

Управление образования администрации города Оренбурга

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 484

от «31» августа 2020 г.



Директор МАУДО ЦРТДиЮ

Е.Н. Акименко

Педагогическим советом ЦРТДиЮ

Протокол № 1

от «31» августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности

«Каратэ»

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 7 лет

Авторы-составители:

Калашников Виктор Анатольевич

педагог дополнительного образования

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с требованиями к организации и порядку реализации дополнительных общеобразовательных программ, (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196), к Порядку применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816), методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Москва, 2015), положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУДО ЦРТДиЮ г. Оренбурга.

Программа «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До» ориентирована на развитие мотивации учащихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом, предназначена для учащихся 7-16 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством Российской Федерации (7 августа 2009г.,) определяет в качестве основных направлений развития физической культуры и спорта в стране создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До» определяется ее направленностью на физическое и личностное развитие детей. В процессе обучения происходит развитие физических качеств: силы, ловкости, выносливости и т.д. В личностном плане актуальность программы обусловлена тем, что этот вид единоборств является важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также средством и формой пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

Немаловажным мотивационным аспектом занятия каратэ является и

такая социальная проблема как культура самообороны. Каратэ - одно из наиболее эффективных средств самообороны. Человек, имеющий некоторые умения и навыки каратэ, с большей уверенностью сможет противостоять хулигану и помочь ближнему.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сензитивными возрастными периодами, это и определяет педагогическую целесообразность реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До». На уровнях тренировочного процесса физкультурно-оздоровительная и начально-спортивная - акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. На занятиях учебно-тренировочной ступени внимание уделяется росту мышечной массы, росту и развитию силовых возможностей, овладение техникой и тактикой каратэ. Основными задачами на занятиях по ступени спортивного совершенствования является расширение арсенала технико-тактических действий, дальнейшее повышение уровня физической и морально-волевой подготовленности учащихся, укрепление здоровья, спортивный отбор.

В процессе тренировок по всем ступеням обучения предусмотрено развитие морально-волевых качеств, средствами физической культуры, традиционного каратэ-до, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности:

-дисциплинированности: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий в школу, соблюдение правил поведения в школе, дома, в общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта.

-трудолюбия: самостоятельное поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома, в школе.

-инициативности: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с младшими товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий.

-настойчивости: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости.

-смелости: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач.

-решительности: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха.

-честности: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по учебе и тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы.

-доброжелательности: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До» достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения учащимся различных ступеней спортивного мастерства в совокупности с навыком самообороны.

Отличительные особенности программы

В общеобразовательных учреждениях школьный урок физкультуры в силу своих организационных и дидактических особенностей не в состоянии обеспечить реализацию потенциальных физических возможностей и способностей ребёнка, а узконаправленная система спортивной подготовки, осуществляемая по линии ДЮСШ, ДЮШОР и имеющая основной целью достижение максимально высоких спортивных результатов, не дает возможности заниматься всем желающим. *В отличие от типовых общеобразовательных программ обучения* в детских юношеских спортивных школах, в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До» содержание строится на основе дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий.

Для обучения учащихся по программе «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До» принимаются все желающие заниматься физической культурой и спортом в виде каратэ, в том числе и те, у кого есть отклонения в состоянии здоровья. Принципиальным в этом отношении является выдвижение задачи эффективного физического и духовного совершенствования каждого ребенка. В этой связи представляется чрезвычайно важным повышение общего уровня культуры отношения к физической активности.

Отличительной особенностью программы «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До» от программы «Каратэ Кёкусинкай. » (авт. Якунина С.И., 2015 г.) является более гибкая и широкая система подготовки учащихся, позволяющая выступать в различных версиях кикбоксинга (К-1) и рукопашного боя (АРБ).

Отличительная особенность дополнительной общеобразовательной программы «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До» от программы «Всестиливое каратэ. ПК» (авт. Сухомлинова А.В., 2016 г.) основывается на содержательном аспекте и выражается более обширным изучении и применении защиты от ударов руками в голову, изучении бросковой техники, болевых и удушающих приёмов.

Отличительная особенность дополнительной общеобразовательной программы «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До» от программы «Каратэ Кёкусинкай. К-1» (авт. Гнатий Д. Б.) выражается в более обширном изучении бросковой техники минимальной амплитуды, контроприёмов от бросков, а также изучении и применении болевых и удушающих приёмов и защиты от них.

Отличительная особенность дополнительной

общеобразовательной программы «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До» от программы «Всестилевое каратэ. СЗ» (авт. Грузинов М.В.) выражается в более обширном изучении техники высокоамплитудных бросков, применение болевых приемов на кистевые суставы и защиты от них, а также более детально рассматривается техника Тамисивари (разбивание твердых предметов ударом рук и ног) для укрепления боевого духа ребенка и преодоление его страхов.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До», рассчитана на обучение детей и подростков в возрасте от 7 до 16 лет, имеющих справку от врача с допуском к занятиям каратэ. Допускаются незначительные возрастные или другие отклонения по здоровью, не препятствующие занятиям и заранее прописанные врачом в справке с рекомендациями по ограничению спортивной нагрузки.

Обучающиеся **7-8-ми лет** состоят в физкультурно-оздоровительной группе, где развивают подвижность, гибкость, ловкость, силу, осваивают основы ударной техники и защиты поскольку данный возраст характеризуется в большинстве случаев слабое физическое развитие, отсутствие привычки трудиться, низкий уровень двигательной активности.

Обучающиеся **9-10 лет** осваивают начально-спортивную ступень, где формируют специализированную мышечную силу, равновесие, реакцию, совершенствуют навыки защиты и технику ударов, участвуют в соревнованиях для новичков. Данный возраст характеризуется недостаточным опытом управления своими эмоциями, повышенное чувство справедливости. Создаётся прочный фундамент физического и технического развития личности спортсмена для спорта высших достижений. Формируется психология чемпиона, где важнейшим фактором является желание победить в любом соревновании, и для победы прилагаются максимум усилий. Развиваются важнейшие психические специфические качества: чувство дистанции, чувство удара, чувство соперника, чувство ориентации на площадке, чувство положения тела и звеньев тела в пространстве, чувство времени, интуиция.

Учебно-тренировочную ступень осваивают с **11-14 лет**, приступают к более интенсивным силовым нагрузкам, повышают выносливость, укрепляют ударные поверхности, участвуют в городских и областных соревнованиях. В этом возрастном периоде происходит быстрый рост костной ткани. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. У детей проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной

специализацией.

Степень спортивного совершенствования осваивается с **15 лет**, повышенные физические нагрузки, сложная координация движений, участие в соревнованиях областного и регионального уровня. Данный возраст характеризуется оперативностью мышления, высокой скоростью переработки информации, быстротой переключения и устойчивости внимания при достаточном его объеме, точностью пространственно-временных характеристик движений. Так же спортивные достижения каждого спортсмена накладывают определённый психологический отпечаток на поведение. На данном возрастном этапе возможна завышенная самооценка уровня подготовки. Переход из юниоров в разряд взрослых спортсменов – это вечное соревнование: кто сильнее, упорнее, изобретательнее. И в этом конкурсе должны участвовать не только спортсмены, но и их наставники. Если же принцип конкуренции перестает действовать – команда сразу же замедляет свое движение вперед.

Срок освоения и объем программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До» рассчитана на 7 лет.

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До» составляет 1728 часов аудиторной нагрузки: 1-й – 4-й учебные года – 216 часов; 5-й-7-й - 288 часов.

В течение всего образовательного процесса учащиеся проходят несколько ступеней обучения (стартовый и базовый уровни).

В зависимости от возраста и степени освоения программы, обучающиеся могут переходить в группы другого года обучения.

Внеаудиторные часы распределяются на подготовку к соревнованиям и аттестации.

