

Департамент образования мэрии города Ярославля
муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр внешкольной работы «Глория»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 5
« 31 » мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДО ЦВР «Глория»
Е.В. Балужева
« 31 » мая 2021 г.



Физкультурно-спортивная направленность

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КАРАТЭ-ДО: ЭТАП МАСТЕРСТВА»**

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Батов Алексей Сергеевич,
Педагог дополнительного
образования

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план	8
3. Содержание	10
4.Обеспечение	14
4.1. Методическое обеспечение	14
4.2. Материально-техническое обеспечение	18
4.3. Информационное обеспечение	18
5. Контроль образовательных результатов	19
6. Список информационных источников	20
7. Приложения	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каратэ-до – это вид рукопашного боя, сформировавшийся на острове Окинава в Японии. Каратэ-до имеет глубокие исторические корни и ведет свое происхождение от различных видов китайского ушу. Техника каратэ-до чрезвычайно разнообразна и включает в себя удары руками и ногами, разнообразные защиты, броски и болевые приемы. Современное спортивное каратэ – сложно координационный вид спорта, включающий в себя соревнования в двух основных видах программы: «кумитэ» (бой), «ката» (комплексы движений, демонстрирующие связки приемов против одного или нескольких противников).

Каратэ-до является прекрасным средством гармоничного воспитания личности, физического и нравственного ее развития и совершенствования. Приемы ОФП (общеразвивающей физической подготовки), гимнастические, акробатические упражнения, включаемые в занятия, развивают и совершенствуют разнообразные двигательные качества: различные виды силы, ловкость, гибкость, выносливость и т.п. Каратэ-до формирует у занимающихся твердый характер, умение преодолевать трудности, терпеть боль, с достоинством переносить поражения и сохранять скромность при победах. Занятия каратэ-до учат трезво оценивать свои силы, ставить реальные цели и достигать их. Соревнования по каратэ-до проводятся в личной и командной формах. Поэтому спортсмен чувствует ответственность не только за себя, но и за всю команду. В этих условиях формируется чувство взаимопомощи, уважения друг к другу, коллективизм. Необходимо учитывать, что в процессе активной тренировочной и спортивной деятельности занимающиеся испытывают определенное чувство конкуренции, соревновательный стресс. Поэтому занятия необходимо строить так, чтобы кроме нагрузок и обучения дети получали еще и удовольствие от них, для чего нужно включать игровые формы подачи учебного материала.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она впервые разработана для детей в соответствии с требованиями Федерации каратэ-до Шотокан России. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники каратэ-до в противовес чисто спортивному подходу, когда доводится до совершенства довольно небольшой спектр движений, наиболее результативных в спортивном поединке.

Такой подход позволяет создать у детей стойкий интерес к занятиям каратэ-до, дает возможность заниматься и совершенствоваться не только спортивно одаренным детям, но и обычным. Программа ориентирована в первую очередь на нравственное воспитание детей, привитие им любви к занятиям физической культурой и спортом и, во вторую очередь – на достижение высоких спортивных результатов.

Важной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами каратэ-до и других единоборств. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребенка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ-до: этап мастерства» реализуется в соответствии с требованиями следующих документов:

- Конвенцией о правах ребёнка;
- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением правительства РФ от 5 августа 2013г. №662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- "Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" №28 от 28.09.2020;
- Планом мероприятий («дорожная карта») по повышению эффективности и качества образовательных услуг в Ярославской области от 23.04.2013 №435-п;
- Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы (Постановление правительства РФ от 23.05.2015 года №497);
- Уставом МОУ ДО ЦВР «Глория».

Обучаться по программе «Каратэ-до: этап мастерства» могут обучающиеся успешно закончившие обучение по программе «Каратэ-до: этап совершенствования» в возрасте 9-12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. По уровню разработки является модифицированной.

