гражданственности, мировоззренческой культуры, навыков созидательного труда, творческой индивидуальности, успешного вхождения обучающегося в социум, формирования демократической культуры в учебно-тренировочной группе и школе.

Работа тренера-преподавателя - целенаправленная, систематическая, планируемая деятельность, строящаяся на основе позитивных тенденций общественной жизни, на основе личностно-ориентированного подхода с учетом актуальных задач, стоящих перед педагогическим коллективом и ситуации в учебной группе, межэтнических, межконфессиональных отношений. Необходимо учитывать возрастные рамки развития и выстраивать по ступенчатое восхождение обучающегося к ценностям современной культуры путем постановки задачи-доминанты для каждого возрастного периода. Тренер-преподаватель должен принимать во внимание уровень воспитанности обучающихся, социальные и материальные условия их жизни, специфику семейных обстоятельств.

Тренер-преподаватель гуманизирует отношения между детьми в учебной группе, способствует формированию нравственных смыслов и духовных ориентиров, организует социально ценные отношения и переживания обучающихся в учебной группе, творческую, личностно и общественно значимую деятельность, создает ситуацию защищенности, эмоционального комфорта, благоприятные психологопедагогические условия для развития личности спортсмена, способствует формированию навыков самовоспитания.

Одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья. Работа тренера-преподавателя с родителями должна быть направлена на сотрудничество с семьей в интересах занимающегося, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающихся. Тренер-преподаватель должен привлекать родителей к участию в воспитательном процессе в образовательном учреждении, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребенка в учреждении и за его пределами. Тренер-преподаватель может организовать работу по

повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность в любой сфере.

Основными формами воспитательной работы являются:

- чествование победителей соревнований и именинников;
- родительские собрания с участием тренеров-преподавателей и руководителей ДЮСШ;
- тематические беседы;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности по группам.

Воспитательные средства:

- личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; наставническая и шефская работа старших учащихся с младшими;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к тренировочным занятиям и уровня личностных достижений обучающихся, привлечение родителей к активному участию в работе группы. В процессе освоения программы учащимся прививаются традиции и уважение к легкой атлетике, уважение к сопернику. На занятиях поддерживается дух патриотизма, взаимопомощи и доброжелательности, формируется дисциплина, самоорганизация, целеустремленность. Вырабатываются приемы по укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости. Большое внимание уделяется ознакомлению с мерами безопасности и самоконтролю по технике безопасности.

### **План воспитательной работы**

№	Мероприятие	Сроки проведения
1	Разработка плана воспитательной работы тренером-преподавателем с каждой группой на учебный год	Сентябрь
2	Изучение обучающимися прав и их обязанностей, правил поведения в МБУ ДО "ДЮСШ №1"	Сентябрь
3	Проведение бесед с обучающимися по вопросам дисциплины на занятиях	В течение учебного года
4	Проведение занятия на тему "Значение государственной символики РФ"	октябрь
5	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам: – «Международный женский день» - «Дню Победы в Великой Отечественной Войне» - «Дню защиты детей» - «Дню физкультурника»	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО "ДЮСШ №1"
6	Основные спортивные понятия, терминология избранного вида спорта.	Ноябрь
7	Участие в школьном мероприятии "Спортсмен года"	Декабрь
8	Патриотическое занятие "Герои нашего времени"	в течение года
9	Беседы с обучающимися на темы: "Здоровый образ жизни. Вредные привычки", "Закаливание	в течение года

	организма", "Режим дня и гигиена спортсмена".	
10	Спортивные соревнования в рамках программы про профилактике правонарушений	в течение года
11	Встреча с участниками СВО	февраль

## 5. Содержание программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество занятий 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 академических часа (45 минут 1 академический час). Общий объём курса 234 часа.

### 5.1. Учебный план

№ n/n	Содержание материала	Кол-во часов		Формы контроля
		1 год	2 год	
1. Теоретическая подготовка				
1.1.	Введение. Техника безопасности на занятиях.	1	1	Беседа
1.2.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1	1	
1.3.	Возникновение и развитие каратэ	1	1	
1.4.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	
1.5.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	
1.6.	Основные правила в каратэ	1	1	
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	
2. Практическая подготовка				
2.1.	Общая физическая подготовка.	92	66	Наблюдение, выполнение физических упражнений, тестирование
2.2.	Специальная физическая подготовка.	52	58	
2.3.	Техническая подготовка	40	50	
2.4.	Тактическая подготовка	20	26	
2.5.	Соревновательная подготовка	18	22	
2.6.	Контрольные испытания	6	6	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>234</b>	<b>234</b>	

### Учебно-тематический план

(1-й год обучения)

Разделы подготовки	Месяцы										Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5		
	39 недель										
Объем по видам подготовки (в часах)											
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	-	1	1	-	6	
Общая физическая подготовка	13	13	10	9	7	9	9	11	10	92	
Спец. физическая подготовка	5	4	4	4	4	8	8	8	8	52	
Техническая подготовка	4	6	5	5	3	4	4	5	4	40	
Тактическая подготовка	2	1	3	4	2	2	2	2	2	20	
Соревновательная	1	3	3	3	4	1	2	1	-	18	

подготовка										
Контрольные испытания	2	-	-	-	2	-	-	-	2	6
<b>Итого</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>234</b>

## **5.2. Содержание учебного плана**

Содержание программы учитывает психологические и физиологические особенности всех возрастов и особенности организации образовательного процесса. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

1. Теоретические сведения – 6 часов.

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура – как средство развития и укрепления человека. Стилевая классификация в каратэ, норматива сдачи экзамена на ученические пояса (КЮ)

**Тема 2. История каратэ.**

Зарождение и развитие каратэ в мире, России. Этикет «Додзе»

**Тема 3. Личная гигиена. Врачебный контроль.**

Понятие о гигиене и санитарии, уход за телом, гигиенические требования.

