

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Лицей №1»

**Рассмотрено**  
Руководитель ШСК

**Согласовано**  
Заместитель директора

**Утверждаю**  
Директор

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

\_\_\_\_\_  
Е.Н. Куксенко  
Ф.И.О.  
Приказ № \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивная  
«Каратэ-до»**

Возраст: 6-15 лет  
Срок реализации: 3 год  
Уровень: базовый

Автор составитель программы:  
Веракса Андрей Михайлович  
Педагог дополнительного образования

г. Красноярск  
2024- 2025 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, несовместимое – красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

### Актуальность.

Появление программы обусловлено большим интересом детей к занятиям спортом, а также заинтересованностью родителей, запросом социума.

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (дзюдо, ушу, каратэ, таэквондо, айки-до и др.), 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 человек со средним здоровьем, 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.

**Новизна** программы «Каратэ-до» состоит в том, что она рассчитана на возраст учащихся от 6 до 15 лет, что является отличительной особенностью от других программ по восточным единоборствам.

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.

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-до - важная духовная сфера человеческой деятельности. Помимо практической пользы, занятия каратэ ведут учащихся к вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют

мировоззрение учащихся, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу, становится путем жизни.

Методика преподавания каратэ конкретно направлена на нравственное и духовное формирование личности.

Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условностей общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

Программа по каратэ-до, как и другие виды боевых искусств, основана на соблюдении нравственных законов человеколюбия, добродетели и гуманности, препятствуя сведению ее до уровня только боевой практики. Добрая сила должна защищать слабых, бороться против зла и насилия.

**Цель программы** - реализовать оптимальные возможности физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

### **Основные задачи:**

- обеспечить обучение учащихся элементам, приемам каратэ-до;
- способствовать оптимизации физического развития учащихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием
- развивать двигательные способности учащихся регулярными занятиями спортом;
- сформировать у детей и подростков потребность в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене;
- обучить самостоятельному использованию средств физического развития, элементов и приемов каратэ-до.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов, что обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

Программа «Каратэ-до» рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 6 до 15 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. «Программа» рассчитана на 3 года обучения и реализуется на базе общеобразовательных школ, центров дополнительного образования.

Рекомендуемый состав учебной группы составляет: минимум 10 человек, максимум 20 человек, согласно нормам и требованиям СанПиН.

### **Педагогическая целесообразность**

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.

Первый урок 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). 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.

Сенсей (Уважаемый учитель) оказывает влияние на создание тел учеников и их характеров и считает себя ответственным за их результат.

Все тренировки в воинских искусствах прежде всего сориентированы на воспитание духа, уверенности в себе, дисциплины, умеренности и мудрости.

### Порядок набора учащихся по программе, возраст

Год обучения	Возраст	Кол-во час/нед.	Кол-во недель / часов в год
1	7-9 лет	3ч	34/ 102 ч
2	10-13 лет	3 ч	34/ 102 ч
3	14-15 лет	3 ч	34/ 102 ч

- Первый год обучения – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники каратэ-до и других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр).
- Второй год обучения - воспитание интереса и приобщение учащихся к занятиям каратэ-до, начального обучения навыкам, развития физических способностей с учетом специфики каратэ-до.
- Третий год обучения – формирования общей базовой технической и физической подготовки, морально-волевых качеств, повышение уровня знаний в области теории и методике каратэ-до, овладение приемами и действиями соревновательной борьбы, развитие координационных способностей, повышение уровня функциональных возможностей организма.

#### Формы и методы работы:

Основными формами работы с обучающимися являются: теоретические, практические индивидуальные и групповые занятия, домашние задания, соревнования.

Основные методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

#### Виды и формы контроля:

- *предварительный контроль* осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;

- *текущий контроль* (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности) осуществляется педагогом в форме наблюдения;

- **промежуточный контроль** проводится один раз в полугодие в форме определения уровня и объема освоенных навыков и действий (техническая подготовка);

- **итоговая аттестация**, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения тестирования по общей физической подготовке, по определению уровня технической подготовки и теоретических знаний.

## **Планируемые результаты:**

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры и спорта своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, к истории, культуре, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе занятия спортом;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения программы «Спорт-детям». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры и спорта, умения использовать ценности физической культуры и спорта для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в спортивном совершенстве.

**Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.**

***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

### ***В области физической культуры и спорта:***

- владение умениями:

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть правилами поведения на занятиях: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и педагогу; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и спорте, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе и альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебно-тренировочных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебно-тренировочной и познавательной деятельности;

• умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

#### ***В области познавательной культуры:***

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры и спорта в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание значения занятий спортом как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

***В области нравственной культуры:***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать спортивную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе занятия спортом посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий спортом, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий в спорте и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### ***Предметные результаты***

В дополнительном образовании должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры и спорта в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом и техническом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой и спортом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий спортом посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий спортом с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья; овладение основами технических действий, приёмами каратэ-до, умением использовать в соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

### ***В области познавательной культуры:***

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры и спорта в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий спортом, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия спортом, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре и спорте, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий спортом, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований.

***В области физической культуры и спорта:***

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической и технической подготовленности;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

По окончании курса обучения на спортивном мероприятии подводятся итоги трёхлетнего обучения, где обучающемуся выдается «Диплом», в котором внесены все показатели и результаты его образовательной деятельности, в том числе и личные спортивные достижения.

### 2. Учебно-тематический план Примерный учебно-тематический план групп 1 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
	1. Техника безопасности на занятиях	1	-	Беседы. Анкетирование. Устный опрос.
	2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	-	
	3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	-	
	4. Гигиена, закаливание, режим, питание.	1	-	
	5. Самоконтроль.	1	-	
	6. Развитие физической культуры и спорта	1	-	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>			
	1. Выносливость	1	10	Тестирование на начало и конец года
	2. Сила	1	10	
	3. Быстрота	1	10	
	4. Ловкость	1	10	
	5. Гибкость	1	10	
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
	1. Защитная техника – блоки руками.	1	10	Аттестационный экзамен (середина и конец учебного года).
	2. Ударная техника руками, ногами.	1	9	
	3. Техника перемещений в стойках.	1	9	
	4. Техника самостраховки	1	9	
	<b>Итого:</b>	<b>15ч</b>	<b>87ч</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>102 ч</b>		

### Примерный учебно-тематический план групп 2 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		Форма контроля
		Теория	Практика	