Формы обучения и виды занятий по программе

Основной формой обучения учащихся является **групповое занятие – тренировка**. Нетрадиционные формы занятий проводятся в зависимости от цели:

- соревнования;
- показательные выступления перед родителями (аудиторией);
- аттестация (получение поясов).

В случаях возникновения непредвиденных обстоятельств в условиях вынужденных мер, традиционное очное обучение по программе реализуется с применением дистанционных образовательных технологий с помощью ВК (в контакте) по адресу: <https://vk.com/id625597563>.

Обучение с применением дистанционных технологий осуществляется в on-line (видеоконференции, чаты) и off-line формах (обучающие видео - аудио-материалы, мастер-классы, презентации, текстовые документы, учебные консультации)».

Режим занятий

Количество и длительность занятий меняется в зависимости от уровня обучения:

- начально-стартовый уровень обучения:

1-й, 2-й год обучения - 3 раза в неделю по 2 спаренных занятия по 45 мин.; всего в год – 108 занятий (216 ч.).

- стартовый уровень обучения:

3-й, 4-й год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа; всего в год – 108 занятий (216 ч.).

- начально-базовый уровень обучения:

5-й, 6-й год обучения - 4 раза в неделю по 2 часа; всего в год – 144 занятия (288 ч.)

- базовый уровень обучения:

7-й год - 4 раза в неделю по 2 часа; всего в год – 144 занятия (288 ч.).

При обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия сокращается для учащихся 7-18 лет до 30 мин.

1.2 Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель программы: воспитание культуры единоборства в виде боевого искусства Киокусинкай Каратэ-До.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать физически здоровых, психологически устойчивых, обладающих решительным характером нравственных личностей;
- развивать мотивацию достижений, целеустремленность, дисциплину духа;
- воспитывать ценность отношения к своей деятельности и деятельности сверстников.

Обучающие:

- формировать представление о культуре единоборств в виде боевого искусства Киокусинкай Каратэ-До;
- знакомить с приемами и техниками дисциплин Киокусинкай каратэ: кихон, ката, кумитэ, тамисивари;
- формировать тактико-технические умения Киокусинкай каратэ;
- формировать навыки самообороны и формировать представление о правилах самообороны.

Развивающие:

- развивать общую, специально-физическую, тактико-техническую подготовленность;
- формировать ценность отношения к здоровому образу жизни;
- развивать физические и морально-волевые качества;
- развивать мотивацию к процессу обучения по программе «Будзю-Цу

Киокушин Каратэ-До»;

- развивать метапредметные умения;
- формировать и развивать ИТ-компетентность.

1.3 Содержание программы

1.3.1. Учебный план

1 год обучения

Цель: изучение правил техники безопасности в спортивно-оздоровительном процессе; изучение разминочных комплексов, знакомство с основами базовой техники ударов, бросков и защиты.

Умения и навыки: овладение техникой выполнения специальных и общефизических упражнений.

2 год обучения

Цель: изучение основ этикета каратэ, укрепление физического здоровья, развитие основных физических качеств, овладение основами базовой техники дисциплин Киокусинкай каратэ, ознакомление с основами тамисивари.

Умения и навыки: применение основ базовой техники дисциплин Киокусинкай каратэ.

3 год обучения

Цель: развитие и коррекция двигательных качеств посредством подвижных игр, повышение разносторонней физической, подготовленности учащихся. Выполнение учащимися контрольных нормативов.

Умения и навыки: применение базовой техники дисциплин Киокусинкай каратэ.

4 год обучения

Цель: повышение технико-тактической и функциональной подготовленности учащихся.

Умения и навыки: применение элементов базовой техники в сочетании с тактическими целями и навыков самообороны в различных ситуациях.

5 год обучения

Цель: Совершенствование основных технических элементов.

Умения и навыки: применение основных технических элементов.

6 год обучения

Цель: Совершенствование сложных технических элементов.

Умения и навыки: применение сложных технических элементов.

7 год обучения

Цель: индивидуальное совершенствование техники и тактики.

Умения и навыки: применение индивидуальной техники.

1.3.2. Учебно-тематический план начально-стартового уровня первого года обучения.

№	Название тем	Количество часов	Форма
----------	---------------------	-------------------------	--------------

		общее	теория	практика	контроля
1	Вводное занятие. Этикет. Инструктаж по технике безопасности и здоровья.	2	1	1	Первичная аттестация.
2	Виды разминочных упражнений.	3	1	2	Наблюдение.
3	Общие маховые движения руками. Общие маховые движения ногами. Упражнения страховки и самостраховки.	2	0,5	1,5	Наблюдение.
4	Повороты туловищем. Прыжки на месте по сторонам. Кувырки вперёд, назад, боком. Отжимания на ладонях.	4	1	3	Наблюдение.
5	Толкательное движение двумя ногами сидя. Приседания.	1	0,25	0,75	Наблюдение.
6	Дыхательные техники. Дыхание волновое.	1	0,25	0,75	Наблюдение.
7	Боевые стойки. Правильное формирование кулака (сэйкен).	2	0,5	1,5	Наблюдение.
8	Прямой удар рукой в туловище. Защита.	4	0,5	3,5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
9	Завал на лопатки из положения на коленях. Удержание с боку на лопатках, уход из удержания.	4	0,5	3,5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование с партнёром.
10	Атака на один прямой удар рукой в туловище. Защита. Удержание сбоку. Уход из удержания.	4	1	3	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах, с партнёром.
11	Атака на два прямых удара рукой в туловище. Атака в партере с помощью завала на	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах, с

	лопатки.				партнёром.
12	Технический комплекс (тайкёку соно ичи).	6	1	5	Промежуточная аттестация.
13	Учебный бой.	4	1	3	Наблюдение, беседа, анализ, самоанализ.
14	Удар коленом в туловище. Защита.	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
15	Бросок задней подножкой. Защита.	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах, с партнёром.
16	Атака коленом и задней подножкой.	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах, с партнёром.
17	Атака ударами рукой, коленом и задней подножкой.	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах, с партнёром.
18	Технический комплекс (тайкёку соно ни)	6	1	5	Наблюдение, опрос.
19	Учебный бой.	4	1	3	Наблюдение, беседа, анализ, самоанализ.
20	Прямой удар ногой вперед в туловище. Защита.	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
21	Рычаг плеча с боку в партере. Удержание сбоку. Защита.	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование с партнёром.
22	Атака прямым ударом ногой.	4	1	3	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
23	Атака рычагом плеча с боку в партере с последующим	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование с

	удержанием с боку.				партнёром.
24	Атака ударами рукой и ногой.	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
25	Технический комплекс (тайкёку соно ичи, ни).	5	1	4	Наблюдение, опрос.
26	Учебный бой.	4	1	3	Наблюдение, беседа, анализ, самоанализ.
27	Боковой удар рукой в туловище. Защита Боковой удар ногой в нижний уровень. Защита.	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
28	Бросок с захватом одной ноги. Защита.	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование с партнёром.
29	Атака боковым ударом рукой и броском захватом одной ноги.	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах, с партнёром.
30	Атака прямыми и боковыми ударами рук с броском захватом одной ноги.	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах, с партнёром.
31	Технический комплекс (сакуги тайкёку соно ичи).	5	1	4	Наблюдение, опрос.
32	Спарринг.	5	1	4	Наблюдение, беседа, анализ спарринга, самоанализ.
33	Прямой удар рукой в голову. Защита.	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
34	Бросок захватом двух ног. Защита.	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование с партнёром.
35	Атака прямым ударом рукой в голову с броском	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ,

	выхватом двух ног.				тестирование на снарядах, с партнёром.
36	Атака на два удара руками в голову с броском выхватом двух ног.	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах, с партнёром.
37	Технический комплекс (тайкёку соно ичи ура).	5	1	4	Наблюдение, опрос.
38	Спарринг.	5	1	4	Наблюдение, беседа, анализ спарринга, самоанализ.
39	Боковой удар рукой в голову. Защита.	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
40	Бросок завалом со стороны спины. Защита.	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование с партнёром.
41	Атака боковым ударом рукой в голову с броском завалом со стороны спины.	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах, с партнёром.
42	Атака на два удара руками в голову с броском завалом со стороны спины.	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах, с партнёром.
43	Технический комплекс (тайкёку соно ичи (ура), ни, сакуги ичи).	5	1	4	Наблюдение, опрос.
44	Спарринг.	4	0,5	3,5	Наблюдение, беседа, анализ спарринга, самоанализ.
45	Техника безопасности при проведении Тамисивари. Философия Тамисивари.	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.
46	Основы Тамисивари.	5	1	4	Наблюдение, опрос, анализ,

					тест на стенде.
47	Техника безопасности при высокоамплитудных бросках.	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, выполнение бросков в парах.
48	Открытый урок для родителей, аттестация.	6	1	5	Итоговая аттестация.
	Всего	216	44	172	

Содержание программы начально-стартового уровня первого года обучения.