Самоконтроль, профилактика травматизма, значение врачебного контроля при занятиях каратэ, организация и прохождения медицинского обследования, самоконтроль за состоянием здоровья занимающихся, техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале.

**Тема 4. Место занятий, оборудование, инвентарь.**

Требования к спортивному залу для занятий каратэ. Размеры татами, виды защитного снаряжения.

**Тема 5. Правила проведения соревнований их организация.**

Возрастные группы, весовые категории и стилевая классификация участников соревнований, правила судейства соревнований по кумитэ и ката, система оценок.

**Тема 6. Психологическая подготовка.**

2. Общефизическая подготовка – 92 часа.

**Общая физическая подготовка**

**Строевые упражнения:**

выполнение команд «Направо!», «Налево!», «Кругом!», на месте и в движении;  
перестроение из одной шеренги в две;  
из колонны по одному в колонну по три (по четыре).

**Общеразвивающие упражнения без предметов:**

упражнения для пояса верхних конечностей;  
упражнение для укрепления мышц шеи и туловища;  
упражнения для пояса нижних конечностей.

**Общеразвивающие упражнения с предметами:**

упражнения со скакалкой;  
упражнения с гимнастической палкой;  
упражнения с набивными мячами;  
упражнения на гимнастической стенке;  
упражнения на гимнастической скамейке.

**Акробатика:**

**Акробатические упражнения.**

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки. Основные акробатические упражнения: Кувырки вперед, назад, соединения и связки из кувырков вперед, назад, стойка на голове, стойка на лопатках,

стойка на руках, гимнастический мост из и.п. лежа и стоя, колесо правым, левым боком, переворот с места и с разбега.

кувырки вперед (захватом скрещенных ног из положения, сидя, с закрытыми глазами);  
кувырок назад (захватом скрещенных ног в положении, сидя, с закрытыми глазами из стойки);

переворот (вперед, боком, «колесо»).

#### **Упражнения для самостраховки при падении:**

падение на спину с кувырком;

падение на правый бок с кувырком через левое плечо;

падение на левый бок через правое плечо.

#### **Легкая атлетика:**

ходьба и её разновидности (с подскоками и прыжками вверх с поворотами на 180, 360гр.)  
бег и его разновидности;

бег на короткие дистанции (30,60,100м);

прыжки в длину с места и с разбега;

прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, пояс от кимоно и т. д.).

#### **Игры и эстафеты:**

ручной мяч, футбол по упрощенным правилам;

эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, пролазаниями.

**ОФП:** сгибание и разгибание рук в упоре лежа, стоя, сидя;

подъем туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты;

приседания и их разновидности;

подтягивание на перекладине из положения виса;

челночный бег 3Х10м.

### 3. Специальная физическая подготовка – 52 часа.

#### **Специальная физическая подготовка**

прыжки на месте и в передвижении с поочередным выносом колена вперед – в сторону;  
удары руками в положении приседа;

разгибание голени в стойке: прямое (мае), боковое (маваси), в сторону (ёко);

выполнение ударов ногой из положения приседа;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на тыльных сторонах кисти рук, на кулаках, на пальцах;

выполнение ударов руками с преодолением сопротивления партнера;

приседания с выпрыгиванием и выполнение ударов ногами;

выполнение ударов рукой максимальное количество раз за заданное время (30сек.. 1 мин.);

выполнение ударов ногой максимальное количество раз за заданное время (30сек., 1 мин, 1,3 мин.).

### 4. Техническая подготовка - 40 часов.

**стойки:** (йой – дати, фудо – дати, дзенкуцу – дати, сантин – дати, кокуцу – дати, мусуби – дати);

**удары руками:** сейкен моротэ – цуки (дзедан, тюдан, чедан); сейкен ой – цуки (дзедан, тюдан, гецан); сейкен аго – ути, сейкен гяку – цуки (дзедан, тюдан, гедан);

**блоки:** (сейкен дзедан – укэ, сейкен мае гедан – барай, сейкен тюдан ути – укэ, сейкен тюдан сото – укэ);

удары ногами: ( хидза гаммэн – гери, кин – гери, тюдан маэ – гери тюсоку);

**дыхательные упражнения:** (ногарэ);

**иппон кумитэ:** атака 1- сейкен ой – цуки дзедан, защита и контратака 1 - сейкен маэ гедан – барай- хнзуза гери., атака 2- сейкен ой – цуки тюдан, защита 2- сейкен дзёдан – укэ + кин гери;

**санбои кумитэ:** атака - сейкен ой – цуки дзедан +сейкен ой – цуки тюдан +сейкен ой – цуки гедан,защита и контратака- сейкен дзёдан – уке + сейкен ,тюдан сото укэ +сейкен маэ гедан – барай + сейкен гяку цуки +сейкен маэ гецан – барай;

**ренраку:** сейкэн гяку – цуки ( тюдан или дзедан) +маэ – гери тюдан тюсоку, возврат в стойку и прикрытие.

**ката:** тайкеку соно ити, тайкеку соно ни.

5. Тактическая подготовка – 20 часов.

Тактика нападения:

- индивидуальные действия;
- групповые действия;

Тактика защиты:

- индивидуальные действия;
- групповые действия;

5.1 Обучение индивидуальных действий:

**1. Основные движения:** положение и использование основных частей тела в процессе самообороны и атаки; положение и работа рук при выполнении удара рукой в средний уровень, верхнего блока, переднего удара ногой; техника рук, техника ног, комбинирование техники рук и ног; работа ног и перемещение корпуса (вперед, назад, вправо, влево); комбинирование перемещение корпуса с выпадами, прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами, движениями по диагональным направлениям. Сохранение правильных стоек и позиций.