<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
	1. Техника безопасности на занятиях	1	-	Беседы. Анкетирование. Устный опрос.
	2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	-	
	3. Гигиена, закаливание, режим, питание.	1	-	
	4. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	1	-	
	5. Развитие физической культуры и спорта.	1	-	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>			
	1. Выносливость	1	7	Тестирование на начало и конец года
	2. Сила	1	7	
	3. Быстрота	1	7	
	4. Ловкость	1	7	
	5. Гибкость	1	7	
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
	1. Защитная техника – блоки руками.	1	6	Аттестационный экзамен (середина и конец учебного года).
	2. Защитная техника - блоки ногами.	1	6	
	3. Ударная техника руками, ногами.	1	6	
	4. Техника перемещений в стойках.	1	6	
	5. Техника самостраховки	1	6	
	6. Тактика	1	6	
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>			
	Скоростно – силовая подготовка	1	5	Наблюдения, опрос
	Специальная выносливость	1	5	
<b>5.</b>	<b>Соревновательная деятельность</b>			
	<b>Итого:</b>	<b>19 ч</b>	<b>83 ч</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>102 ч</b>		

**Примерный учебно-тематический план групп  
3 года обучения**

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
	1. Техника безопасности на занятиях	1	-	
	2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние	1	-	

	физических упражнений на организм занимающихся.			Беседы.
	3. Гигиена, закаливание, режим, питание.	1	-	Анкетирование.  Устный опрос.
	4. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	1	-	
	5. Развитие физической культуры и спорта.	1	-	
	6. Единая Всероссийская Спортивная классификация.	1	-	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>			
	1. Выносливость	1	6	Тестирование на начало и конец года
	2. Сила	1	6	
	3. Быстрота	1	6	
	4. Ловкость	1	6	
	5. Гибкость	1	6	
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
	1. Защитная техника – блоки руками.	1	6	Аттестационный экзамен (середина и конец учебного года).
	2. Защитная техника - блоки ногами.	1	6	
	3. Ударная техника руками, ногами.	1	6	
	4. Техника перемещений в стойках.	1	6	
	5. Техника самостраховки	1	6	
	6. Тактика	1	6	
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>			
	Скоростно – силовая подготовка	1	6	Наблюдения, опрос
	Специальная выносливость	1	6	
<b>5.</b>	<b>Соревновательная деятельность</b>	1	4	
	<b>Итого:</b>	<b>20 ч</b>	<b>82 ч</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>102ч</b>		

### **3. Содержание программы.**

#### **3.1 Теоретическая подготовка**

Теория каратэ рассматривает вопросы, связанные с содержанием каратэ как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности с её задачами, местом и значением в системе физического воспитания людей.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятиях и усложняется по уровню подготовленности обучающихся.

#### **Техника безопасности на занятиях.**

**1 год обучения.** Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, правила работы со спортивным инвентарем.

#### **Развитие физической культуры и спорта в России.**

**1 год обучения.** Понятие «физическая культура».

**2 год обучения.** Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

**3 год обучения.** История развития каратэ в мире и нашей стране. Союз организаций каратэ России.

#### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

##### **Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

**1 год обучения.** Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления.

**2 год обучения** Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Возможности организма юного спортсмена.

**3 год обучения.** Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма.

##### **Гигиена, закаливание, режим, питание.**

**1 год обучения.** Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена.

**2 год обучения.** Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Закаливание организма спортсмена, виды закаливания.

**3 год обучения.** Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

##### **Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.**

**1 год обучения.** Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**2 год обучения.** Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

**3 год обучения.** Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

#### **Единая Всероссийская Спортивная классификация.**

**1 год обучения.** Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Основные сведения о спортивной классификации.

**2 год обучения.** Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по каратэ. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

**3 год обучения.** Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по каратэ.

\* методика проведения и оценки по разделу «Теория» вынесена в *Приложение 3*

### **3.2 Техническая подготовка**

Техническая подготовка спортсмена — процесс обучения его основам техники действий, выполняемых в каратэ, и совершенствования избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка каратиста представляет собой процесс управления знаний, умений и навыков.

Техника каратэ — это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемых при изучении и применении каратэ.

На занятиях изучаются основы передвижения, принципы нанесения ударов. Со временем двигательные навыки закрепляются и совершенствуются.

От других видов единоборств каратэ отличается своими приемами защиты.

### **Теоретическая подготовка**

В процессе технической подготовки обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы:

1 год. Основы тактики и тактическая подготовка. Чувство удара - важнейшее качество в каратэ.

2 год. Средства для развития чувства удара. Характеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Атака как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные моменты атаки.

3 год. Характеристика и содержание тактических приёмов в оборонительных действиях каратеиста. Методы изучения противника. Методы определения силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника.

Быстрота реакции. Ее характеристика. Внимание.

1- 3 год Просмотр видеозаписей соревнований.

### **Практическая подготовка**

#### **3.2.1. Защитная техника – блоки руками**

Приемы защиты составляют наиболее важный раздел техники, основной целью любого приема защиты является – нейтрализовать атаки противника. Арсенал приемов защиты весьма разнообразен и включает множество разделов:

- техника уходов корпусом от линии атаки (САБАКИ),
- уклоны (КАВАСИ-ВАДЗА),
- освобождение от захватов,
- блоки (руками-ногами).

Теория:

1 год обучения. Принципы защитной стойки.

2 год обучения. Классические блоки руками – 3 уровня. Применение.

3 год обучения. Комбинация блоков и ударов в Гохон – Санбон и Кихон –Иппон кумите.

#### **3.2.3. Ударная техника руками, ногами**

##### **Теория**

1 год обучения. Принципы базовой ударной техники.

2 год обучения. Принципы сочетания ударной техники с перемещениями в стойках.

3 год обучения. Значение отработки ударов руками и ногами на снарядах.

##### **Практика**

##### **• УДАРЫ РУКАМИ:**

Удельный вес технических действий в атаке и защите приходится на приемы, выполняемые руками, и составляет около 60-70% – от общего технического арсенала.

Основа разрушительной мощи техники каратэ базируется на резком, амплитудном вращении бедер вокруг вертикальной оси. Уровень бедер – это уровень центра массы тела, здесь находятся более тяжелые и мощные группы мышц, как ног, так и туловища. И активное включение в проводимый прием вращательного движения бедер означает включение в работу всего тела.

Техника работы руками (ТЭ-ВАДЗА) подразделяется на 2 основных раздела:

- приемы защиты (УКЭ-ВАДЗА) и
- удары (ТОРИ-ВАДЗА).

#### • УДАРЫ НОГАМИ

Арсенал технических приемов, выполняемых ногами столь же разнообразен, как и другие разделы и включает в себя:

- технику стоек и перемещений в любом направлении,
- технику подбивов (АСИ-БАРАЙ);
- технику ударов (КЭРИ-ВАДЗА);
- технику защиты ногами (КЭРИ-УКЭ).