Цель программы:

сформировать у детей и подростков потребность в здоровом образе жизни, самосовершенствовании посредством занятий каратэ

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения и развития каратэ-до;
- способствовать освоению техники каратэ-до в пределах требований, предусмотренных программой экзаменов Российской Академией каратэ-до Шотокан: с 10 «кю» по 1 «дан»;
- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни».

Развивающие:

- развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, выносливость, скоординированность движений;
- закалывать занимающихся, повысить устойчивость их организма к инфекционным, простудным заболеваниям;
- способствовать участию спортсменов в соревнованиях различного уровня;
- способствовать подготовке занимающихся к выполнению квалификационных нормативов.

Воспитательные:

- способствовать адаптации каждого ребенка в детском коллективе;
- развивать у детей способность заниматься самостоятельно и в команде;
- сформировать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой.

Ожидаемые результаты

В результате прохождения программного материала обучающиеся

должны знать:

1. Правила техники безопасности при занятиях каратэ.
2. Основные понятия, используемые в боевых искусствах.
3. Историю развития ккусинкай каратэ-до.
4. Принципы построения тренировочного процесса.
5. Основные понятия о гигиене, врачебном контроле, профилактике травм и заболеваний.

должен уметь:

1. Владеть основами техники атаки и самозащиты.
2. Использовать приобретенные умения и навыки в различных видах спаррингов (без контакта, с легким контактом, с ограниченным контактом и с полным контактом).
3. Проявлять моральные качества и волю.
4. Пользоваться оборудованием и инвентарем.
5. Владеть культурой поведения.

Основой подготовки занимающихся в объединении, является универсальность в овладении технико-тактическими приемами каратэ.

Программой по каратэ-до предусматривается приобретение учащимися теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в спаррингах и в организации самостоятельных занятий, которые обязательно сочетаются с занятиями в секции.

Особенности организации образовательного процесса

Объединение формируется из обучающихся 9-12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа, итого – 144 часа в год. Состав группы – 10-15 человек. Форма занятий – групповая.

В основе образовательного процесса заложены:

-дидактические принципы гуманистического воспитания: деятельности, непрерывности, психологической комфортности, уважение личности ребенка, вариативности и творчества;

-принципы организации образовательного процесса: индивидуальности, преемственности, деятельностного подхода.

При организации образовательного процесса возможны варианты частных принципов организации образовательного процесса: коллективного творчества, сотрудничества обучающихся и их родителей, развивающего обучения.

Одним из главных условий реализации программы является тесное сотрудничество с родителями с целью формирования у них интереса к деятельности детей и включения в совместные внеучебные и досуговые мероприятия. (Приложение1)

Учебно-тематический план

<i>Виды подготовки</i>		<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего</i>
1. Теоретическая		6	-	6
1.1.	История возникновения и развития каратэ-до.	0,25	-	0,25
1.2.	Обзор развития каратэ-до Шотокан в России.	0,25	-	0,25
1.3.	Особенности стиля Шотокан.	0,25	-	0,25
1.4.	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.	1,75	-	1,75
1.5.	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки.	0,5	-	0,5
1.6.	Понятие о технике каратэ-до.	1,5	-	1,5
1.7.	Морально-волевой облик спортсмена.	0,5	-	0,5
1.8.	Правила соревнований по каратэ-до.	1	-	1
2. Физическая подготовка		2	70	72
2.1.	Общефизическая подготовка.		35	35
2.2.	Спец. физическая подготовка.	-	35	35
3. Техническая подготовка		-	66	66
3.1.	Техника стоек.	-	4	4
3.2.	Техника перемещений.	-	4	4
3.3.	Базовая техника на месте.	-	4	4
3.4.	Базовая техника в движении.	-	6	6
3.5.	Техника ударов руками.	-	4	4
3.6.	Техника ударов ногами.	-	6	6
3.7.	Техника защит.	-	4	4
3.8.	Техника комбинаций.	-	4	4
3.9.	Базовый договорный бой.	-	8	8
3.10.	Экзаменационные формы базового договорного боя.	-	4	4
3.11.	Свободный бой до одного результативного действия.	-	-	-
3.12.	Спортивный бой.	-	-	-
3.13.	Формальные упражнения.	-	8	8
3.14.	Применение.	-	4	4
3.15.	Участие в соревнованиях, экзаменах.	-	2	2
3.16.	Судейская практика.	-	2	2
3.17.	Сдача нормативов.	-	2	2
Итого:				144