**2. Движения атакующей техники:** нанесения кругового удара ногой в верхний уровень, нанесение переднего удара ногой в средний уровень, нанесение бокового удара ногой в нижний уровень; шаг вперед расположенной сзади ноги с нанесением бокового удара; шаг назад с верхним блоком левой руки ударом правой рукой и т.д.

**3. Установочные упражнения:** серии атакующих и оборонительных движений следующих друг за другом в тщательно продуманном порядке и имитирующих ведение боя против воображаемого партнера (блоки, удары руками и ногами, стойки постепенно усложняются от одного упражнения к другому).

**4. Спарринг:** изучение особенностей спаррингов без контакта, с легким контактом, с ограниченным и полным контактом. Обусловленные и свободные спарринги. Блоки и способы контакта при проведении спаррингов. Стратегия обороны и атаки. Обманные движения.

**5. Самооборона:** приемы, направленные на защиту жизненно важных и наиболее уязвимых органов (глаза, горло, пах, нос, голени, колени). Проведение захватов суставов, бросков. Изучение приемов правильного падения. Психология самообороны.

Учить мысленно, представлять правильное выполнение каждой новой техники, для самостоятельной оценки собственной практической работы. Прогнозирование результатов действий в процессе проведения спаррингов. Изучение причин неудач, способов решения проблем.

### **Подвижные игры для развития специальных физических качеств**

**Игры для развития силы:**

**«Перетягивание каната»**

Участники (10-20 ч.) делятся на две команды встают на исходную позицию расстояние от команд полметра, участники берутся за канат и ждут команды. По сигналу руководителя команды начинают резко тянуть в свою сторону.

Выиграла та команда, которая перетянула другую команду за противоположную контрольную линию команды.

**Игры для развития быстроты:**

**«Кто быстрее?»**

Игроки рассчитываются по порядку номеров и образуют круг. Если участников много, они составляют два круга (по 6-8 человек). Первый номер получает палку и придерживает рукой, становится на середину круга. Он называет номер, отпускает палку и бежит на свое место. Вызванный игрок должен быстро подбежать и схватить ее, пока она не упала. Если это удается, он возвращается на свое место, а водящий продолжает игру. Если же игрок не успевает схватить палку, он становится водящим, а тот, кто был им, идет на его место. Играют 5-8 минут, затем отмечают игроков, которые ни разу не были водящими, не считая того, кто был назначен первым. В игре необходимо соблюдать следующие правила: водящий

не имеет права отпускать палку прежде, чем назовет номер, играющие не должны мешать друг другу. Можно провести игру с мячом. Правила те же, но место палки используют мяч.

#### **Игры для развития ловкости:**

##### **«Кто внимательнее?»**

Участники (10-20 ч.) строятся в шеренгу перед руководителем. Расстояние между игроками - шаг, между ними и ведущим - 6-8 шагов. Руководитель подает и выполняет команды: «Равняйся», «Смирно», «Руки вперед», «Присесть» и т. п. Команду выполняют только в том случае, когда перед ней произносят слово «Отряд». Игрок, выполнивший команду без того дополнительного слова, ошибся. Он делает шаг вперед и продолжает игру. При повторной ошибке - еще шаг вперед и т.д. Через 3-4 минуты игру заканчивают. Отмечают самых внимательных, оставшихся на месте, то есть победителей.

#### **Игры для развития выносливости:**

##### **«Регби на колениях»**

Две разные команды в разной по цвету форме встаю на колени с разных сторон от ковра, на середину которого кладется набивной мяч. По свистку «играющие» на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижения с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и мячом коснуться пола за чертой ковра. Задача другой команды - перехватить мяч и сделать тоже самое. Игра продолжается 10-15 минут. Побеждает команда, сумевшая большее число, раз мячом коснувшись пола на стороне противника.

#### **Упражнения для развития гибкости:**

Наклоны в различных и.п. и с различным положением ног. Глубокие выпады, наклоны в глубоких выпадах. Махи ногами с различной амплитудой, в различных исходных положениях вперед, в стороны и назад. Удержание максимального положения отведенной ноги вперед, в сторону и назад. Махи ногами в и.п. гимнастический мост. Выполнение гимнастического шпагата с различным положением корпуса, фиксирование максимального положения шпагата до 60 секунд в каждую сторону.

### **Соревновательная подготовка**

Участие в разноуровневых соревнованиях.

## **П. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **1. Календарный учебный график**

Продолжительность учебного года	39 недель
Начало и окончание 1-го учебного года 2-го учебного года	C 01.09.2025 г. по 31.05.2026 г. C 01.09.2026 г. по 31.05.2027 г.
Режим занятий (в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой)	3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час 45 минут)
Каникулы	Летние с 01.06.2026 по 31.08.2026 г.

Месяц	Теоретическая	ОФП	СФП	Тех. подготовка	Тактич. подготовка	Игровая подготовка	Контрольные испытания	Итого

сентябрь	1	13	4	4	2	1	2	
октябрь	1	13	4	6	1	3		
ноябрь	1	10	4	5	3	3		
декабрь	1	10	4	5	3	3		
январь		8	4	3	3	4	2	
февраль		8	8	4	2	1		
март	1	9	8	4	2	2		
апрель	1	11	8	5	2	1		
май		10	8	4	2		2	
Всего	6	92	52	40	20	18	6	234