Тема 1. Вводное занятие. Этикет (2 ч.).

Теория. Цели и задачи первого года обучения по программе «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До». Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Порядок поведения в зале. Ритуал проведения тренировки.

Практика. Вход и выход из зала. Приветствие. Построение.

Форма контроля. Первичная аттестация.

Тема 2. Виды разминочных упражнений (3 ч.).

Теория. Разминочные упражнения: виды, правила выполнения, функциональноназначение видов разминочных упражнений. Направление общеразминочных движений (круговые, вертикальные, горизонтальные, вперед, назад, боковые).

Практика. Упражнения наопределение направлений движения.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 3. Общие маховые движения руками. Упражнения страховки и самостраховки (2 ч.).

Общие маховые движения ногами (1 ч.).

Теория. Вращательные движения руками в разных направлениях и плоскости. Техника безопасности и правила выполнения общих маховых движений руками и ногами.

Практика. Упражнения навращательные движения руками в разных направлениях и плоскости. Махи ногами в трех направлениях.

Упражнения страховки и самостраховки (1 ч.).

Теория. Исходное положение, стоя, страховка вперед и назад выполняется падением вперед или назад с использованием рук, как страхующий элемент. Техника безопасности и правила выполнения страховки.

Практика. Упражнение выполняется посредством падения вперед на грудь и падением-перекатом назад с использованием рук.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 4. Повороты туловищем. Прыжки на месте по сторонам. Отжимания на ладонях. Кувырки вперед, назад, боком (4 ч.).

Повороты туловищем. Прыжки на месте по сторонам. Отжимания

на ладонях (1 ч.).

Теория. Положение спины при повороте. Постановка в упор лежа.

Практика. Повороты туловищем. Прыжки вперед-назад, в стороны, крестиком, разножкой. Отжимания.

Кувырки вперед, назад, боком (3 ч.).

Теория. Положение головы, туловища, рук и ног при кувырке. Техника безопасности и правила выполнения страховки.

Практика. Кувырок вперед, назад и боком.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 5. Толкательное движение двумя ногами сидя. Приседания (1 ч.).

Теория. Техника движения ногами сидя и приседаний.

Практика. Сгибание – разгибание ног в положении сидя. Приседания.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 6. Дыхательные техники. Дыхание волновое (1 ч.).

Теория. Техника вдоха и выдоха.

Практика. Вдох-выдох.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 7. Боевая стойка (камаэтэ). Правильное формирование кулака (сэйкен) (2 ч.).

Теория. Положение тела. Правильное складывание кулака.

Практика. Освоение стойки. Упражнения для кулака.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 8. Прямой удар рукой в туловище. Защита (4 ч.).

Теория. Техника прямого удара и защитного движения.

Практика. Прямой удар по снарядам в парах.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.

Тема 9. Завал на лопатки из положения на коленях.

Удержание с боку на лопатках. Уход из удержания (4 ч.).

Теория. Исходное положение на коленках, захват разносторонний, скручивание партнёра по спирали и удержание сбоку на лопатках. Уход с помощью мостика и скручиванием.

Практика. Выполнение захвата в положении на коленках и выполнение завала-скручиванием на лопатки с последующим удержанием-контролем. Выполнения ухода двумя способами (мостик, скручивание).

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест с партнёром.

Тема 10. Атака на один прямой удар рукой в туловище. Удержание сбоку. Уход из удержания (4 ч.).

Атака на один прямой удар рукой в туловище (2 ч.).

Теория. Техника удара.

Практика. Атака на один удар и защита.

Удержание сбоку. Уход из удержания (2 ч.).

Теория. Удержание сверху перпендикулярно партнёру. Уход мостиком с захватом ноги.

Практика. Выполнение удержания в течении 10 сек. Уход из

удержания в течение 10 сек.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест с партнёром.

Тема 11. Атака на два прямых удара рукой в туловище. Атака в партере с помощью завала на лопатки (5 ч.).

Атака на два прямых удара рукой в туловище (2 ч.).

Теория. Техника атаки из двух ударов.

Практика. Атака двумя ударами и защита от атаки.

Атака в партере с помощью завала на лопатки (3 ч.).

Теория. Техника выполнения атаки завалом на лопатки из положения на коленках.

Практика. Атака в захвате завалом на лопатки.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест с партнёром.

Тема 12. Технический комплекс (тайкёку соно ичи) (6 ч.).

Теория. Правильность выполнения технического комплекса.

Практика. Выполнение технического комплекса.

Форма контроля. Промежуточная аттестация.

Тема 13. Учебный бой (обусловленный поединок) (4 ч.).

Теория. Правила и безопасность учебного боя.

Практика. Обусловленный поединок. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, беседа, анализ учебного боя, самоанализ.

Тема 14. Удар коленом в туловище. Защита (5 ч.).

Теория. Техника выполнения удара и защитного движения.

Практика. Удар по снарядам в парах.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.

Тема 15. Бросок задней подножкой. Защита (5 ч.).

Теория. Техника выполнения броска задней подножкой. Техника безопасности при выполнении броска.

Практика. Выполнение броска.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест с партнёром.

Тема 16. Атака коленом и задней подножкой (5 ч.).

Теория. Техника удара и броска в комбинации.

Практика. Атака на один удар и бросок, защита.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах и с партнёром.

Тема 17. Атака ударами рукой, коленом и задней подножкой (5 ч.).

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударами с броском, защита.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах и с партнёром.

Тема 18. Технический комплекс (тайкёку соно ни) (6 ч.).

Теория. Правильность выполнения технического комплекса.

Практика. Выполнение технического комплекса.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ выполнения технического комплекса.

Тема 19. Учебный бой (обусловленный поединок) (4 ч.).

Теория. Правила и безопасность учебного боя.

Практика. Обусловленный поединок. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, беседа, анализ учебного боя, самоанализ.

Тема 20. Прямой удар ногой вперед в туловище. Защита (5 ч.).

Теория. Техника удара и защитного движения.

Практика. Удар по снарядам в парах.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.

Тема 21. Рычаг плеча с боку в партере.

Удержание сбоку. Защита (5 ч.).

Теория. Техника приёма, удержания и защитного движения.

Практика. Выполнения приёма и удержания с партнёром.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест с партнёром.

Тема 22. Атака прямым ударом ногой (4 ч.).

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударом и защита.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.

Тема 23. Атака рычагом плеча с боку в партере с последующим удержанием с боку (5 ч.).

Теория. Техника приёма, удержания и защитного движения.

Практика. Выполнения приёма и удержания с партнёром.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест с партнёром.

Тема 24. Атака ударами рукой и ногой (5 ч.).

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударами и защита.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.