- **СИЛА, ТОЧНОСТЬ, СКОРОСТЬ** – это главные составляющие любого удара, независимо от типа;
- Все удары отрабатываются по определенной схеме: «форма (индивидуально) – сила, резкость (на снарядах) – реальность (с партнером)»;
- Точная координация движения и дыхания: «вдох (исходное положение) – выдох (удар);
- Концентрация внимания и воли на ударной поверхности, позволяющая значительно увеличить физические параметры удара (мощь, силу, скорость);
- Идеомоторный тренинг (мысленное выполнение движения в различных мышечных режимах).

### 3.2.4 Техника перемещений в стойках

Выполнение технических действий в перемещениях закладывает фундамент их применения в бою. Основная задача здесь — освоение техники самих перемещений, постепенное совершенствование их формы, а следовательно, развитие чувства равновесия, скорости и т. д.

**КАМАЭ** «стойки» в боевых искусствах – это определенное положение тела в пространстве, позволяющее эффективно поразить противника при сохранении собственной устойчивости и сохранении возможности свободного перемещения в направлении, диктуемом ситуацией.

Стойка – это определенная взаимосвязь корпуса, ног и связующих их бедер, позволяющая оптимально реализовать тот или иной технический прием. Различают стойки «атакующие» и «оборонительные», которые связываются в единую динамическую последовательность «переходными».

Главное, что объединяет различные стойки – это устойчивость, сохранения баланса в любом положении, мгновенный выбор и принятие стойки, адекватной

складывающейся ситуации, что в конечном счете позволяет создать и приложить максимальное усилие мышцами тела в проводимом приеме.

### **3.2.5 Техника самостраховки**

Обучение технике каратэ начинается с изучения техники самостраховки. Несмотря на то, что татами имеют ровную поверхность и обладают достаточной плотностью и упругостью, к умению падать так, чтобы избежать травмы, в каратэ предъявляются повышенные требования.

#### **Теория**

**1 год обучения.** Значение самостраховки

**2 год обучения.** Самостраховка с использованием специального оборудования.

**3 год обучения.** Страховка с помощью партнера.

#### **Практика**

Существует несколько способов страховки при падениях:

- Способы самостраховки при падении на бок.  
Способ № 1, способ № 2.
- Способ самостраховки при падении на спину.  
Способ № 1.
- Самостраховка при падении вперед.  
Способ № 1, способ № 2.

### **3.2.6.Тактика**

Тактическая подготовка направлена на усвоение спортсменами необходимых знаний в области тактики.

Тактика - раздел теории, изучающий целесообразные средства, способы и формы ведения спортивной борьбы. Тактика самый динамичный элемент игровой деятельности.

Тактическая подготовка находится в прямой зависимости от вида спорта и соревнований, подготовленности спортсмена и действий соперников.

Обычно в каратэ различают два вида тактической подготовки: общую и специальную. Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях по карате; специальная тактическая подготовка — на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Тактика каратэ в ее совершенном виде - это искусство ведения спортивной борьбы. Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях.

Вообще же понятие «тактика» охватывает все более или менее целесообразные способы ведения борьбы, подчиненные определенному замыслу и плану достижения цели. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые формируются в результате обучения интеллектуальным операциям и двигательным действиям, составляющим основу спортивной тактики. Это, в частности, умения и навыки выработки тактических замыслов, планов,

переработки информации, оценки соревновательных ситуаций и принятия решений, а также двигательные умения и навыки, необходимые для успешного решения тактических задач в процессе состязаний.

В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Основные качества его выражаются в способности спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное - кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху. Особенно велика роль оперативного тактического мышления в каратэ, где оно зачастую является решающим фактором победы.

К средствам тактики относятся действия спортсменов, характеризующиеся строго определенной двигательной структурой и проявлением уровня ее физических качеств. В каратэ средствами тактики являются дистанция, передвижения, стойки, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа ритма, атака, защита, контратака и др.

Под способом тактики понимают определенные организационные действия спортсмена и команды, выражающиеся в применении различных систем, комбинаций и приемов (контрприемов).

Форма тактики - это определенные комплексы различно организованных действий спортсмена и команды. Формы тактики связаны с характером соревновательной борьбы. Следует различать групповую и командную формы тактических действий, в зависимости от того, применяются ли они для нападения или защиты. Также следует различать активную и пассивную тактику. Пассивная тактика - умышленное предоставление инициативы противнику. Активная тактика - это навязывание противнику действий, выгодных для себя.

Обучение спортивной тактике следует вести в органической связи с овладением техникой каратэ. Путь к этому - постоянное усложнение ситуаций, характерных для каратэ, развитие способности действовать осознанно в самых сложных условиях спортивной борьбы, сохраняя контроль за выполняемыми движениями.

Исходным в тактике является общий тактический замысел - принцип ведения поединка, вырабатываемый как правило, до встречи с соперником в качестве основной линии организации действий и преодоления противодействия соперников на пути к достижению цели. Тактически замысел в каратэ часто исходит из стремления навязать Противнику невыгодную для него манеру ведения поединка.

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач:

- создание целостного представления о поединке;
- формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;
- решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации собственного состояния и др.

Реализация тактического плана действий означает подчинение противника своей воле. Поэтому всю волю, упорство и настойчивость боец должен направить на то, чтобы, преодолевая возникающие в ходе поединка осложнения и препятствия, навязать противнику свою тактику.

Тактически грамотный ученик умеет рационально использовать приобретенные технические, физические, функциональные и волевые навыки. Поэтому на занятиях по

каратэ необходимо исходить из того, что тактика по сравнению с техникой занимает ведущее место.

Понятие «тактика» включает в себя три раздела:

- 1) тактика проведения технических действий;
- 2) тактика ведения поединка;
- 3) тактика выступления в соревнованиях.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки в каратэ служат тактические формы выполнения специально подготовленных и соревновательных упражнений, так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает то, что:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач;
- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приемы и ситуации спортивной борьбы;
- в необходимых случаях моделируются и внешние условия соревнований.

Средствами тактики являются дистанция, стойки, передвижения, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа ритма, атака, защита, контратака, а также собственно тактические средства: разведка боем, маневрирование, маскировка, угроза, ложные действия, вызов, сковывание.

Разведка боем предназначена для выявления сильных и слабых сторон противника в тактико-техническом плане, а также состояния его физической, психической и волевой подготовленности.

Маневрирование - это осмысленное передвижение по татами для решения тактических задач. Главная задача маневрирования — подобрать правильную дистанцию для атаки и выйти на ударную позицию.

Маскировка - тактическое действие, с помощью которого спортсмен скрывает от противника свои истинные намерения, препятствует разведке и вводит его в заблуждение, создает ложное представление о своей подготовленности.

Угроза - это имитация активных действий, вынуждающее атакуемого прибегать к защите или бездействовать. Угроза заставляет противника применять оборонительную тактику и затрудняет контроль последующих действий атакующего, а также собственных действий.

Ложные действия - это приемы, контрприемы и другие действия, не доводимые атакующим до конца и вынуждающие атакуемого каждый раз прибегать к защите. Обман провоцирует атакуемого на активные действия, что позволяет его контратаковать.