### Календарно – тематический план

Дата	Занятие	Кол-во часов	Тема	Форма текущего контроля
<b>Сентябрь</b>				
	1	2	Инструктаж по охране труда. Каратэ в России	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Сентябрь 1 неделя	1	2	История Каратэ в России.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Сентябрь 1 неделя	1	2	Техника безопасности по единоборству Знания о физической культуре Овладение техникой страховки и самостраховки.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Сентябрь 1 неделя	1	2	Обучение технических способностей в стойке. Индивидуальная работа с ребятами	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Сентябрь 2 неделя	1	2	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Сентябрь 2 неделя	1	2	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Сентябрь 2 неделя	1	2	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Сентябрь 3 неделя	1	2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Сентябрь 3 неделя	1	2	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение

Сентябрь 3 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Сентябрь 4 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Сентябрь 4 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Сентябрь 4 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
<b>Октябрь</b>				
Октябрь 1 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Октябрь 1 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Октябрь 1 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Октябрь 2 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Октябрь 2 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Октябрь 2 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	СФП. Специальные упражнения для каратиста	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение

			Обучение технических способностей в стойке	
Октябрь 3 неделя	1	2	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Октябрь 3 неделя	1	2	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Октябрь 3 неделя	1	2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Октябрь 4 неделя	1	2	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Октябрь 4 неделя	1	2	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Октябрь 4 неделя	1	2	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Октябрь 5 неделя	1	2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
<b>Ноябрь</b>				
Ноябрь 1 неделя	1	2	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Ноябрь 1 неделя	1	2	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение

Ноябрь 1 неделя	1	2	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Ноябрь 2 неделя	1	2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Ноябрь 2 неделя	1	2	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Ноябрь 2 неделя	1	2	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Ноябрь 3 неделя	1	2	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Ноябрь 3 неделя	1	2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Ноябрь 3 неделя	1	2	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
<b>Декабрь</b>				
Декабрь 1 неделя	1	2	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Декабрь 1 неделя	1	2	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Декабрь 1 неделя	1	2	СФП. Специальные упражнения для каратиста	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение

			Обучение технических способностей в стойке	
Декабрь 2 неделя	1	2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Декабрь 2 неделя	1	2	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Декабрь 2 неделя	1	2	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Декабрь 3 неделя	1	2	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Декабрь 3 неделя	1	2	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Декабрь 3 неделя	1	2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Декабрь 4 неделя	1	2	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Декабрь 4 неделя	1	2	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Декабрь 4 неделя	1	2	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Декабрь	1	2	СФП. Специальные упражнения	Беседа. Выполнение практических заданий,

4 неделя			для каратиста Обучение технических способностей в стойке	наблюдение
<b>Январь</b>				
Январь 2 неделя	1	2	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Январь 2 неделя	1	2	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Январь 2 неделя	1	2	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Январь 3 неделя	1	2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Январь 3 неделя	1	2	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Январь 3 неделя	1	2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости Обучение технических способностей в стойке Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Январь 4 неделя	1	2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Январь 4 неделя	1	2	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение

Январь 4 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
<b>Февраль</b>				
Февраль 1 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Февраль 1 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Февраль 1 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Февраль 2 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Февраль 2 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Февраль 2 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Февраль 3 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Февраль 3 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Февраль 3 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости Обучение технических способностей в стойке Развитие общей выносливости и	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение

			специальной скоростно-силовой выносливости Обучение технических способностей в стойке	
Февраль 4 неделя	1	2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Февраль 4 неделя	1	2	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Февраль 4 неделя	1	2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
<b>Март</b>				
Март 1 неделя	1	2	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Март 1 неделя	1	2	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Март 1 неделя	1	2	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Март 2 неделя	1	2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Март 2 неделя	1	2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Март 2 неделя	1	2	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Март 3 неделя	1	2	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей Обучение технических	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение

			способностей в стойке	
Март 3 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	СФП. Специальные упражнения для каратиста	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Март 3 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
<b>Апрель</b>				
Апрель 1 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Апрель 1 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Апрель 1 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Апрель 2 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Апрель 2 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Апрель 2 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости Обучение технических способностей в стойке Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Апрель 3 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение

Апрель 3 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Апрель 3 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Апрель 4 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Апрель 4 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей Обучение технических способностей в стойке Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Апрель 4 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	СФП. Специальные упражнения для каратиста Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
<b>Май</b>				
Май 1 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Май 1 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Май 1 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Май 2 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	СФП. Специальные упражнения для каратиста	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Май 2 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	ОРУ. Стретчинг. Подвижные игры. Упражнения на резине. Кроссфит для каратиста.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Май 2 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	Бег в парке по пересечённой местности. Канат, полусфера, ускорения в горку.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение

Май 3 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	УТС 10x2.Имитация борьбы.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Май 3 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	УТС 10x2.Имитация борьбы.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Май 3 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	Кувырки вперёд, назад. Через человека. Упражнения с собственным весом. Развитие координации.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Май 4 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Май 4 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	Обучение технических способностей в стойке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Май 4 неделя	<b>1</b>	<b>2</b>	Канат, полусфера, ускорения в горку.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
<b>Всего</b>		<b>234</b>		

### **Планируемые результаты обучения:**

В конце 1-го года обучения занимающиеся каратэ обучающиеся должны знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- физиологические основы деятельности систем дыхания кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• правила в каратэ;

• основные позиции;

• правила перехода игроков по номерам;

• классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе.

уметь:

• технически правильно выполнять двигательные действия в каратэ;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• применять технические и тактические приемы в нападении и защите в каратэ;

• выполнять перемещения и стойки.

### **- Ожидаемый результат и способы их проверки**

№ п/п	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1.	Стабильный состав занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации. Учет посещаемости обучающихся.
2.	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.	Тестирование по общей физической подготовке.
3.	Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.	Наблюдения, беседы.

## 2. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении оборудования. Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующий санитарно-эпидемиологическим нормам и технике безопасности.

### Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баскетбольный мяч	штук	2
2.	Большая лапа тренировочная	штук	15
3.	Весы (до 180 кг)	штук	2
4.	Волейбольный мяч	штук	2
5.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16 кг)	комплект	3
7.	Гонг	штук	1
8.	Защитный жилет	штук	20
9.	Зеркало настенное (1,5x0,6 м)	штук	6
10.	Малая лапа тренировочная	штук	15
11.	Мешок боксерский (40 кг)	штук	4
12.	Мешок боксерский (60 кг)	штук	4
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
14.	Напольное покрытие татами для каратэ (12x12 м)	комплект	1
15.	Свисток судейский	штук	2
16.	Секундомер	штук	4
17.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	8
18.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	10
19.	Футбольный мяч	штук	2

### 3.Формы аттестации

Для оценки результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий контроль, промежуточная аттестация, подведение итогов реализации программы.

**Входной контроль.** Проводится в начале обучения, чтобы определить исходный уровень знаний и умений обучающихся. Формы контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполнения практических заданий тренера-преподавателя.

**Текущий контроль.** Осуществляется на занятиях в течение всего учебного года, чтобы отслеживать уровень освоения учебного материала и развитие личностных качеств обучающихся. Формы контроля: педагогическое наблюдение, выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов.

**Промежуточная аттестация.** Проводится по итогам полугодия, чтобы определить уровень знаний и умений обучающихся за полугодие и скорректировать учебную деятельность. Формы аттестации: устный опрос, наблюдение, проверка выполнения заданий, практическое выполнение приёмов, сдача контрольных нормативов.

**Итоговая аттестация.** Проводится в конце учебного года. Формы аттестации: сдача

контрольных нормативов ОФП, участие в соревнованиях.

**- Нормативные требования по физической подготовке**

Возраст лет	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
<b>Бег 1000 метров (минуты и секунды)</b>						
7	5.45 и ниже	5.46-7.45	7.46 и выше	6.00 и ниже	6.01-8.00	8.01 и выше
8	5.30 и ниже	5.31-7.30	7.31 и выше	5.50 и ниже	5.51-7.50	7.51 и выше
9	5.15 и ниже	5.16-7.15	7.16 и выше	5.40 и ниже	5.41-7.40	7.41 и выше
10	5.00 и ниже	5.01-7.00	7.01 и выше	5.30 и ниже	5.31-7.30	7.31 и выше
11	4.45 и ниже	4.46-6.45	6.46 и выше	5.20 и ниже	5.21-7.20	7.21 и выше
12	4.30 и ниже	4.31-6.30	6.31 и выше	5.10 и ниже	5.11-7.10	7.10 и выше
13	4.15 и ниже	4.16-6.15	6.16 и выше	5.00 и ниже	5.01-7.00	7.01 и выше
14	4.00 и ниже	4.01-6.00	6.01 и выше	4.50 и ниже	4.51-6.50	6.51 и выше
15	3.45 и ниже	3.46-5.45	5.46 и выше	4.40 и ниже	4.41-6.40	6.41 и выше
16	3.30 и ниже	3.31-5.30	5.31 и выше	4.30 и ниже	4.31-6.30	6.31 и выше
17	3.15 и ниже	3.16-5.15	5.16 и выше	4.20 и ниже	4.21-6.20	6.21 и выше
<b>Челночный бег 10 раз по 5 метров (секунды)</b>						
7	19.2 и ниже	19.3-22.2	22.3 и выше	19.7 и ниже	19.8-23.7	23.8 и выше
8	18.9 и ниже	19.0-21.9	22.0 и выше	19.5 и ниже	19.6-23.5	23.6 и выше
9	18.6 и ниже	18.7-21.6	21.7 и выше	19.3 и ниже	19.4-23.3	23.4 и выше
10	18.3 и ниже	18.4-21.3	21.4 и выше	19.1 и ниже	19.2-23.1	23.2 и выше
11	18.0 и ниже	18.1-21.0	21.1 и выше	18.9 и ниже	19.6-22.9	23.0 и выше
12	17.7 и ниже	17.8-20.7	20.8 и выше	18.7 и ниже	18.8-22.7	22.8 и выше
13	17.4 и ниже	17.5-20.4	20.5 и выше	18.5 и ниже	18.6-22.5	22.6 и выше
14	17.1 и ниже	17.2-20.1	20.2 и выше	18.3 и ниже	18.4-22.3	22.4 и выше
15	16.8 и ниже	16.9-19.8	19.9 и выше	18.1 и ниже	18.2-22.1	22.2 и выше
16	16.6 и ниже	16.7-19.5	19.6 и выше	17.9 и ниже	18.0-21.9	22.0 и выше
17	16.2 и ниже	16.3-19.2	19.3 и выше	17.7 и ниже	17.8-21.7	21.8 и выше
<b>Подтягивания: мальчики (кол-во раз); Вис: девочки (секунды)</b>						
7	4 и выше	2-3	1 и ниже	11 и выше	3-10	2 и ниже
8	5 и выше	3-4	2 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
10	7 и выше	4-6	3 и ниже	13 и выше	5-12	4 и ниже
11	8 и выше	4-7	3 и ниже	14 и выше	6-13	5 и ниже
12	9 и выше	5-8	4 и ниже	15 и выше	7-14	6 и ниже
13	10 и выше	5-9	4 и ниже	15 и выше	7-14	6 и ниже
14	11 и выше	6-10	5 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
15	12 и выше	6-11	5 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
16	12 и выше	6-11	5 и ниже	18 и выше	10-17	9 и ниже