Тема 25. Технический комплекс (тайкёку соно ичи, ни) (5 ч.).

Теория. Правильность выполнения технического комплекса.

Практика. Выполнение технического комплекса.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ выполнения технического комплекса.

Тема 26. Учебный бой (обусловленный поединок) (4 ч.).

Теория. Правила и безопасность учебного боя.

Практика. Обусловленный поединок. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, беседа, анализ учебного боя, самоанализ.

Тема 27. Боковой удар рукой в туловище. Защита

Боковой удар ногой в нижний уровень. Защита (5 ч.).

Теория. Техника удара и защитного движения.

Практика. Удар по снарядам и в парах.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.

Тема 28. Бросок с захватом одной ноги. Защита (5 ч.).

Теория. Техника выполнения броска захватом одной ноги. Техника безопасности при выполнении броска.

Практика. Выполнение броска.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест с партнёром.

Тема 29. Атака боковым ударом рукой и броском выхватом одной ноги (5 ч.).

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака боковым ударом, броском и защита.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах и с партнёром.

Тема 30. Атака прямыми и боковыми ударами рук с броском выхватом одной ноги (5 ч.).

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударами, броском и защита.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах и с партнёром.

Тема 31. Технический комплекс (сакуги тайкёку соно ичи) (5 ч.).

Теория. Правильность выполнения технического комплекса.

Практика. Выполнение технического комплекса.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ выполнения технического комплекса.

Тема 32. Спарринг (5 ч.).

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, беседа, анализ спарринга, самоанализ.

Тема 33. Прямой удар рукой в голову. Защита (5 ч.).

Теория. Техника удара и защитного движения.

Практика. Удар по снарядам в парах.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.

Тема 34. Бросок выхватом двух ног. Защита (5 ч.).

Теория. Техника выполнения броска выхватом двух ног. Техника безопасности при выполнении броска.

Практика. Выполнение броска.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест с партнёром.

Тема 35. Атака прямым ударом рукой в голову с броском выхватом двух ног (5 ч.).

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударами, броском и защита.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах и с партнёром.

Тема 36. Атака на два удара руками в голову с броском выхватом двух ног (5 ч.).

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударами, броском и защита.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах и с партнёром.

Тема 37. Технический комплекс (тайкёку соно ичи (ура)) (5 ч.).

Теория. Правильность выполнения технического комплекса.

Практика. Выполнение технического комплекса.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ выполнения технического комплекса.

Тема 38. Спарринг (5 ч.).

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, беседа, анализ спарринга, самоанализ.

Тема 39. Боковой удар рукой в голову. Защита (5 ч.).

Теория. Техника удара и защитного движения.

Практика. Удар по снарядам в парах.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.

Тема 40. Бросок завалом со стороны спины. Защита (5 ч.).

Теория. Техника выполнения броска завалом со стороны спины.
Техника безопасности при выполнении броска.

Практика. Выполнение броска.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест с партнёром.

Тема 41. Атака боковым ударом рукой в голову с броском завалом со стороны спины (5 ч.).

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударами, броском и защита.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах и с партнёром.

Тема 42. Атака на два удара руками в голову с броском завалом со стороны спины (5 ч.).

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударами, броском и защита.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах и с партнёром.

Тема 43. Технический комплекс (тайкёку соно ичи (ура), ни, сакуги ичи) (5 ч.).

Теория. Правила и безопасность учебного боя.

Практика. Учебный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 44. Спарринг (4 ч.).

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, беседа, анализ спарринга, самоанализ.

Тема 45. Техника безопасности при проведении Тамисивари. Философия Тамисивари (5 ч.).

Теория. Философия Тамисивари, его важность при обучении.

Практика. Подводящие упражнения к Тамисивари. Подготовка рабочей поверхности.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на снарядах.

Тема 46. Основы Тамисивари (5 ч.).

Теория. Правила безопасности при отработки ударов рукой.

Практика. Подводящие упражнения, подготовка рабочей поверхности.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест на стенде.

Тема 47. Техника безопасности при высокоамплитудных бросках (6 ч.).

Теория. Обеспечение безопасности для себя и партнера при совершении бросковой техники.

Практика. Подводящие упражнения для выполнения высокоамплитудных бросков.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, выполнение бросков в парах.

Тема 48. Открытый урок для родителей.

Аттестация на оранжевый пояс (6 ч.).

Теория. Правила поведения на открытом занятии, аттестации.

Практика. Показательное выполнение всей изученной техники.

Форма контроля. Итоговая аттестация.

1.3.3. Учебно-тематический план начально-стартовый уровень второго года обучения.

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма Контроля
		общее	теория	практика	
1	Вводное занятие. Этикет. Инструктаж по технике безопасности и здоровья.	2	1	1	Первичная аттестация.
2	Общие разминочные упражнения. Простые прыжки со скакалкой. Отжимания на ладонях и кулаках. Подъем спины в положении лежа. Акробатика (кувырки, «колесо»).	4	1	3	Наблюдение, опрос.
3	Перемещение по кругу приставным шагом, с высоким подниманием колен, с захлестом пятками, вынос прямых	4	1	3	Наблюдение.

	ног вперёд-назад-всторону, бег спиной вперед, бег с вращением. Приседания.				
4	Дыхательные техники. Дыхание волновое. Дыхательный комплекс (ката) санчин ката.	8	1	7	Наблюдение.
5	Боевые стойки (камаэтэ). Перемещение вперед-назад.	4	1	3	Наблюдение, опрос.
6	Технический комплекс (ката) тайкёку соно сан.	10	2	8	Наблюдение, опрос.
7	Прямой удар рукой в туловище (цки чудан). Защита предплечьем (сото укэ). Удар коленом в туловище (хидза гери чудан). Защита (моротэ гедан барай). Атаки с шагом вперед-назад.	6	1	5	Наблюдение, тестирование на снарядах.
8	Учебный бой.	6	1	5	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
9	Вход за спину в партере. Защита. Удержание со стороны головы. Уход из удержания.	7	1	6	Наблюдение, тестирование с партнёром.
10	Прямой удар ногой в туловище (мае гери чудан). Защита (гедан барай).	7	1	6	Наблюдение, тестирование на снарядах.
11	Учебный бой.	6	1	5	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
12	Технический комплекс (ката) пинан соно ичи.	8	1	7	Наблюдение, опрос.
13	Боковой удар рукой в туловище (каге цки). Защита предплечьем (барай). Атаки с шагом вперед-назад.	7	1	6	Наблюдение, тестирование на снарядах.

14	Учебный бой.	6	1	5	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
15	Бросок подсечкой. Защита.	8	1	7	Наблюдение, тестирование с партнёром.
16	Удар рукой в туловище снизу (шито цки). Защита предплечьем (барай). Атаки с шагом вперед-назад.	7	1	6	Наблюдение, тестирование на снарядах.
17	Спарринг.	8	1	7	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
18	Болевой приём «рычаг локтя». Защита.	8	1	7	Наблюдение, тестирование с партнёром.
19	Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан). Защита подъемом голени (соноукэ). Атаки с шагом вперед-назад.	7	1	6	Наблюдение, тестирование на снарядах.
20	Спарринг.	6	1	5	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
21	Бросок рычагом передней ноги. Защита.	8	1	7	Наблюдение, тестирование с партнёром.
22	Прямой удар рукой в голову (цки дзедан). Защита предплечьем (подставка) и отбивом. Атаки с шагом вперед-назад.	7	1	6	Наблюдение, тестирование на снарядах.
23	Спарринг.	6	1	5	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
24	Технический комплекс (ката) сакуги тайкёку соно ни.	8	2	6	Наблюдение, опрос.
25	Боковой удар рукой в	7	1	6	Наблюдение,

	голову (маваши цки дзедан). Защита предплечьем (подставка). Атаки с шагом вперед-назад.				тестирование на снарядах.
26	Спарринг.	6	1	5	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
27	Техническая подготовка на аттестацию.	8	1	7	Наблюдение.
28	Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист). Защита предплечьем (подставка). Атаки с шагом вперед-назад.	7	1	6	Наблюдение, тестирование на снарядах.
29	Спарринг.	6	1	5	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
30	Защита от удара Майя Гери с захватом, высокоамплитудным броском через плечо и контратакой.	4	1	3	Наблюдение, анализ, наработка в парах.
31	Тамисивари рукой (Шотей)	4	1	3	Наблюдение, опрос, анализ, отработка удара на снаряде.
32	Техническая подготовка на аттестацию.	10	1	9	Наблюдение.
33	Открытый урок для родителей.	2	1	1	Анализ.
34	Аттестация.	4	-	4	Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация.
	Всего	216	35	181	

Содержание программы начально-стартовый уровень второго года обучения.