Содержание программы

I. Теоретическая подготовка.

1.1. История возникновения и развития каратэ-до. Индийские, китайские и японские корни каратэ-до. Формирование основных стилей в каратэ-до. Известные мастера прошлого и наших дней.

1.2. Обзор развития каратэ-до Шотокан в России. Гичин Фунакоши – основатель школы Шотокан. Наиболее известные российские мастера.

1.3. Особенности стиля Шотокан.

1.4. Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. Основные функциональные пробы.

1.5. Теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования.

1.6. Понятие о технике каратэ-до. Морально-правовой облик спортсмена. Этикет в каратэ-до.

1.7. Правила соревнований по каратэ-до.

II. Физическая подготовка.

2.1. Виды физической подготовки, средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.

III. Техническая подготовка.

3.1. Техника стоек. Назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление в стойках.

3.2. Техника перемещений. Шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и др.

3.3. Базовая техника на месте. Техника ударов руками, ногами, техника защит на месте в различных стойках.

3.4. Базовая техника в движении. Техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках, в различных перемещениях.

3.5. Техника ударов руками. Прямые, круговые и рубящие удары.

3.6. Техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки».

3.7. Техника защит. Две основные группы блоков: жесткие блоки, мягкие блоки.

3.8. Техника комбинаций. Связь рука+рука, рука+нога, нога+рука, нога+нога и т.д.

3.9. Базовый договорный бой на пять шагов, три шага, один шаг.

3.10. Экзаменационные формы базового договорного боя.

3.11. Свободный бой до одного результативного действия.

3.12. Спортивный бой.

3.13. Ката. Формальные упражнения. Хейан 1-5. Тэки-дай, Бассай-дай, Канку-дай, Дзион, Дзитте, Сочин.

3.14. Судейская практика.

3.15. Сдача нормативов. В соответствии с этапом обучения по требованиям Российской Академии каратэ-до Шотокан.

Обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Для реализации данной программы необходим комплекс определенных условий. Это методическое, материально-техническое, организационное и кадровое обеспечение.

Методическое обеспечение программы «Каратэ-до: этап мастерства» :

Основной формой обучения в секции каратэ-до является учебно-тренировочное занятие продолжительностью 2 астрономических часа. В процессе обучения используются контрольные занятия (сдача занимающимися тестов по ОФП), теоретические занятия, проводимые в форме лекций, участие в соревнованиях, аттестационные экзамены, показательные выступления и др.

Примерная последовательность заданий на отдельном занятии: разминочные упражнения, упражнения на растяжку; базовая техника на месте; базовая техника в перемещении; различные формы «кихон-кумитэ»; игровые моменты (эстафеты, спортивные игры); обсуждение результатов занятия.

Обучение по программе строится на основе следующих методических положений:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, принципов подготовки для всех возрастных групп;
 - неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется к увеличению объема специальной подготовки;
 - строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми;
 - преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом периодов развития физических качеств. Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развития костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости; координацию движения, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

На первом году обучения особенно необходимо заниматься различными физическими упражнениями гармонично развивающими все физические качества обучающегося. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения,

направленные на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение начальных базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность выполнения элементарных форм и координация движений. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками, ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения и с правильной осанкой. Свобода движений, расслабление неработающих мышц экономят энергию, способствуют быстроте движений и лучшему отдыху во время работы, помогают более совершенному выполнению техники движений.