17	12 и выше	6-11	5 и ниже	18 и выше	10-17	9 и ниже
<b>Подъем туловища из положения, лежа (кол-во раз за 30 сек.)</b>						
7	18 и выше	8-17	7 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
8	19 и выше	9-18	8 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
9	20 и выше	10-19	9 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
10	21 и выше	11-20	10 и ниже	15 и выше	9-14	8 и ниже
11	22 и выше	12-21	11 и ниже	16 и выше	10-15	9 и ниже
12	23 и выше	13-22	12 и ниже	17 и выше	11-16	10 и ниже
13	24 и выше	14-23	13 и ниже	17 и выше	11-16	10 и ниже
14	25 и выше	15-24	14 и ниже	18 и выше	12-17	11 и ниже
15	26 и выше	16-25	15 и ниже	19 и выше	13-18	12 и ниже
16	27 и выше	17-26	16 и ниже	20 и выше	14-19	13 и ниже
17	28 и выше	18-27	17 и ниже	20 и выше	14-19	13 и ниже
<b>Наклон, вперед сидя (сантиметры)</b>						
7	8 и выше	3-7	2 и ниже	11 и выше	3-10	2 и ниже
8	9 и выше	4-8	3 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
9	9 и выше	4-8	3 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
10	10 и выше	5-9	4 и ниже	13 и выше	5-12	4 и ниже
11	11 и выше	6-10	5 и ниже	14 и выше	5-13	5 и ниже
12	12 и выше	7-11	6 и ниже	15 и выше	7-14	6 и ниже
13	12 и выше	7-11	6 и ниже	15 и выше	7-14	6 и ниже
14	13 и выше	8-12	7 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
15	14 и выше	9-13	8 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
16	15 и выше	10-14	9 и ниже	18 и выше	10-17	9 и ниже
17	15 и выше	10-14	9 и ниже	18 и выше	10-17	9 и ниже
<b>Прыжок в длину с места (сантиметры)</b>						
7	140 и выше	139-110	109 и ниже	130 и выше	129-100	99 и ниже
8	150 и выше	149-120	119 и ниже	138 и выше	137-108	107 и ниже
9	160 и выше	159-130	129 и ниже	146 и выше	145-116	115 и ниже
10	170 и выше	169-140	139 и ниже	154 и выше	153-124	123 и ниже
11	180 и выше	179-150	149 и ниже	162 и выше	161-132	131 и ниже
12	190 и выше	189-160	159 и ниже	170 и выше	169-140	139 и ниже
13	200 и выше	199-170	169 и ниже	178 и выше	177-148	147 и ниже
14	210 и выше	209-180	179 и ниже	186 и выше	185-156	155 и ниже
15	220 и выше	219-190	189 и ниже	194 и выше	193-164	163 и ниже
16	230 и выше	229-200	199 и ниже	202 и выше	201-172	171 и ниже
17	240 и выше	239-210	209 и ниже	210 и выше	209-180	179 и ниже

### Требования к проведению тестирования физической подготовленности

#### 1. Тест «Бег на 1000 метров»

Тест предназначен для определения качества выносливости.

Методика выполнения: бег на 1000 метров проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке, если условия не позволяют, можно на шоссе с асфальтовым покрытием. Время засекают с точностью до 0,1 сек. Перед забегом проводится разминка. Все участники должны до тестирования хотя бы один раз пробежать эту дистанцию на время. Это необходимо для того, чтобы правильно скорректировать свою скорость на дистанции. Особенно данное правило касается детей младшего возраста.

#### 2. Тест «Челночный бег 10 раз по 5 м»

Тест позволяет оценить стартовую скорость и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередований ускорения и торможения.

Методика выполнения: В зале на расстоянии 5 м друг от друга чертятся на полу две параллельные линии. По команде «Марш!» участник (участники) стартует от 1-й линии, добегает до 2-й и возвращается к 1-й. Ему необходимо выполнить максимально быстро 5 таких замкнутых циклов (туда и обратно – 1 цикл). Не допускаются остановки и смена направления. Время засекается с точностью до 0,1 сек. в момент пересечения линии, от которой выполнялся старт.

Страховка: не рекомендуется использовать в качестве указателей катающиеся и громоздкие падающие предметы. Все участники должны быть в одной обуви или без неё.

#### 3. Тест «Подтягивания»

Тест оценивает силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения: В висе на перекладине, руки прямые выполнить возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются полностью, подбородок касается или выше перекладины, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Подтягивания, выполненные не с полным сгибанием рук, не засчитываются.

#### 4. Тест «Вис на перекладине»

Тест оценивает стратегическую выносливость рук и верхнего плечевого пояса у девочек.

Методика выполнения: используя стул, помочь девочке занять исходное положение в висе на перекладине. Руки девочки при этом максимально согнуты, подбородок должен быть расположен выше перекладины, но не касаясь ее и не помогать удерживаться в висе. Оценивается максимально возможное время, в течение которого девочка сможет удержаться в висе на согнутых руках. Более 40 секунд держать это положения не следует, так как это время уже значительно превышает норму и расценивается как отличный результат.

#### 5. Тест «Подъем туловища»

Тест предназначен для измерения силы мышц сгибателей туловища.

Методика выполнения: И.П. лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, руки скрестно на груди (пальцы рук касаются лопаток). Партнёр прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бёдер. Обратным движением вернуться в И.П. Засчитывается количество сгибаний за 30 секунд. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре.

#### 6. Тест «Наклон вперед сидя»

Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов. Методика выполнения: Испытуемый без обуви садится на пол (расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикально, руки вперед - внутрь, ладони вниз). В качестве измерителя можно использовать линейку или сантиметровую ленту, положенную между стопами вдоль ног. Отсчёт (нулевая отметка - „0“,) ведут от цифры, находящейся на уровне пяток испытуемого. Партнёр прижимает колени полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке), четвёртый наклон – основной.

В этом положении испытуемый должен задержаться не менее 2 сек. Лучший результат – максимально возможная цифра, до которой дотягивается ученик, засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Эта цифра записывается со знаком (+) (плюс), если испытуемый смог коснуться цифры впереди за стопами и со знаком (-) (минус), если его

пальцы не достали до уровня пяток.