Тема 1. Вводное занятие. Этикет (2 ч.).

Теория. Цель и задачи программы «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До». Задачи второго года обучения. Ознакомление с планом работы на год.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях по каратэ. Порядок поведения в зале. Ритуал проведения тренировки.

Практика. Вход и выход из зала. Приветствие. Построение.

Форма контроля. Первичная аттестация.

Тема 2. Общие разминочные упражнения. Простые прыжки со скакалкой. Отжимания на ладонях и кулаках. Подъем спины в положении лежа. Акробатика (кувырки, «колесо») (4 ч.).

Теория. Важность разминки и акробатических упражнений. Чувство ритма.

Практика. Наклоны и повороты головой, туловищем. Махи руками, ногами. Простое перепрыгивание через скакалку. Отжимания. Кувырки, «колесо». Пресс.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 3. Перемещение по кругу приставным шагом, с высоким подниманием колен, с захлестом пятками, вынос прямых ног вперед-назад-в стороны, бег спиной вперед, бег с вращением. Приседания (4 ч.).

Теория. Виды перемещений.

Практика. Перемещения приставным шагом, с высоким подниманием колен, с захлестом пятками, с выносом ног вперед-назад и в стороны, бег спиной вперед. Приседания. Прыжки.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 4. Дыхательные техники. Дыхание волновое. Дыхательный комплекс (ката) санчин ката (8 ч.).

Теория. Техника вдоха и выдоха (нагарэ, ибуки) и при выполнении технического комплекса (ката).

Практика. Выполнение волнового вдоха-выдоха на месте и в техническом комплексе (ката).

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 5. Боевые стойки (камаэтэ). Перемещение вперед-назад (4 ч.).

Теория. Техника выполнения перемещения.

Практика. Движение вперед-назад и с разворотом.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 6. Технический комплекс (ката) тайкёку соно сан (10 ч.).

Теория. Правильность выполнения технического комплекса.

Практика. Выполнение технического комплекса.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ выполнения технического комплекса.

Тема 7. Прямой удар рукой в туловище (цки чудан). Защита предплечьем (сото укэ). Удар коленом в туловище (хидза гери чудан). Защита (моротэ гедан барай). Атаки с шагом вперед-назад (6 ч.).

Теория. Техника выполнения удара и защиты.

Практика. Сейкен-цки чудан и Хидза гери чудан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 8. Учебный бой (обусловленный поединок) (6 ч.).

Теория. Правила и безопасность учебного боя.

Практика. Обусловленный поединок. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 9. Вход за спину в партере. Защита.

Удержание со стороны головы. Уход из удержания (7 ч.).

Теория. Исходное положение, правильность захвата, выполнения приёма и удержания.

Практика. Выполнение приёма вход за спину, выполнение удержания. Выполнение ухода из удержания «мостом».

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест с партнёром.

Тема 10. Прямой удар ногой в туловище (мае гери чудан). Защита (гедан барай) (7 ч.).

Теория. Техника выполнения удара и защиты.

Практика. Мае-гери чудан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 11. Учебный бой (обусловленный поединок) (6 ч.).

Теория. Правила и безопасность учебного боя.

Практика. Обусловленный поединок. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 12. Технический комплекс (ката) пинан соно ичи (8 ч.).

Теория. Правильность выполнения технического комплекса.

Практика. Выполнение технического комплекса.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ выполнения технического комплекса.

Тема 13. Боковой удар рукой в туловище (каге цки). Защита предплечьем (барай). Атаки с шагом вперед-назад (7 ч.).

Теория. Техника выполнения удара и защиты.

Практика. Каге цки по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 14. Учебный бой (обусловленный поединок) (6 ч.).

Теория. Правила и безопасность учебного боя.

Практика. Обусловленный поединок. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 15. Бросок подсечкой. Защита (8 ч.).

Теория. Техника выполнения броска подсечкой. Техника безопасности при выполнении броска.

Практика. Выполнение броска.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тестирование с партнёром.

Тема 16. Удар рукой в туловище снизу (шито цки). Защита предплечьем (барай). Атаки с шагом вперед-назад (7 ч.).

Теория. Техника выполнения удара и защиты.

Практика. Шито цки по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию

из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 17. Спарринг (8 ч.).

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 18. Болевой приём «рычаг локтя». Защита (8 ч.).

Теория. Правильность выполнения болевого приёма и защиты от него, техника безопасности при выполнении приёма.

Практика. Выполнение болевого приёма и защиты от него с партнёром.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование с партнёром.

Тема 19. Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан). Защита подъемом голени (соноукэ). Атаки с шагом вперед-назад (7 ч.).

Теория. Техника выполнения удара и защиты.

Практика. Маваши гери гедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 20. Спарринг (6 ч.).

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 21. Бросок рычагом передней ноги. Защита (8 ч.).

Теория. Техника выполнения броска рычагом передней ноги. Техника безопасности при выполнении броска.

Практика. Выполнение броска.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, тест с партнёром.

Тема 22. Прямой удар рукой в голову (цки дзедан). Защита предплечьем (подставка) и отбивом. Атаки с шагом вперед-назад (7 ч.).

Теория. Техника выполнения удара и защиты.

Практика. Цки дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 23. Спарринг (6 ч.).

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 24. Технический комплекс (ката) сакуги тайкёу соно ни (8 ч.).

Теория. Правильность выполнения технического комплекса.

Практика. Выполнение технического комплекса.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ выполнения технического комплекса.

Тема 25. Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан). Защита

предплечьем (подставка). Атаки с шагом вперед-назад (7 ч.).

Теория. Техника выполнения удара и защиты.

Практика. Мавашики дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 26. Спарринг (6 ч.).

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 27. Техническая подготовка на аттестацию (8 ч.).

Теория. Техника стойек, ударов и блоков на месте и в перемещении по 3-м уровням: верхнего (дзедан), среднего (чюдан), нижнего (гедан).

Практика. Стойки: Хайсоку, Мусуби, Йой, Фудо, Учи, Санчин, Мороаши, Камае, Кокуцу, Некоаши, Цуруаши, Дзенкуцу, Киба, Шико, Каке.

Блоки: Дзедан, Сото, Учи, Барай.

Удары руками: Цки, Шито, Каге, Уракен, Тэцуи, Шуто, Эмпи.

Удары ногами: Хидза, Маэ, Ёко, Мавашики, Учи, Уширо, Ура, Ороси, Тоби.

Броски: задняя подножка, выхват ног, завал со стороны спины, подсечка, рычаг передней ноги.

Удержание: со стороны головы, сбоку, сбоку на лопатках, уход из удержания.

Болевые и удушающие приёмы: рычаг локтя

Партер: Вход за спину, завал на лопатки, рычаг плеча сбоку, защита.

Ката: тайкёку соно сан, пинан соно ичи.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 28. Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист). Защита предплечьем (подставка). Атаки с шагом вперед-назад (7 ч.).