Под понятием «работа корпуса» подразумевается набор требований к координации частей тела в ходе выполнения упражнений.

Основа работы корпуса – правильная осанка, изготровка и умение координировать действия руками и ногами. Для сохранения правильного положения корпуса необходимо следить, чтобы позвоночник был выпрямлен, кифозы и лордозы не были гипертрофированы, положение головы естественное. Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса: туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад, плечи приподняты и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления мышц спины и пресса, а также за счет увеличения подвижности суставов.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки обучающегося. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

<i>Тема</i>	<i>Форма занятий</i>	<i>Форма и методы подведения итогов</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>
1. Теоретическая подготовка.			
1.1. История возникновения и развития каратэ-до.	Лекция, диалог.	Опрос по теме, тема выносится на экзамен.	Просмотр видеофильмов по истории каратэ-до и др. видов спорта. Портреты мастеров каратэ-до.
1.2. Обзор развития каратэ-до в России.	Лекция, диалог.	Опрос по теме, тема выносится на экзамен.	Просмотр видеофильмов по истории каратэ-до и др. видов спорта. Портреты мастеров каратэ-до.
1.3. Особенности стиля Шотокан.	Лекция, диалог.	Опрос по теме, тема выносится на экзамен.	Просмотр видеофильмов по истории каратэ-до.
1.4. Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.	Лекция, диалог.	Опрос по теме, тема выносится на экзамен.	Демонстрационные таблицы: «Строение человека», «Оказание первой медицинской помощи». Тонومتر, секундомер, сантиметр.
1.5. Теория и методика	Лекция, диалог.	Опрос по теме, тема выносится на	

спортивной тренировки.		экзамен.	
1.6. Понятие о технике каратэ-до.	Лекция, диалог.	Опрос по теме, тема выносится на экзамен. Контроль за использованием техники на занятиях.	
1.7. Морально-волевой облик спортсмена.	Лекция, диалог.	Опрос по теме, тема выносится на экзамен.	
1.8. Правила соревнований.	Лекция, диалог.	Опрос по теме, тема выносится на экзамен.	
2. Физическая подготовка.			
2.1. Общефизическая подготовка.	Беседа, тренировочное занятие.	Данные функциональных проб, силовых и других тестов.	Шведские стенки, турники, брусья, гантели, штанги, специальные снаряды для отработки ударов.
2.2. Специальная физическая подготовка.	Беседа, тренировочное занятие.	Данные функциональных проб, силовых и других тестов.	Шведские стенки, турники, брусья, гантели, штанги, специальные снаряды для отработки ударов.
3. Техническая подготовка.			
3.1. Техника стоек.	Беседа, тренировочное занятие.	Контроль на каждом занятии. Экзамены.	Музыкальный центр: спокойная музыка.
3.2. Техника перемещений.	Беседа, тренировочное занятие.	Контроль на каждом занятии. Экзамены.	Музыкальный центр: спокойная музыка.
3.3. Базовая техника на месте.	Беседа, тренировочное занятие.	Контроль на каждом занятии. Экзамены.	Музыкальный центр: спокойная музыка.
3.4. Базовая техника в движении.	Беседа, тренировочное занятие.	Контроль на каждом занятии. Экзамены.	Музыкальный центр: спокойная музыка.
3.5. Техника ударов руками.	Беседа, тренировочное занятие.	Контроль на каждом занятии. Экзамены.	Музыкальный центр: спокойная музыка. «Лапы» для отработки ударов.
3.6. Техника ударов ногами.	Беседа, тренировочное занятие.	Контроль на каждом занятии. Экзамены.	Музыкальный центр: спокойная музыка. «Лапы» для отработки ударов.
3.7. Техника защит.	Беседа, тренировочное занятие.	Контроль на каждом занятии. Экзамены.	Музыкальный центр: спокойная музыка. «Лапы» для отработки ударов.
3.8. Техника комбинаций.	Беседа, тренировочное занятие.	Контроль на каждом занятии. Экзамены.	«Лапы» для отработки ударов, защитные жилеты.
3.9. Базовый	Беседа,	Контроль на каждом	Щитки на голень, накладки