#### 7. Тест «Прыжок в длину с места»

Тест предназначен для измерения динамической силы мышц нижних конечностей.

Методика выполнения: Из исходного положения стоя стопы вместе или слегка врозь, носки стоп у стартовой черты. Выполнить прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняется вперёд туловище, смешая вперёд центр тяжести тела, и махом рук вперёд и толчком двух ног выполняет прыжок.

Страховка: тест необходимо проводить на мате или мягким грунтовом покрытии (можно использовать песочную яму). Участнику даётся 3 попытки. В зчёт идёт результат лучшей.

### **4. Оценочный материал**

Мониторинг реализации образовательной программы осуществляется через:

Включенное педагогическое наблюдение (качество работы, степень самостоятельности, коммуникативные навыки)

Беседа, анкетирование (отношение к деятельности, образовательный запрос детей и родителей, степень удовлетворенности занятиями в объединении), тестирование (знание терминологии, проявление уровня художественных знаний и умений.)

Характеристика уровней освоения программы. Фиксация результатов осуществляется через карту результативности участия детей на соревнованиях, индивидуальную карту наблюдения; карту личностного роста;

Средства контроля для самостоятельной работы и определения результативности обучения: карточки-задания, тесты, анкеты, опросники, кроссворды по спорту и самое основное сдача нормативов физического развития.

### **5. Методическое обеспечение**

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи. Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

В соответствии с задачами занятия, возрастными особенностями обучающихся, условиями проведения занятий определяют содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом занятии. Непосредственное решение оздоровительных задач важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены.

Учебный процесс предусматривает групповые формы учебных занятий. Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

При организации образовательно-воспитательного процесса программа предусматривает различные методы: теоретические (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (показ, видео, фотоиллюстрации); практические (упражнения); игровые (создание ситуаций успеха для каждого ребенка). Основными средствами в освоение программы являются: - средства общей физической и специальной подготовки; - изучение элементов упражнений; - игры (подвижные, малоподвижные).

### **Структура занятия**

1. Вводная часть: построение, проверка состава группы, приветствие.

2. Подготовительная часть: – физиологическая разминка; – подготовка сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной и опорно-двигательной системы к предстоящим нагрузкам. В этой части особое внимание уделяется растяжке мышц ног и спины, так как от того, насколько она будет соответствовать требованиям, будет зависеть качество освоения техники гимнастических элементов.

3. Основная часть направлена на реализацию цели и задач занятия. Так как в этой части решаются главные задачи в овладении техническими и тактическими навыками и совершенствование их, то нагрузка нарастает по объему и, особенно, по интенсивности.

4. Заключительная часть: – построение; – разбор ошибок, совершенных учащимися во время занятия; – подведение итогов занятия; – объявления. В этой части занятия необходимо привести организм в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части можно использовать упражнения для развития гибкости, координации. Затем успокаивающие упражнения, лёгкий бег, ходьба, отвлекающие подвижные игры, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц конечностей.

### **Педагогические технологии, используемые в тренировочном процессе:**

1. Здоровьесберегающие технологии – формирование знаний, навыков, умений, связанных с сохранением собственного здоровья, в том числе навыков предохраниения от перегрузок, профилактики травматизма, соблюдение гигиенических норм обучающихся.
2. Личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей, применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности обучающихся.
3. Информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций, видеозаписей соревнований по волейболу для улучшения мотивации к занятиям по волейболу и в приобретении знаний основ данного вида спорта.

Игровые технологии - включение в тренировочные занятия подвижных и спортивных игр, проведение соревнований внутри тренировочных групп.

### **Методические рекомендации**

В процессе становления отечественной школы каратэ систематизировались и получили свое дальнейшее развитие точные основанные методические приемы обучения и совершенствования технике кёкусинкай:

- 1) Групповые освоения приема (без партнера) под общую команду тренера в строю из одной или нескольких шеренг.
- 2) Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в строю из двух шеренг.
- 3) Самостоятельное освоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке.
- 4) Условный бой с ограниченными конкретно узким заданием, действиям противников.
- 5) Индивидуальное освоение учеником приемов в работе с тренером на лапах, по «подувке» (макиваре).
- 6) Индивидуальная работа ученика по отработке ударов или их комбинаций на тяжелом мешке.
- 7) Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.
- 8) Вольный бой (бой без ограничения действий противников).

Метод группового обучения приема (без партнера) под общую команду тренера, в строю из одной или нескольких шеренг, обычно используются на первом этапе обучения учеников новой технике.

Методы группового обучения приема (с партнером). Под общую команду тренера в разомкнутом строю из двух шеренг обычно применяется, когда надо ознакомить

занимающихся, с видами боевых дистанций научить их сохранять дистанцию в условиях передвижения, а также наносить атакующий удар и защищаться от него. При этом одна шеренга исполняет роль атакующей, а другая защищающейся. Выполнение заданий под общую команду тренера исключает элемент внезапности и позволяет своевременно и правильно выполнять защиту. Сохраняя форму движения, а также нужное расстояние до противника.

Индивидуальное освоение учеником приемов в работе «на лапах» или «подушке» обычно используется или на начальном этапе обучения, когда имитационные действия тренера создает у ученика наиболее четное и правильное представление о технике приема в соответствии с его индивидуальными особенностями или когда ученику, необходимо исправить какой – либо недостаток в технике освоения приема.

С партнёром на лапах и подушке нарабатывается серийность ударов в заданной последовательности (комбинаторика) с использованием защитных и атакующих действий.

Работа на тяжелом мешке служит для и развития силы ударов ногами и руками, а также для набора необходимой кондиции, работе по раундам при подготовке к участию в соревнованиях по кумитэ.