Теория. Техника выполнения удара и защиты.

Практика. Бэкфист по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 29. Спарринг (6 ч.).

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 30. Защита от удара Майя Гери с захватом, высокоамплитудным броском через плечо и контратакой (4 ч.).

Теория. Правила безопасности при высокоамплитудных бросках.

Практика. Отработка защиты от удара Майя Гери, захват, высокоамплитудный бросок.

Форма контроля. Наблюдение, анализ, наработка в парах.

Тема 31. Тамисивари рукой (Шотей) (4 ч.).

Теория. Правила безопасности при Тамисивари.

Практика. Подготовка рабочих поверхностей, техника удара рукой

(Шотей).

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, отработка удара на снаряде.

Тема 32. Техническая подготовка на аттестацию (10 ч.).

Теория. Техника стойек, ударов и блоков на месте и в перемещении по 3-м уровням: верхнего (дзедан), среднего (чюдан), нижнего (гедан).

Практика. Стойки: Хайсоку, Мусуби, Йой, Фудо, Учи, Санчин, Мороаши, Камае, Кокуцу, Некоаши, Цуруаши, Дзенкуцу, Киба, Шико, Каке.

Блоки: Дзедан, Сото, Учи, Барай.

Удары руками: Цки, Шито, Каге, Уракен, Тэцуи, Шуто, Эмпи.

Удары ногами: Хидза, Маэ, Ёко, Маваши, Учи, Уширо, Ура, Ороси, Тоби.

Броски: задняя подножка, выхват ног, завал со стороны спины, подсечка, рычаг передней ноги.

Удержание: со стороны головы, сбоку, сбоку на лопатках, уход из удержания.

Болевые и удушающие приёмы: рычаг локтя

Партер: Вход за спину, завал на лопатки, рычаг плеча сбоку, защита.

Ката: тайкёку соно сан, пинан соно ичи.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 33. Открытый урок для родителей (2 ч.).

Теория. Правила поведения на открытом занятии.

Практика. Показательное выполнение всей изученной техники.

Форма контроля. Просмотр.

Тема 34. Аттестация (4 ч.).

Теория. Правила поведения на аттестации.

Практика. Выполнение аттестационных требований.

Форма контроля. Промежуточная. Итоговая аттестация.

**1.3.4. Учебно-тематический план стартовый
уровень третьего года обучения.**

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма Контроля
		общее	теория	практика	
1	Вводное занятие. Этикет. Инструктаж по технике безопасности и здоровья.	2	1	1	Первичная аттестация.
2	Общие разминочные упражнения в ходьбе. Попеременные прыжки со скакалкой. Отжимания на кулаках. Подъем спины в положении лежа.	4	1	3	Наблюдение, опрос.

	Приседания с выпрыгиванием.				
3	Перемещение по кругу приставным шагом с ударами руками, с высоким подниманием колен, с захлестом пятками, бег спиной вперед. Акробатический элемент «рандак». Выбрасывание медбола руками движением от себя.	4	1	3	Наблюдение.
4	Дыхательные техники. Дыхание волновое и нижнее. Дыхательный технический комплекс (санчин но ката).	6	1	5	Наблюдение, опрос.
5	Боевые стойки. Перемещение влево-вправо (смещение).	8	1	7	Наблюдение.
6	Удержание со стороны ног. Уход из удержания.	6	1	5	Наблюдение, тестирование с партнёром.
7	Прямой удар рукой (цки) в туловище, смещаясь в сторону. Защита (сото укэ) смещаясь в сторону. Удар коленом в туловище. (хидза гери чудан). Защита (гедан барай) со смещением в сторону. Атаки с шагом смещение.	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
8	Учебный бой.	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
9	Бросок передней подножкой. Защита.	8	1	7	Наблюдение, тестирование с партнёром.
10	Толкающий прямой удар ногой в туловище (мае гери чудан кикоми). Защита (геданбарай) со смещением.	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.

	Атаки с шагом смещение.				
11	Учебный бой.	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
12	Защита от ударов в положении лёжа на спине.	8	1	7	Наблюдение, тестирование с партнёром.
13	Боковой удар рукой (каге цки) в туловище и удар рукой в туловище снизу (шито цки) смещаясь в сторону. Защита предплечьем (барай). Атаки с шагом смещение.	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
14	Учебный бой.	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
15	Удушающий приём сзади-спереди с использованием предплечья. Защита от удушающего приёма.	8	1	7	Наблюдение, тестирование с партнёром.
16	Прямой удар рукой в голову (цки дзедан) смещаясь. Защита предплечьем (подставка) и уклоном смещаясь. Атаки с шагом, смещение.	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
17	Учебный бой.	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
18	Болевой приём ущемлением ахилесового сухожилия. Защита от болевого приёма.	8	1	7	Наблюдение, тестирование с партнёром.
19	Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан) смещаясь. Защита предплечьем (подставка), нырком (солнышко). Атаки с шагом смещение.	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
20	Спарринг.	6	-	6	Наблюдение,

					самоанализ, анализ.
21	Технический комплекс (ката) пинан соно ни.	10	1	9	Наблюдение, опрос.
22	Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист). Защита предплечьем (подставка) и смещением. Атаки с шагом смещение.	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
23	Спарринг.	6	-	6	Наблюдение, самоанализ, анализ.
24	Технический комплекс (ката) пинан соно сан.	10	1	9	Наблюдение, опрос.
25	Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан). Защита подъемом голени (соноукэ) и смещением. Атаки с шагом смещение.	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
26	Спарринг.	6	-	6	Наблюдение, самоанализ, анализ.
27	Технический комплекс (ката) сакуги тайкёку соно сан.	10	1	9	Наблюдение, опрос.
28	Боковой удар ногой в туловище (маваши гери чудан). Защита двумя предплечьями. Атаки с шагом смещение.	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
29	Спарринг.	6	-	6	Наблюдение, самоанализ, анализ.
30	Выход из захватов при помощи болевого на сустав кисти.	4	1	3	Наблюдение, опрос, анализ, отработка в парах, отработка на стендах.
31	Тамисивари пяткой ноги (Кокату)	4	1	3	Наблюдение, опрос, анализ, отработка на стенде.
32	Техническая подготовка	6	1	5	Наблюдение.

	на аттестацию.				
33	Открытый урок для родителей.	2	-	2	Просмотр.
34	Аттестация.	4	-	4	Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация.
	Всего	216	28	188	

Содержание программы стартовый уровень третьего года обучения.

Тема 1. Вводное занятие. Этикет (2 ч.).

Теория. Цель и задачи программы «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До». Задачи третьего года обучения. Ознакомление с планом работы на год. Правила поведения и техники безопасности на занятиях по каратэ. Порядок поведения в зале. Ритуал проведения тренировки.

Практика. Вход и выход из зала. Приветствие. Построение.

Форма контроля. Первичная аттестация.

Тема 2. Общие разминочные упражнения в ходьбе. Попеременные прыжки со скакалкой. Отжимания на кулаках. Подъем спины в положении лежа. Приседания с выпрыгиванием (4 ч.).

Теория. Техника разминки в ходьбе и отжиманий на кулаках.

Практика. Разминка в ходьбе, попеременные прыжки, подъем спины, приседания с выпрыгиванием.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 3. Перемещение по кругу приставным шагом с ударами руками, с высоким подниманием колен, с захлестом пятками, бег спиной вперед. Акробатический элемент «рандак». Выбрасывание медбола руками движением от себя (4 ч.).

Теория. Техника выполнения броска медбола и акробатических элементов.

Практика. Перемещения по кругу. Прыжки. Бросок медбола. Акробатический элемент «рандак».

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 4. Дыхательные техники. Дыхание волновое и нижнее. Дыхательный технический комплекс (санчин но ката) (6 ч.).

Теория. Техника вдоха – выдоха. Техника выполнения технического комплекса.