договорный бой.	тренировочное занятие.	занятия. Экзамены.	на руки.
3.10. Экзаменационные формы базового договорного боя.	Беседа, тренировочное занятие.	Контроль на каждом занятии. Экзамены. Показательные выступления.	Щитки на голень, накладки на руки.
3.11. Свободный бой до одного результативного действия.	Беседа, тренировочное занятие.	Контроль на каждом занятии. Экзамены. Показательные выступления.	Щитки на голень, накладки на руки, капа, бандаж.
3.12. Спортивный бой.	Беседа, тренировочное занятие.	Контроль на каждом занятии. Экзамены. Показательные выступления.	Щитки на голень, накладки на руки, капа, бандаж.
3.13.- 3.14. Формальные упражнения. Применение. Кумитэ. Ката.	Беседа, тренировочное занятие.	Контроль на каждом занятии. Экзамены. Показательные выступления.	Музыкальный центр: спокойная музыка.

Материально - техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение должно соответствовать, прежде всего, санитарно-гигиеническим нормам, предъявленным к помещениям для занятий (зал с татами, раздевалки). Для занятий каратэ-до необходима следующая индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» - костюм для занятий; щитки на голени; накладки на руки; «лапа» для отработки ударов.

Информационное обеспечение программы осуществляется посредством информирования общественности о предоставляемых услугах через сайт учреждения, рекламная информация распространяется по учреждениям – социальным партнерам. Педагог, реализующий программу, знаком с нормативно-правовыми документами, использует в работе методические, справочные, периодические, научно-популярные издания, ЦОР, Интернет-ресурсы.

Контроль образовательных результатов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают контрольные нормативы (Приложение 1).

Список информационных источников

Для педагога:

1. Арнейл С., Танюшкин А.И., Фомин В.П. Ката Кекусинкай в самозащите. - М.: Орбита М, 2003.
2. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста - М.: Лист, 1997.
3. Джайс Л. Сунь Цзы: Искусство войны (пер. с англ.) Изд. 2-е. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
4. Дубынин И.В. Воспитание специальной выносливости у юных спортсменов Кекусинкай. // реф. - М.: РГУФК, 2004.
5. Есикава Э. Десять меченосцев: Роман-эпопея / пер.Ю.Л. Фролова. - М.: Центрполиграф, 2001.
6. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. - М.: Академия, 2002.
7. Макаров Н.А., Антонов Г.В. Психологическая подготовка к рукопашному бою - Минск, 1994.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: Астрель-АСТ, 2003.
9. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: Хрестоматия. - СПб., Питер, 2002.
10. Танюшкин А.И., Фомин В.П. Кекусинкай: Духовная воинская традиция. - М., 1999.
11. Федерация Кекусинкай России. ИФК. Программа. -М . 1994.

Для родителей и обучающихся

1. Кук Д.Ч. Сила каратэ / Русская редакция: М. Ткач, В. Куршин. - М., 1992.
2. Лебедев О.Е. Дополнительное образование детей. - М.: Владос, 2003.
3. Ояма М. Путь к истине. - М.: Кислород, 2001.
4. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Игнатов О.В. Система подготовки в Кекусинкай каратэ-до: Учебно-методические пособия. Вып. 1-15. - М., 1993.