Условные бои с ограниченным и конкретным узким заданием действий противников необходимо, чтобы занимающиеся постоянно сосредотачивали основное внимание на каком – либо конкретном техническом приеме, не отвлекаясь на другие действия. При этом действия одного из них ограничиваются определенными атакующими действиями, а действия другого – определенной защиты от данного действия и контрударами, соединенным с этим видом защиты.

Условный бой с широкими задачами является одним из основных методических приемов, направленных на совершенствование техника – тактического мастерства бойца.

В основном бою (спарринге) соперники действуют, исходя из более широких заданий, которые всегда должны быть конкретными. Условному бою с широкими заданиями присущи двухстороннее действие партнеров – противников, каждый из которых может атаковать, защищаться и контратаковать.

Вольном бою (дзию кумитэ) без ограничения действий партнеров не допускается каких – либо условностей, кроме выполнения требований официальных правил ведения поединка. Вслед за соревновательным боем (дзиссэн – кумитэ) он является основным показателем технико-тактической разносторонности бойца, богатство его творческого мышления. Свободный спарринг – это основное упражнение, с помощью которого каратист вырабатывает собственную манеру и стиль боя.

## **Основные принципы обучения и тренировки**

### **1. Принцип связи теории с практикой.**

Предусматривает обучение занимающихся творческому применению теории в практической деятельности, т. е., овладение техническими приемами с учетом их тактического действия, самостоятельный разбор различных вариантов применения тактических и технических действий, поведения, настроения и состояния своего и противника, критический анализ проведенных боев.

### **2. Принцип сознательности и активности.**

Следует вести учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы занимающиеся понимали смысл и назначение тех действий, которыми надо овладеть и активно участвовать в обучении. Они должны ясно представлять конечную цель занятий, знать, что необходимо для достижения цели, почему план занятий построен так, а не иначе; овладевать техникой приемов в соответствии с тактикой их применения на основе тактического смысла технического действия.

### **3. Принцип наглядности.**

Этот принцип заключается в необходимости обеспечения соответствующих зрительных, двигательных и других представлений каратиста об изучаемом движении или действии. Для этой цели используют такие формы наглядного обучения, как просмотр методических фильмов, записи крупных чемпионатов и посещение соревнований с участием бойцов

высокого класса, изучение учебной литературы и главное – чтение и правильный показ во время учебно-тренировочного процесса.

#### **4. Принцип доступности.**

Учебный материал усваивается, если он доступен для учащихся. Принцип доступности учебного материала предусматривает преодоление посильных трудностей.

Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряженных тренировок – к функциональным отрицательным сдвигам. Слишком легкие занятия приводят к потери интереса занимающихся, неподготовленности к встрече с противником.

Принцип доступности руководствуется при соответствии зачетных требований, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, планов повышения уровня спортивного мастерства и (самого главное) планирование результатов, к которым должен стремится ученик в тех или иных соревнованиях.

#### **5. Принцип систематичности и последовательности.**

Всю систему подготовки следует строить на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развитие физических и морально – волевых качеств (регулярность занятий), чередование нагрузок с отдыхом и соответствующая последовательность занятий в зависимости от их направления и содержания.

Только регулярные занятия дают эффект при обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии различных физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость), технико-тактических навыков, морально–волевых качеств.

#### **6. Принцип прочности.**

Прочными являются навыки, которыми ученик овладевает не в изолирующих условиях, а непосредственно в бою.

Добиться прочного навыка нельзя без должного развития таких качеств, как скорость реакции, чувство свободы движений, удара и т. п. Чем большим комплексом двигательных навыков владеет ученик, тем больше у него возможности произвести нужное действие в данной ситуации.

#### **7. Принцип повторности и непрерывности в тренировке.**

Спортивная тренировка постоянно предусматривает постоянную повторность упражнений и действий, способствовавшую совершенствованию деятельности органов и систем организма, технико-тактических действий, координации всех компонентов спортивного мастерства.

Только при соблюдении этого принципа ученик приобретает спортивную форму.

### **Методы тренировки**

#### **Равномерный метод.**

Упражнения выполняются с полной, как правило, средней интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени (например, одного раунда).

#### **Переменный метод.**

Характерно постоянное изменения интенсивности действий спортсмена. Большинство специальных и специально-подготовленных упражнений выполняется в переменном темпе.

#### **Интервальный метод.**

Заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалом отдыха.

#### **Повторный метод.**

Состоит в том, что на протяжении одного занятия отрабатывается какой-либо прием или отдельная его деталь с перерывами для отдыха одинаковой или раздельной деятельности.

#### **Игровой метод.**

Помогает выявить и воспитать ряд физических и психических качеств, среди которых главное место занимает ловкость и быстрота мышления.

#### **Соревновательный метод.**

Основан на непосредственном соперничестве учеников в борьбе за достижения или высокого результата.

#### **Круговой метод.**

В тренировке ученик достаточно длительно и последовательно выполняет ряд простых упражнений со снарядами и без них по кругу. После каждого круга спортсмен отдыхает около минуты, и начинают проходить очередной круг.

### **III. Список литературы**

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по спортивным единоборствам) и к срокам обучения по этим программам.
3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (Приказ от 19 сентября 2013г. № 231)
4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
5. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта

#### **Методическая литература**

1. Программа разработана на основе программы спортивной подготовки по каратэ для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, 2007.
2. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.:ФиС, 1980
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография/- М.: Физическая культура, 2010 — 240 11. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006.
6. 11.Н. Демченко «Методическое пособие по кёкусинкай» г. Хабаровск 2007г.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Министерство спорта РФ - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство образования и науки РФ - <http://минобрнауки.рф/>
3. Тульская областная федерация каратэ.