Практика. Вдох-выдох волной. Нижний вдох-выдох. Технический комплекс.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 5. Боевые стойки. Перемещение влево-вправо (смещение) (8 ч.).

Теория. Техника выполнения стойки с перемещениями.

Практика. Движение вперёд-назад, с разворотом и смещение.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 6. Удержание со стороны ног. Уход из удержания (6 ч.).

Теория. Техника удержания и ухода.

Практика. Выполнение удержания и ухода из удержания способами: «мост», «криветка», переворот из позиции «гард».

Форма контроля. Наблюдение, тестирование с партнёром.

Тема 7. Прямой удар рукой в туловище (цки чудан) смещаясь в сторону. Защита (сото укэ) смещаясь в сторону.

Удар коленом в туловище (хидза гери чудан). Защита (моротэ гедан барай) со смещением в сторону. Атаки с шагом смещение (8 ч.).

Теория. Техника ударов и защиты со смещением.

Практика. Сейкен-цки чудан и Хидза гери чудан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 8. Учебный бой (4 ч.).

Теория. Правила и безопасность учебного боя.

Практика. Обусловленный поединок. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 9. Бросок передней подножкой. Защита (8 ч.).

Теория. Техника выполнения броска. Техника безопасности и страховки при выполнении броска.

Практика. Выполнение броска и защиты.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование с партнёром.

Тема 10. Толкающий прямой удар ногой в туловище (мае гери чудан киком). Защита (геданбарай) со смещением.

Атаки с шагом смещение (8 ч.).

Теория. Техника удара и защиты со смещением.

Практика. Маэ гери чудан киком по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 11. Учебный бой (4 ч.).

Теория. Правила и безопасность учебного боя.

Практика. Обусловленный поединок. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 12. Защита от ударов в положении лёжа на спине (8 ч.).

Теория. Виды и техника защиты лёжа на спине от ударов руками и ногами. Техника безопасности при отработке приёма.

Практика. Выполнение приёмов защиты от ударов рук и ног с различных направлений.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование с партнёром.

Тема 13. Боковой удар рукой в туловище (каге цки) и удар рукой в туловище снизу (шито цки) смещаясь в сторону.

Защита предплечьем (барай). Атаки с шагом смещение (8 ч.).

Теория. Техника ударов и защиты со смещением.

Практика. Кагэ цки и Шито цки по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 14. Учебный бой (4 ч.).

Теория. Правила и безопасность учебного боя.

Практика. Обусловленный поединок. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 15. Удушающий приём сзади-спереди с использованием предплечья. Защита от удушающего приёма (8 ч.).

Теория. Техника выполнения удушающего приёма сзади-спереди, защита. Техника безопасности при выполнении удушающего приёма, первая доврачебная помощь.

Практика. Выполнение удушающего приёма и защиты от него.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование с партнёром.

Тема 16. Прямой удар рукой в голову (цки дзедан) смещаясь. Защита предплечьем (подставка) и отбивом смещаясь.

Атаки с шагом смещение (8 ч.).

Теория. Техника удара и защиты со смещением.

Практика. Цки дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 17. Учебный бой (4 ч.).

Теория. Правила и безопасность учебного боя.

Практика. Обусловленный поединок. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 18. Болевой приём ущемлением ахилесового сухожилия. Защита от болевого приёма (8 ч.).

Теория. Техника выполнения болевого приёма и защиты от него. Техника безопасности при выполнении болевого приёма.

Практика. Выполнение болевого приёма и защиты от него.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование с партнёром.

Тема 19. Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан) смещаясь. Защита предплечьем (подставка).

Атаки с шагом смещение (8 ч.).

Теория. Техника удара и защиты со смещением.

Практика. Мавашы цки дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 20. Спарринг (6 ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ спарринга.

Тема 21. Технический комплекс (ката) пинан соно ни (10 ч.).

Теория. Техника выполнения технического комплекса согласно критериев оценки.

Практика. Выполнение технического комплекса.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 22. Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист).

Защита предплечьем (подставка) и смещением.

Атаки с шагом смещение (8 ч.).

Теория. Техника удара и защиты со смещением.

Практика. Бэкфист по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 23. Спарринг (6 ч.).

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ спарринга.

Тема 24. Технический комплекс (ката) пинан соно сан (10 ч.).

Теория. Техника выполнения технического комплекса согласно критериев оценки.

Практика. Выполнение технического комплекса.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 25. Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан). Защита подъемом голени (соноукэ) и смещением. Атаки с шагом смещение (8 ч.).

Теория. Техника удара и защиты со смещением. Защита подъемом голени (соноукэ).

Практика. Мавашы гери гедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 26. Спарринг (6 ч.).

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ спарринга.

Тема 27. Технический комплекс (ката) сакуги тайкёку соно сан (10 ч.).

Теория. Техника выполнения технического комплекса согласно критериев оценки.

Практика. Выполнение технического комплекса.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 28. Боковой удар ногой в туловище (маваши гери чудан). Защита двумя предплечьями. Атаки с шагом смещение (8 ч.).

Теория. Техника удара и защиты.

Практика. Мавашы гери чудан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 29. Спарринг (6 ч.).

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ спарринга.

Тема 30. Выход из захватов при помощи болевого приема на сустав кисти руки (4 ч.).

Теория. Правила безопасности с болевыми и удушающими приемами. Разработка суставов.

Практика. Подводящие упражнения, захваты и выходы из захватов при помощи болевых приемов суставов кисти руки.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, отработка в парах, отработка на стенде.

Тема 31. Тамисивари пяткой ноги (Кокату) (4 ч.).

Теория. Правила безопасности при проведении Тамисивари ногами.

Практика. Подводящие упражнения. Подготовка рабочих поверхностей, техника и отработка удара ногами (Кокату).

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, отработка удара на снаряде.

Тема 32. Техническая подготовка на аттестацию (6 ч.).

Теория. Техника стойек, ударов и блоков на месте и в перемещении по 3-м уровням: верхнего (дзедан), среднего (чюдан), нижнего (гедан).

Практика. Стойки: Хайсоку, Мусуби, Йой, Фудо, Учи, Санчин, Мороаши, Камае, Кокуцу, Некоаши, Цуруаши, Дзенкуцу, Киба, Шико, Какэ.

Блоки: Дзедан, Сото, Учи, Барай.

Удары руками: Цки, Шито, Каге, Уракен, Тэцуи, Шуто, Эмпи.

Удары ногами: Хидза, Маэ, Ёко, Маваши, Учи, Уширо, Ура, Ороси, Тоби.

Броски: предняя подножка, задняя подножка, подсечка, завал со стороны спины, выхват ног, рычаг ноги

Удержание: со стороны ног, со стороны головы, сбоку, сбоку на лопатках и уход из него.

Болевые и удушающие приёмы: Ущемление ахилесового сухожилия, рычаг локтя, удушение сзади-спереди предплечьем, защита.

Партер: завл на лопатки, рычаг плеча, вход за спину, защита лёжа на спине от ударов рук и ног.

Ката: пинан соно ни, пинан соно сан.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 33. Открытый урок для родителей (2 ч.).

Практика. Показательное выполнение всей изученной техники.

Форма контроля. Просмотр.

Тема 34. Аттестация (4 ч.).

Теория. Индивидуальные рекомендации к аттестации.

Практика. Выполнение аттестационных требований.

Форма контроля. Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация.