ЗАЧЁТНАЯ ВЕДОМОСТЬ
освоения обучающимися образовательной программы

Год обучения _____

Номер группы _____

Дата _____

№	Фамилия, имя	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка (кихон)	Применение техники		Общая оценка
				ката	кумитэ	

Подпись руководителя _____

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Общая физическая подготовка

- бег 30м (с)
- толкание набивного мяча (2кг) (см)
- прыжок в длину с места (см)
- челночный бег 3х10м (с)
- наклон вперед (см)
- подтягивание на перекладине (раз)
- бег 5 мин (м)
- прыжок вверх (Абалаков) (см)
- скакалка – 1 мин – 200 – 227 оборотов

Специальная физическая подготовка

- 2-х и 3-х ударные комбинации на лапах – 20 сек – 22 – 25 раз
- « цки-маваши » - 20 сек – 12 – 15 раз
- круговые удары передней ногой в мешок (рен-гери) – 20 сек – 23 – 25 раз
- кувырок с последующей атакующей комбинацией из 3-х ударов. – 30 сек – 15 – 18

раз

Технико-тактическая подготовка

Оценивается техника исполнения ударов рук и ног в движении, а также защитные действия от них и контратакующие действия.

Данные нормативы выполняются только в парах. Причем допускается данная работа с разными противниками (по росту, весу, технической подготовленности и т.д.).

Обращается особое внимание на умение быстро реагировать на атакующее действие соперника и принятия ответных действий.

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Каратэ-до: этап мастерства»
на 2021 - 2022 учебный год**

№ п/п	дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма аттестации/ контроля
	по плану	по факту			
1			Водное занятие. Инструктажи. ОФП.	2	наблюдение
2			Общефизическая подготовка. Техника стоек.	2	наблюдение
3			ОФП. Стойка открытых ног хачиджи-дачи.	2	наблюдение
4			ОФП. Стойка расставленных ног кибя-дачи	2	наблюдение
5			ОФП. Задняя стойка кокуцу-дачи.	2	наблюдение
6			ОФП. Техника перемещений.	2	наблюдение
7			ОФП. Техника ударов руками	2	наблюдение
8			ОФП. Техника ударов ногами.	2	наблюдение
9			ОФП. Техника защит.	2	наблюдение
10			ОФП. Базовый спарринг гохон-кумитэ.	2	наблюдение
11			ОФП. Нисходящий блок гэдан-бараи.	2	наблюдение
12			ОФП. Восходящий блок агэ-укэ	2	наблюдение
13			ОФП. Блок открытой ладонью изнутри-наружу (татэ-шуго-укэ).	2	наблюдение
14			ОФП. Базовый спарринг гохон-кумитэ.	2	наблюдение
15			ОФП. Блок предплечьем удэ-укэ (сото, учи).	2	наблюдение
16			ОФП. Базовый спарринг дзю-иппон-кумитэ (введение).	2	наблюдение
17			ОФП. Формальные упражнения (ката) тайкиоку-шодан	2	наблюдение
18			ОФП. Базовый спарринг гохон-кумитэ.	2	наблюдение
19			ОФП. Формальные упражнения (ката) тайкиоку-шодан	2	наблюдение
20			ОФП. Базовый спарринг гохон-кумитэ.	2	наблюдение
21			ОФП. Формальные упражнения (ката) тайкиоку-шодан	2	наблюдение
22			ОФП. Повторение пройденного материала: удары руками	2	наблюдение
23			ОФП. Базовый спарринг гохон-кумитэ.	2	наблюдение
24			ОФП. Формальные упражнения (ката) тайкиоку-шодан	2	наблюдение
25			ОФП. Формальные упражнения (ката) тайкиоку-шодан	2	наблюдение
26			ОФП. Повторение пройденного материала: удары ногами	2	наблюдение
27			ОФП. Базовый спарринг гохон-кумитэ.	2	наблюдение
28			ОФП. Передвижение в задней стойке (кокуцу-дачи).	2	наблюдение
29			ОФП. Блок предплечьем харай-укэ.	2	наблюдение
30			ОФП. Критический разбор освоенного.	2	наблюдение