Вызов - тактическое действие, которым атакующий вызывает атакуемого на выполнение конкретных действий. Для осуществления вызова используется открытая стойка, умышленные раскрытия, демонстрация усталости,

Сковывание - тактическое действие спортсмена, ограничивающее свободу действий противника.

При непосредственной подготовке к соревнованиям методика тактической подготовки должна обеспечивать в первую очередь более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. Цель моделирования при этом — апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящего состязания.

В зависимости от действий, характеризующих тактическое поведение каратиста в схватке, различают следующие основные виды тактики: наступательную, контратакующую, оборонительную и разностороннюю.

*Наступательная тактика* заключается в высокой активности спортсмена. Он ведет бой смело, решительно атакует соперника, применяя большой арсенал технических средств, хитроумных тактических маневров. Наступательная тактика в свою очередь подразделяется на тактику непрерывных атак (схватка ведется в высоком темпе, при постоянном обострении ситуации) и тактику эпизодических атак (спуртов) (атаки проводятся эпизодически, через отдельные интервалы).

*Контратакующая тактика* предполагает схватку на встречных и ответных контратаках, с использованием благоприятных для этого моментов, возникающих при активных действиях со стороны соперника.

*Оборонительная (выжидательная) тактика* характеризуется тем, что каратист сосредоточивает все свое внимание на защите, не проявляет активности в поединке и предпринимает попытку атаковать соперника лишь в том случае, если тот допускает ошибку. Такая тактика может привести к поражению.

Разносторонняя тактика — владение всеми видами тактики и умение целесообразно их применять.

Накануне соревнований спортсмен совместно с тренером намечает цель и задачи участия в соревнованиях. После взвешивания и жеребьевки он получает сведения о количестве участников и их номерах в турнирной таблице. Это дает возможность определить приблизительное количество кругов, которое понадобится, чтобы занять определенное место в турнире; узнать, с кем предстоит бороться в первых двух поединках. Исходя из этих данных, спортсмен уточняет цель и задачи участия в соревнованиях, обдумывает план их реализации. Естественно, намеченные в предварительном плане расчеты будут изменяться по мере необходимости, в соответствии со складывающейся в ходе соревнований обстановкой.

### Теория

**1 год обучения.** Определение эффективной дистанции при атаке, при блокировании, контратаке. 5 составляющих силы удара: скорость движения тела, масса тела, напряжение тела в момент проведения приема, дыхание, состояние психики (направление взгляда в сторону выполняемой техники). Последовательность движений частей тела при выполнении технических приемов.

**2 год обучения.** Понятие реакции. Понятия го- но- сен, тай- но-сен, се-но-сен. Принцип перехода от защиты к контратаке. Понятие замшин и кё (состояние психики).

**3 год обучения.** Определение типа реакции соперника по его действиям. Выбор тактических действий. Использование перемещений для проведения технических действий (разрыв дистанции, уход с линии атаки в сторону, вперед, тай-собаки).

### Практика

Кумитэ — это поединок (спарринг) с партнером, самосовершенствование каратиста в испытаниях против соперника. Основная цель кумитэ — укрепление боевого духа через практическое применение полученных в кихоне и ката навыков боевых действий в работе с партнером.

Иппон кумитэ — условная работа в парах на одну оговоренную атаку. Цель — развитие комбинационного мышления в контратаке и совершенствование контратакующих действий в условиях спонтанной реакции.

Дзю иппон кумитэ — свободный бой на одно атакующее действие из свободной боевой стойки с обязательной контратакой.

Санбон кумитэ — поединок на три шага. Цель — наработка навыков проведения атаки и мгновенной контратаки после серийной атаки.

Гохон кумитэ — состоит из пяти обусловленных атак на каждый шаг по одному уровню с контратакой после последней атаки. Цель — приобретение навыков в проведении серии атак в движении.

Дзю кумитэ — свободный бой без ограничений. Практикуется на всех уровнях мастерства.

На начальном этапе обучения кумитэ проводится строго под контролем тренера, что помогает избегать ненужных травм.

Навыки кумитэ сначала отрабатываются в парах, на месте. Каратисты находятся на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Один из них наносит удар, другой блокирует его. Постепенно тренируются те же приемы двигаясь вперед и назад. Лишь потом следует переходить к обмену основными атаками и блоками. При этом атакующий называет цель и прием или серию приемов, а потом атакует. Защищающийся блокирует удары и контратакует.

#### **4. Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения педагог должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на 3 году обучения и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих годах подготовки. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

##### **Теория**

**3 год обучения.** Виды соревнований. Правила соревнований. Состав судейской коллегии, права и обязанности отдельных судей. Представители.

##### **Практика**

**3 год обучения** Построение группы и подача основных команд на месте и в движении. Участие в организации и проведении соревнований.

#### **5. Соревновательная деятельность**

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства.

В процессе обучения обучающиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы и участвуют в соревнованиях различного ранга.

Соревнования по каратэ — неотъемлемая, органическая составная часть учебно-тренировочного процесса. Помогая наиболее объективно подвести итоги этого

процесса за определенный промежуток времени (учебный или календарный год, период тренировки), они логично завершают его.

*Спортивное соревнование* — это регламентированный правилами способ соперничества спортсменов, при котором каждый из них старается показать наилучший результат.

Спортивное соревнование выполняет три конкретных специфических функции — формообразующую, координирующую, стимулирующую.

*Формообразующая роль* спортивного соревнования объединяет и связывает в единое целое все рассмотренные структурные компоненты спорта, т. к. отдельно взятые они сами по себе спорта не образуют. Реальным он становится только благодаря такому предметному компоненту, как спортивное соревнование. Отсюда спортивное соревнование есть ни что иное, как форма существования спорта. Нет соревнования, не может быть спорта, он существует и реально проявляется только в самом соревновании.

*Координирующая функция* соревнования заключается в том, что оно приводит к более или менее согласованному взаимодействию между собой все компоненты внутренней структуры спорта. К примеру, спортсмен на данном соревновании поставил себе цель показать высокий результат. Однако, в итоге выяснилось, что физические возможности для этого недостаточны, т. е. неадекватны цель и усилие. И к следующему состязанию спортсмен поставит себе либо более реальную цель, либо тренировочной работой заметно повысит свои физические возможности, что приведет к более согласованным и скоординированным реалиям в структуре соревновательной деятельности.

*Стимулирующая роль* соревнования состоит в том, что только в условиях соперничества человек способен проявить свои возможные максимальные усилия.

Основная цель соревновательной деятельности — производство личного спортивного достижения.

*Спортивное достижение* — это положительный количественный или качественный результат, зафиксированный в условиях спортивного состязания. Его следует отличать от термина «спортивный результат», который представляет собой *любой зафиксированный в соревновании показатель, не обязательно положительный.*

Спортивное достижение выполняет две специфические функции:

- стимулирующую, побуждающую спортсмена к еще более высоким достижениям;
- ретроспективно-нормативную, дающую представление о человеческих возможностях в различные исторические периоды.

### **5.1 Значение соревнования**

Значение соревнований по каратэ необходимо рассматривать с трех сторон: спортивно-технической, воспитательной и агитационной.

Для участника соревнования — проверка его технической, физической и волевой подготовки;

для тренера и судьи — проверка их деловой квалификации. Одновременно для всех троих соревнования служат стимулом к дальнейшему совершенствованию и дают возможность обмениваться опытом в области базовой техники, тренерской и судейской работы.

**3 год обучения.** Значение спортивных соревнований. Их особенности. Правила соревнований.

## **Практика**

### **3 год обучения**

Участие учащихся в соревнованиях различного уровня: районных, городских, краевых.

По окончании соревнований педагог, совместно с участниками соревнований, проводит анализ прошедших соревнований. Обучающийся находит ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны, находит способы исправления недостатков, приведших к не удачному выступлению.

## **6. Педагогический контроль**

Важным звеном управления подготовкой учащихся является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности учебного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке обучающихся. Он используется для оценки эффективности используемых средств и методов в соответствии с установленными контрольными нормативами, для выявления динамики развития общей физической и спортивной формы.

### ***Предварительный контроль.***

Предварительный контроль проводится в начале учебного года в форме тестирования по физической подготовке обучающихся групп. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся разработана оценочная таблица см. в *Приложение 1*

### ***Текущий контроль.***

Текущий контроль проводится в течение учебного года непосредственно на учебном занятии за выполняемой работой (метод наблюдения). Оценивается уровень, объем освоенного теоретического материала в форме опроса, беседы, тестирования, анкетирования.

### ***Промежуточный контроль.***

Промежуточный контроль проводится в середине учебного года за уровнем осваиваемых элементов техники обучающихся.

### ***Итоговый контроль.***

Итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме тестирования по общей физической, технической подготовки, тестирования уровня приобретенных теоретических знаний.

В ходе аттестации выявляется:

1. Уровень общей физической подготовки, т.к. это является показателем оздоровления и физического развития всех учащихся.
2. Уровень знаний по теоретической подготовке (письменный опрос по анкетам) как показатель приобретенных знаний по избранному виду спорта, приобретенных представлений о здоровом образе жизни.
3. Уровень технико-тактической подготовленности как показатель сформированности умений, навыков.

## 7. Методическое обеспечение программы

Человек, вставший на путь познания искусства каратэ, посвящает всю свою жизнь этому боевому искусству, потому что каратэ это не только изучение приемов рукопашного боя, это достижение гармонии духа и тела, реализуемое эстетическое начало, проявляемое в поведении и образе жизни.

Занятия по каратэ имеют обширный спектр форм: плановые тренировки в залах; тренировки на открытых площадках; в лесной зоне; игровые формы с элементами борьбы; учебно-тренировочные занятия в походных условиях с целью совершенствования боевого духа; беседы по изучению истории боевых искусств разных народов; соревнования.

Воспитанники, задавшиеся целью достичь в каратэ высокого уровня мастерства, участвуют в международных учебно-аттестационных семинарах, где получают знания у японских мастеров каратэ, после чего сдают классификационный экзамен и участвуют в соревнованиях различного уровня. В связи с ЕВСК воспитанники получают соответствующие разряды и звания по результатам соревнований; участвуют в показательных выступлениях, где демонстрируют свое умение.

В период летних каникул воспитанники имеют возможность отдохнуть в спортивно-оздоровительном лагере с программой тренировок и активного отдыха по особому плану. Для контрольных показателей проводятся различные состязания: спартакиады, турниры, соревнования.

Подведение итогов каждого года обучения осуществляется по программе экзаменов по каратэ-до.

Для успешной реализации данной программы необходимы:

- светлое проветриваемое помещение с деревянным полом;
- раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек;
- специальное покрытие на пол (татами);
- инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары.

### 6.1. Материально-техническое обеспечение

П/№	Наименование	Количество штук
1	Специальное покрытие на пол (татами);	1
2	Лапы	10
3	Лапа-хлопушка	5
4	Мешки для отработки ударной техники (Ванька-Встанька)	3
5	Макивары	10

### 6.3. Необходимое тренировочное оборудование:

В повышении интенсивности и продуктивности учебно-тренировочного процесса важная роль принадлежит техническим средствам обучения, куда входят различные устройства и приспособления (тренажеры).

- **Тренажерами** называются устройства и приспособления, при помощи которых моделируются те или иные условия выполнения технико-тактических действий каратиста, создаются различные режимы работы мышц.

Самое распространенное и важное тренировочное приспособление в каратэ **макивара**.

- **Макивара** предназначена для развития силы, точности и проникающей способности удара, формирует правильное, с физиологической точки зрения, положение тела в момент удара и закаляет ударную поверхность руки.
- Сутинавара (груша) в основном предназначена для отработки точности и силы ударов ногами, а также для комбинаторной и серийной техники рук.
- Лапа предназначена для отработки не столько силы удара, сколько своевременности и точности. Хорошо развивает чувство дистанции благодаря маневренности партнера, держащего лапу, и умение быстро реагировать на меняющуюся ситуацию.
  - Отягощения. Силовые тренировки можно разделить на два типа:
    - поднятие тяжестей ,
    - занятия с отягощениями.
  - Оборудование для растяжки может быть самых разнообразных форм и размеров. Для этого используются имеющиеся в залах шведские стенки, поручни, тренажеры для растяжки.
  - Скакалки развивают выносливость, чувство времени и координацию движений.
  - Видеозапись.

Использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствования сложных движений.

- **Защитное снаряжение.**

Применяется защитное снаряжение для обеспечения безопасности учеников при ведении спаррингов.

## 5. Список литературы

### Рекомендуемая литература 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. дис... канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.
4. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
5. Гогунев Е.Н, Мартьянов 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», 2002 г.
- 7 . Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, – М.: Ладомир, АСТ, 1998 – 2001.
8. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2002 г.
9. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
10. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.
11. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2001 г.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарный учебный график

Начало занятий - 2.09.2024г. Окончание занятий - 24.05.2025г.

Всего учебных недель - 34. Объем учебных часов - 102.

Режим работы - 3 раза в неделю, по 1 часу.

Время проведения занятий - согласно расписанию.