31		ОФП. Формальные упражнения (ката) тайкиоку-шодан	2	наблюдение
32		ОФП. Базовый спарринг гохон-кумитэ.	2	наблюдение
33		ОФП. Анализ ката хэян-шодан (бункай).	2	наблюдение
34		ОФП. Формальные упражнения (ката) хэян-шодан.	2	наблюдение
35		ОФП. Анализ ката хэян-шодан (бункай).	2	наблюдение
36		ОФП. Применение ката хэян-шодан: защита от удержаний	2	наблюдение
37		ОФП. Анализ ката хэян-шодан (бункай).	2	наблюдение
38		ОФП. Применение ката хэян-шодан: защита от удара рукой в средний уровень.	2	наблюдение
39		ОФП. Формальные упражнения (ката) хэян-шодан.	2	наблюдение
40		ОФП. Анализ ката хэян-шодан (бункай).	2	наблюдение
41		ОФП. Применение ката хэян-шодан: защита от удара рукой в верхний уровень с контратакой.	2	наблюдение
43		ОФП. Формальные упражнения (ката) хэян-шодан.	2	наблюдение
43		ОФП. Применение ката хэян-шодан: защита от удара рукой ударом на опережение.	2	наблюдение
44		ОФП. Формальные упражнения (ката) хэян-шодан.	2	наблюдение
45		ОФП. Анализ ката хэян-шодан (бункай).	2	наблюдение
46		ОФП. Применение ката хэян-шодан: защита от удара рукой рубящим блоком ладонью	2	наблюдение
47		ОФП. Формальные упражнения (ката) хэян-шодан.	2	наблюдение
48		ОФП. Анализ ката хэян-шодан (бункай).	2	наблюдение
49		ОФП. Повторение пройденного материала: стойки	2	наблюдение
50		ОФП. Формальные упражнения (ката) хэян-шодан.	2	наблюдение
51		ОФП. Базовый спарринг гохон-кумитэ.	2	наблюдение
52		ОФП. Повторение пройденного материала: блоки руками	2	наблюдение
53		ОФП. Формальные упражнения (ката) тайкиоку-шодан.	2	наблюдение
54		ОФП. Базовый спарринг гохон-кумитэ.	2	наблюдение
55		ОФП. Повторение пройденного материала: удары руками	2	наблюдение
56		ОФП. Формальные упражнения (ката) тайкиоку-шодан.	2	наблюдение
57		ОФП. Базовый спарринг гохон-кумитэ.	2	наблюдение
58		ОФП. Повторение пройденного материала: анализ и применение ката (бункай).	2	наблюдение
59		ОФП. Базовый спарринг гохон-кумитэ.	2	наблюдение
60		ОФП. Базовый спарринг гохон-кумитэ, санбон-кумитэ.	2	наблюдение
61		ОФП. Блок открытой ладонью сверху-вниз тэ-отоши-укэ.	2	наблюдение

62		ОФП. Базовый спарринг гохон-кумитэ, санбон-кумитэ.	2	наблюдение
63		ОФП. Формальные упражнения (ката) тайкиокушодан.	2	наблюдение
64		ОФП. Базовый спарринг гохон-кумитэ.	2	наблюдение
65		ОФП. Рубящий блок внешней стороной ладони шуто-укэ.	2	наблюдение
66		ОФП. Базовый спарринг гохон-кумитэ, санбон-кумитэ	2	наблюдение
67		ОФП. Анализ ката хэйан-нидан (бункай)	2	наблюдение
68		ОФП. Анализ (бункай) ката хэйан-сандан.	2	наблюдение
69		ОФП. Базовый спарринг гохон-кумитэ, санбон-кумитэ	2	наблюдение
70		ОФП. Базовый спарринг гохон-кумитэ.	2	наблюдение
71		ОФП. Повторение пройденного материала: анализ и применение ката (бункай).	2	наблюдение
72		Итоговое занятие за год. ОФП. Базовый спарринг гохон-кумитэ, санбон-кумитэ	2	сдача контрольных нормативов