Каникулярное время: 30.12-08.01; 24.03 -30.03

### Календарно-тематическое планирование группа №1

№	Тема	Кол-во часов	Форма контроля	Дата	
				по плану	по факту
1.	Техника безопасности на занятиях.	1	Беседа.		
2.	Выносливость - теория	1	Беседа Текущий		
3.	Быстрота – теория	1	Беседа. Текущий		
4.	Ловкость – теория	1	Беседа Текущий		
5.	Техника:- Техника перемещений в стойках - теория	1	Беседа. Корректировка техники и тактики		
6.	ОФП: - Быстрота	1	Текущий		
7.	Гибкость: -теория	1	Беседа. Текущий		
8.	Техника:- Защитная техника-блоки руками-теория	1	Беседа. Корректировка техники и тактики		
9.	ОФП:-Гибкость	1	Корректировка техники и тактики		
10.	Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
11.	ОФП:-Ловкость	1	Текущий		
12.	ОФП: - Выносливость - практика	1	Текущий . Групповой		
13.	Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
14.	Развитие физической культуры и спорта – теория	1	Беседа. Текущий		
15.	Сила – теория	1	Беседа. Групповой.		
16.	ОФП: - Быстрота	1	Текущий . Групповой		
17.	ОФП:-Ловкость	1	Текущий . Групповой		
18.	ОФП: - Выносливость – практика	1	Текущий . Групповой		
19.	Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		

20.	ОФП:-Ловкость	1	Текущий		
21.	Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики. Текущий		
22.	Техника самостраховки - теория	1	Беседа. Корректировка техники и тактики		
23.	ОФП:-Гибкость	1	Текущий . Групповой		
24.	Техника:- Ударная техника руками, ногами – теория	1	Беседа. Корректировка техники и тактики		
25.	ОФП: -Ловкость	1	Текущий		
26.	Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики		
27.	Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики		
28.	ОФП:-Гибкость	1	Текущий . Групповой		
29.	ОФП: - Сила	1	Текущий . Групповой		
30.	ОФП: - Быстрота	1	Текущий . Групповой		
31.	Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Корректировка техники и тактики		
32.	ОФП: - Выносливость – практика	1	Текущий . Групповой		
33.	Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики		
34.	ОФП: - Быстрота	1	Текущий . Групповой		
35.	ОФП:-Ловкость	1	Текущий . Групповой		
36.	Техника: - Техника самостраховки	1	Корректировка техники и тактики		
37.	ОФП: - Быстрота	1	Текущий . Групповой		
38.	Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Корректировка техники и тактики		
39.	Гигиена, закаливание, режим, питание – теория	1	Беседа		
40.	ОФП: - Сила	1	Текущий . Групповой		
41.	Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Корректировка техники и тактики		
42.	Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики		
43.	Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики		
44.	ОФП: - Выносливость – практика	1	Текущий . Групповой		
45.	ОФП: - Сила	1	Текущий . Групповой		
46.	ОФП:-Ловкость	1	Текущий . Групповой		
47.	Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики		
48.	Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Беседа. Корректировка техники и тактики		
49.	ОФП: - Быстрота	1	Текущий . Групповой		
50.	ОФП:-Ловкость	1	Текущий . Групповой		
51.	Самоконтроль – теория	1	Текущий . Беседа		
52.	Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики		

53.	ОФП: - Быстрота	1	Текущий . Групповой		
54.	Техника:- техника самостраховки	1	Корректировка техники и тактики		
55.	Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики		
56.	ОФП: - Выносливость – практика	1	Текущий . Групповой		
57.	Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Корректировка техники и тактики		
58.	ОФП:-Гибкость	1	Текущий . Групповой		
59.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека- теория	1	Беседа		
60.	Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики		
61.	Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики		
62.	ОФП:-Гибкость	1	Текущий . Групповой		
63.	ОФП: - Быстрота	1	Текущий . Групповой		
64.	ОФП: - Выносливость	1	Текущий . Групповой		
65.	ОФП: - Сила	1	Текущий . Групповой		
66.	Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики		
67.	Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Корректировка техники и тактики		
68.	Техника: - Техника самостраховки	1	Корректировка техники и тактики		
69.	Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики		
70.	ОФП:-Гибкость	1	Текущий . Групповой		
71.	ОФП: - Быстрота	1	Текущий . Групповой		
72.	ОФП:-Ловкость	1	Текущий . Групповой		
73.	ОФП: - Сила	1	Текущий . Групповой		
74.	ОФП: - Выносливость	1	Текущий . Групповой		
75.	Техника: - Техника самостраховки	1	Корректировка техники и тактики.		
76.	Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики		
77.	Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Корректировка техники и тактики		
78.	ОФП: - Быстрота	1	Текущий		
79.	ОФП: - Выносливость	1	Текущий		
80.	ОФП: - Ловкость	1	Текущий		
81.	Влияние физических упражнений на организм занимающегося – теория	1	Текущий		
82.	ОФП: - Сила	1	Текущий. Групповой		
83.	Техника: - Техника самостраховки	1	Корректировка техники и тактики Групповой		
84.	Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики		

85.	ОФП:-Гибкость	1	Текущий. Групповой		
86.	Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Текущий. Групповой		
87.	ОФП: - Выносливость – практика	1	Текущий. Групповой		
88.	ОФП: - Сила	1	Текущий. Групповой		
89.	Техника: - Техника самостраховки	1	Текущий. Групповой		
90.	ОФП: - Гибкость	1	Текущий.		
91.	Техника: - Техника самостраховки	1	Корректировка техники и тактики Групповой		
92.	Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики Групповой		
93.	Техника: - Техника самостраховки	1	Корректировка техники и тактики Групповой		
94.	Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Корректировка техники и тактики Групповой		
95.	ОФП: - Выносливость – практика	1	Текущий.		
96.	ОФП: - Сила	1	Текущий.		
97.	Техника: - Техника самостраховки	1	Корректировка техники и тактики Групповой		
98.	ОФП: - Сила	1	Текущий.		
99.	ОФП: - Гибкость	1	Текущий.		
100.	ОФП: - Сила	1	Текущий.		
101.	ОФП: - Гибкость	1	Текущий.		
102.	Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики Групповой		

### Календарно-тематическое планирование группа №2

№	Тема	Кол-во часов	Форма контроля	Дата	
				по плану	по факту
1.	Техника безопасности на занятиях.	1	Беседа.		
2.	Выносливость - теория	1	Беседа Текущий		
3.	Быстрота – теория	1	Беседа. Текущий		
4.	Ловкость – теория	1	Беседа Текущий		
5.	Техника:- Техника перемещений в стойках - теория	1	Беседа. Корректировка техники и тактики		
6.	ОФП: - Быстрота	1	Текущий		
7.	Гибкость: -теория	1	Беседа. Текущий		
8.	Техника:- Защитная техника-блоки руками-теория	1	Беседа. Корректировка техники и тактики		

9.	ОФП:-Гибкость	1	Текущий		
10.	Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
11.	ОФП:-Ловкость	1	Текущий		
12.	ОФП: - Выносливость - практика	1	Текущий . Групповой		
13.	Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
14.	Развитие физической культуры и спорта – теория	1	Беседа. Текущий		
15.	Сила – теория	1	Беседа. Групповой.		
16.	ОФП: - Быстрота	1	Текущий . Групповой		
17.	ОФП:-Ловкость	1	Текущий . Групповой		
18.	ОФП: - Выносливость – практика	1	Текущий . Групповой		
19.	Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
20.	ОФП:-Ловкость	1	Текущий		
21.	Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики. Текущий		
22.	Техника самостраховки - теория	1	Беседа. Корректировка техники и тактики		
23.	ОФП:-Гибкость	1	Текущий . Групповой		
24.	Техника:- Ударная техника руками, ногами – теория	1	Беседа. Корректировка техники и тактики		
25.	ОФП: -Ловкость	1	Текущий		
26.	Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики		
27.	Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики		
28.	ОФП:-Гибкость	1	Текущий . Групповой		
29.	ОФП: - Сила	1	Текущий . Групповой		
30.	ОФП: - Быстрота	1	Текущий . Групповой		
31.	Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Корректировка техники и тактики		
32.	ОФП: - Выносливость – практика	1	Текущий . Групповой		
33.	Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики		
34.	ОФП: - Быстрота	1	Текущий . Групповой		
35.	ОФП:-Ловкость	1	Текущий . Групповой		
36.	Техника: - Техника самостраховки	1	Корректировка техники и тактики		
37.	ОФП: - Быстрота	1	Текущий . Групповой		
38.	Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Корректировка техники и тактики		
39.	Гигиена, закаливание, режим, питание – теория	1	Беседа		
40.	ОФП: - Сила	1	Текущий . Групповой		
41.	Техника:- Ударная техника	1	Корректировка техники		

	руками, ногами		и тактики		
42.	Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики		
43.	Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики		
44.	ОФП: - Выносливость – практика	1	Текущий . Групповой		
45.	ОФП: - Сила	1	Текущий . Групповой		
46.	ОФП:-Ловкость	1	Текущий . Групповой		
47.	Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики.Групповой		
48.	Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики.Групповой		
49.	ОФП: - Быстрота	1	Текущий . Групповой		
50.	ОФП:-Ловкость	1	Текущий . Групповой		
51.	Самоконтроль – теория	1	Текущий . Беседа		
52.	Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
53.	ОФП: - Быстрота	1	Текущий . Групповой		
54.	Техника:- техника самостраховки	1	Корректировка техники и тактики		
55.	Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
56.	ОФП: - Выносливость – практика	1	Текущий . Групповой		
57.	Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
58.	ОФП:-Гибкость	1	Текущий . Групповой		
59.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека- теория	1	Беседа		
60.	Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
61.	Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
62.	ОФП:-Гибкость	1	Текущий . Групповой		
63.	ОФП: - Быстрота	1	Текущий . Групповой		
64.	ОФП: - Выносливость	1	Текущий . Групповой		
65.	ОФП: - Сила	1	Текущий . Групповой		
66.	Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики		
67.	Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Корректировка техники и тактики		
68.	Техника: - Техника самостраховки	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
69.	Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики . Групповой		
70.	ОФП:-Гибкость	1	Текущий . Групповой		
71.	ОФП: - Быстрота	1	Текущий . Групповой		
72.	ОФП:-Ловкость	1	Текущий . Групповой		
73.	ОФП: - Сила	1	Текущий . Групповой		
74.	ОФП: - Выносливость	1	Текущий . Групповой		

75.	Техника: - Техника самостраховки	1	Корректировка техники и тактики.		
76.	Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики		
77.	Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
78.	ОФП: - Быстрота	1	Текущий		
79.	ОФП: - Выносливость	1	Текущий		
80.	ОФП: - Ловкость	1	Текущий		
81.	Влияние физических упражнений на организм занимающегося – теория	1	Текущий		
82.	ОФП: - Сила	1	Текущий. Групповой		
83.	Техника: - Техника самостраховки	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
84.	Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
85.	ОФП:-Гибкость	1	Текущий. Групповой		
86.	Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Текущий. Групповой		
87.	ОФП: - Выносливость – практика	1	Текущий. Групповой		
88.	ОФП: - Сила	1	Текущий. Групповой		
89.	Техника: - Техника самостраховки	1	Текущий. Групповой		
90.	ОФП: - Гибкость	1	Текущий.		
91.	Техника: - Техника самостраховки	1	Корректировка техники и тактики Групповой		
92.	Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики Групповой		
93.	Техника: - Техника самостраховки	1	Корректировка техники и тактики Групповой		
94.	Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Корректировка техники и тактики Групповой		
95.	ОФП: - Выносливость – практика	1	Текущий.		
96.	ОФП: - Сила	1	Текущий.		
97.	Техника: - Техника самостраховки	1	Корректировка техники и тактики Групповой		
98.	ОФП: - Сила	1	Текущий.		
99.	ОФП: - Гибкость	1	Текущий.		
100.	ОФП: - Сила	1	Текущий.		
101.	ОФП: - Гибкость	1	Текущий.		
102.	Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики Групповой		

### Календарно-тематическое планирование группа №3

№	Тема	Кол-во часов	Формы контроля	дата	
				по плану	по факту

1	-Техника безопасности на занятиях. -Техника:- Техника перемещений в стойках - теория	1	Беседа. Корректировка техники и тактики		
2	-Выносливость - теория -ОФП: - Выносливость - практика	1	Беседа Текущий		
3	-Быстрота – теория -ОФП: - Быстрота	1	Беседа. Текущий		
4	-Ловкость – теория -ОФП:-Ловкость	1	Беседа Текущий		
5	-Техника:- Техника перемещений в стойках -ОФП: - Выносливость - практика	1	Беседа. Корректировка техники и тактики		
6	-ОФП: - Быстрота -Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Текущий. Корректировка техники и тактики		
7	-Гибкость- -теория -ОФП:-Гибкость	1	Беседа. Текущий		
8	-Техника:- Защитная техника-блоки руками- теория -ОФП: - Выносливость - практика	1	Беседа. Корректировка техники и тактики		
9	-ОФП:-Гибкость -Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Текущий		
10	-ОФП: - Быстрота -Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
11	-ОФП:-Ловкость -ОФП:-Гибкость	1	Текущий		
12	-ОФП: - Быстрота -ОФП: - Выносливость - практика	1	Текущий. Групповой		
13	-ОФП: - Быстрота -Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
14	-Развитие физической культуры и спорта – теория -ОФП: - Выносливость - практика	1	Беседа. Текущий		
15	-Сила – теория -ОФП: - Сила	1	Беседа. Групповой.		
16	-ОФП: - Быстрота -Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Текущий. Групповой. Корректировка техники и тактики		
17	-ОФП:-Ловкость -ОФП:-Гибкость	1	Текущий. Групповой		
18	-ОФП: - Выносливость – практика -Техника:- Защитная	1	Текущий. Групповой Корректировка техники и тактики		

	техника-блоки руками				
19	-ОФП: - Быстрота -Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
20	-ОФП:-Ловкость -ОФП:-Гибкость	1	Текущий		
21	-ОФП: - Быстрота -Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики. Текущий		
22	-ОФП: - Выносливость – практика -Техника самостраховки - теория	1	Беседа. Корректировка техники и тактики		
23	-ОФП:-Ловкость -ОФП:-Гибкость	1	Текущий . Групповой		
24	-Техника:- Ударная техника руками, ногами – теория -Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Беседа. Корректировка техники и тактики		
25	-Единая ЕВСК - теория -ОФП: - Выносливость – практика	1	Текущий		
26	-ОФП: - Сила -ОФП:-Гибкость	1	Корректировка техники и тактики		
27	-ОФП: - Быстрота -Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики		
28	-ОФП:-Ловкость -Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
29	-ОФП: - Выносливость – практика -ОФП:-Гибкость	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
30	-ОФП: - Сила -Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
31	-ОФП: - Быстрота --Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Корректировка техники и тактики		
32	ОФП:-Ловкость Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Текущий . Корректировка техники и тактики. Групповой		
33	-Соревновательная деятельность – теория -ОФП:-Ловкость	1	Корректировка техники и тактики		
34	-ОФП: - Быстрота -ОФП:-Гибкость	1	Текущий . Групповой		
35	-ОФП: - Сила --Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
36	-Гигиена, закаливание, режим, питание – теория -ОФП: - Выносливость – практика	1	Беседа. Текущий		

37	-ОФП: - Сила -Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Текущий . Корректировка техники и тактики. Групповой		
38	-ОФП: - Быстрота --Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Корректировка техники и тактики		
39	-ОФП:-Ловкость -Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
40	-ОФП:-Гибкость -Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Текущий . Групповой		
41	-ОФП: - Выносливость – практика -Соревновательная деятельность	1	Корректировка техники и тактики		
42	-ОФП: - Сила --Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Корректировка техники и тактики. Текущий		
43	-ОФП:-Ловкость -Соревновательная деятельность	1	Корректировка техники и тактики		
44	-ОФП:-Гибкость -Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
45	-ОФП: - Быстрота --Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
46	-ОФП:-Ловкость -Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
47	-ОФП: - Быстрота -ОФП:-Гибкость	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
48	-Самоконтроль – теория -ОФП: - Выносливость – практика	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
49	-ОФП: - Сила -Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Текущий . Корректировка техники и тактики. Групповой		
50	-ОФП: - Быстрота --Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
51	-ОФП:-Гибкость -Техника:- техника самостраховки	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
52	-Техника:- Защитная техника-блоки руками -Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
53	-ОФП: - Выносливость – практика -Соревновательная деятельность	1	Текущий . Групповой		
54	-ОФП: - Сила	1	Корректировка техники		

	--Техника:- Ударная техника руками, ногами		и тактики		
55	-ОФП: - Быстрота -ОФП:-Ловкость	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
56	-ОФП:-Гибкость -Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Текущий . Групповой		
57	- Краткие сведения о строении и функциях организма человека- теория -ОФП: - Выносливость – практика	1	Текущий.Текущий		
58	-ОФП: - Выносливость – практика -Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Текущий . Групповой		
59	-ОФП: - Сила -Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Беседа. Корректировка техники и тактики. Групповой		
60	-ОФП: - Быстрота -Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
61	-ОФП:-Гибкость -Техника:- техника самостраховки	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
62	-ОФП: - Быстрота --Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Текущий . Групповой		
63	-ОФП: - Выносливость – практика -Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Текущий . Групповой		
64	-ОФП: - Сила -ОФП:-Ловкость	1	Текущий . Групповой		
65	-ОФП:-Гибкость -Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Текущий . Корректировка техники и тактики. Групповой		
66	-ОФП: - Быстрота --Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Корректировка техники и тактики		
67	-ОФП: - Сила -Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики		
68	-Самоконтроль – теория -ОФП: - Выносливость – практика	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
69	-ОФП: - Выносливость – практика --Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Корректировка техники и тактики . Групповой		
70	-ОФП: - Сила -ОФП:-Гибкость	1	Текущий . Групповой		
71	-ОФП: - Быстрота -Техника:- Защитная	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		

	техника-блоки руками				
72	-ОФП:-Ловкость --Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
73	-ОФП: - Сила -Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
74	-ОФП: - Выносливость – практика -ОФП:-Гибкость	1	Текущий . Групповой		
75	-ОФП: - Быстрота -Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики.		
76	-ОФП:-Ловкость -Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики		
77	-ОФП: - Сила --Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
78	-ОФП: - Быстрота -ОФП:-Гибкость	1	Текущий		
79	-ОФП: - Ловкость -Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Текущий. Корректировка техники и тактики.		
80	-Влияние физических упражнений на организм занимающегося – теория -ОФП: - Выносливость – практика	1	Беседа. Текущий		
81	-ОФП: - Сила --Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Текущий. Корректировка техники и тактики.		
82	-ОФП: - Быстрота -Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
83	-ОФП: - Ловкость -Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
84	-ОФП:-Гибкость -Соревновательная деятельность	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
85	-ОФП: - Быстрота --Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Текущий. Групповой		
86	-ОФП: - Выносливость – практика -ОФП:-Гибкость	1	Текущий. Групповой		
87	-ОФП: - Сила -Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
88	-ОФП: - Ловкость -Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
89	-ОФП: - Гибкость	1	Корректировка техники		

	--Техника:- Ударная техника руками, ногами		и тактики. Групповой		
90	-ОФП: - Быстрота -Техника:- техника самостраховки	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
91	-Техника:- Защитная техника-блоки руками -Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики Групповой		
92	-ОФП: - Ловкость -Соревновательная деятельность	1	Корректировка техники и тактики Групповой		
93	-ОФП: - Выносливость – практика --Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Корректировка техники и тактики Групповой		
94	-ОФП: - Выносливость – практика -ОФП: - Гибкость	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
95	-ОФП: - Сила -Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Текущий. Корректировка техники и тактики. Групповой		
96	-ОФП: - Быстрота --Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Текущий. Корректировка техники и тактики. Групповой		
97	-ОФП: - Ловкость -Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики Групповой		
98	-ОФП: - Выносливость – практика -Техника:- Защитная техника-блоки руками	1	Текущий. Корректировка техники и тактики.		
99	-ОФП: - Сила -ОФП: - Гибкость	1	Текущий.		
100	-ОФП: - Быстрота --Техника:- Ударная техника руками, ногами	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
101	-ОФП: - Ловкость -Техника:- Техника перемещений в стойках	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
102	-ОФП: - Выносливость – практика -Техника:- техника самостраховки	1	Корректировка техники и тактики Групповой		