**1.3.5. Учебно-тематический план стартовый
уровень четвертого года обучения.**

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		общее	теория	практика	
1	Вводное занятие. Этикет. Инструктаж по технике безопасности и здоровья.	2	1	1	Первичная аттестация.
2	Общие разминочные упражнения в легком беге. Боковые прыжки со скакалкой. Отжимания на кулаках с прыжком от пола. Подъем спины лежа с ударами.	4	0,5	3,5	Наблюдение, опрос.
3	Перемещение по кругу приставным шагом с ударами руками, с высоким подниманием колен, с захлестом пятками, бег спиной вперед, с разворотом. Подъем ног в положении лежа. Приседания с тройной разножкой. Акробатика.	4	0,5	3,5	Наблюдение.
4	Дыхательные техники. Рывковое дыхание. Технический комплекс (ката) тэншо, санчин.	8	1	7	Наблюдение, опрос.
5	Боевые стойки (камаэтэ). Перемещение вперед-назад, с разворотом и с шагом под углом 45* (ёлочкой).	8	1	7	Наблюдение.
6	Бросок зацепом изнутри. Защита.	8	1	7	Наблюдение, тестирование с партнером.
7	Прямой удар рукой в туловище (цки чудан), с шагом елочкой. Защита (сото укэ) с шагом елочкой. Удар коленом в туловище (хидза гери чудан). Защита. (моротэ гедан барай) с шагом елочкой. Атаки с шагом елочкой.	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.

8	Учебный бой.	6	1	5	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
9	Болевой приём на плечо (узел). Защита.	6	1	5	Наблюдение, тестирование с партнёром.
10	Толкающий прямой удар ногой вперед в туловище (мае гери чудан кикоми). Защита (геданбарай) с шагом елочкой. Атаки с шагом елочкой.	7	1	6	Наблюдение, тестирование на снарядах.
11	Учебный бой.	6	1	5	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
12	Технический комплекс (ката) пинан соно ён.	8	1	7	Наблюдение, опрос.
13	Боковой удар рукой в туловище (каге цки) и удар рукой в туловище снизу (шито цки), с шагом елочкой. Защита предплечьем (барай) с шагом елочкой. Атаки с шагом елочкой.	7	1	6	Наблюдение, тестирование на снарядах.
14	Учебный бой.	6	1	5	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
15	Бросок подхватом под одну-две ноги. Защита.	7	1	6	Наблюдение, тестирование с партнёром.
16	Прямой удар рукой в голову (цки дзедан) с шагом елочкой. Защита предплечьем (подставка), отбивом и уклоном с шагом елочкой. Атаки с шагом елочкой.	7	1	6	Наблюдение, тестирование на снарядах.
17	Учебный бой.	6	1	5	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

18	Удушающий приём сверху предплечьем «гильотина». Защита.	6	1	5	Наблюдение, тестирование с партнёром.
19	Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан) с шагом елочкой. Защита предплечьем (подставка) и нырком (солнышко). Атаки с шагом елочкой.	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
20	Спарринг.	4	0,5	3,5	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
21	Технический комплекс (ката) пинан соно го.	8	1	7	Наблюдение, опрос.
22	Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист). Защита нырком. Атаки с шагом елочкой.	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
23	Спарринг.	4	0,5	3,5	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
24	Технический комплекс (ката) янцу.	8	1	7	Наблюдение, опрос.
25	Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан). Защита отшагиванием передней ногой. Боковой удар ногой в туловище (маваши гери чудан), Боковой удар ногой в голову (маваши гери дзедан). Защита двумя предплечьями с подхватом ноги. Атаки с шагом елочкой.	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
26	Спарринг.	4	0,5	3,5	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

27	Техническая подготовка на аттестацию.	10	1	9	Наблюдение, опрос.
28	Удар ногой в туловище, стоя боком (ёко гери чудан). Защита предплечьем (гедан барай). Атаки с шагом елочкой.	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
29	Спарринг.	4	0,5	3,5	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
30	Выход из захвата при помощи болевого приема на сустав руки и с выходом на высокоамплитудный бросок с последующей контратакой.	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, отработка на стендах.
31	Тамисивари рукой (ребро ладони).	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, отработка на стенде.
32	Техническая подготовка на аттестацию.	10	1	9	Наблюдение, опрос.
33	Открытый урок для родителей	2	-	2	Просмотр.
34	Аттестация на синий пояс	4	-	4	Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация.
	Всего	216	29	187	

Содержание программы стартовый уровень четвертого года обучения.

Тема 1. Вводное занятие. Этикет (2 ч.).

Теория. Цель и задачи программы «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До». Задачи четвертого года обучения. Ознакомление с планом работы на год. Правила поведения и техники безопасности на занятиях каратэ. Порядок поведения в зале. Ритуал проведения тренировки.

Практика. Вход и выход из зала. Приветствие. Построение.

Форма контроля. Первичная аттестация.

Тема 2. Общие разминочные упражнения в легком беге. Боковые прыжки со скакалкой. Отжимания на кулаках с прыжком от пола.

Подъем спины, лежа с ударами (4 ч.).

Теория. Техника разминки в легком беге.

Практика. В легком беге: наклоны и повороты головой, туловищем, махи руками, ногами. Боковые прыжки, отжимания, подъемы спины.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 3. Перемещение по кругу приставным шагом с ударами руками, с высоким подниманием колен, с захлестом пятками, бег спиной вперед, с разворотом. Подъем ног в положении лежа. Приседания с тройной разножкой. Акробатика (4 ч.).

Теория. Техника приставного шага, подъема ног, акробатических элементов.

Практика. Перемещение, подъем ног, приседания разножкой, кувырки, «колесо», «рандак».

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 4. Дыхательные техники. Рывковое дыхание. Технический комплекс (ката) тэншо, санчин (8 ч.).

Теория. Техника вдоха и выдоха, технического комплекса.

Практика. Рывковое дыхание (ибуки).

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 5. Боевые стойки (камаэтэ). Перемещение вперед-назад и с шагом под углом 45° (ёлочкой) (8 ч.).

Теория. Техника движения вперед-назад, с разворотом и под углом 45°.

Практика. Движение вперед-назад и елочкой.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 6. Бросок зацепом изнутри. Защита (8 ч.).

Теория. Техника выполнения броска. Техника безопасности и страховки при выполнении броска.

Практика. Выполнение броска и защиты.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование с партнером.

Тема 7. Прямой удар рукой в туловище (цки чудан), с шагом елочкой. Защита (сото укэ) с шагом елочкой.

Удар коленом в туловище (хидза гери чудан). Защита (моротэ гедан барай) с шагом елочкой. Атаки с шагом елочкой (8 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с шагом елочкой.

Практика. Сейкен-цки чудан и Хидза гери чудан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 8. Учебный бой (6 ч.).

Теория. Правила и безопасность учебного боя.

Практика. Обусловленный поединок. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 9. Болевой приём на плечо (узел). Защита (6 ч.).

Теория. Техника выполнения болевого приёма и защиты от него. Техника безопасности при выполнении приёма.

Практика. Выполнение приёма и защиты.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование с партнёром.

Тема 10. Толкающий прямой удар ногой вперед в туловище (мае гери чудан киком). Защита (геданбарай) с шагом елочкой.

Атаки с шагом елочкой (7 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с шагом елочкой.

Практика. Маэ гери чудан киком по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 11. Учебный бой (6 ч.).

Теория. Правила и безопасность учебного боя.

Практика. Обусловленный поединок. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 12. Технический комплекс (ката) пинан соно ён (8 ч.).

Теория. Техника выполнения технического комплекса, согласно критериев оценки.

Практика. Выполнение технического комплекса.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 13. Боковой удар рукой в туловище (каге цки) и удар рукой в туловище снизу (шито цки), с шагом елочкой. Защита предплечьем (барай) с шагом елочкой. Атаки с шагом елочкой (7 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с шагом елочкой.

Практика. Каге цки и Шито цки по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 14. Учебный бой (6 ч.).

Теория. Правила и безопасность учебного боя.

Практика. Обусловленный поединок. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 15. Бросок подхватом под одну-две ноги. Защита (7 ч.).

Теория. Техника выполнения броска. Техника безопасности и страховки при выполнении броска.

Практика. Выполнение броска и защиты.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование с партнёром.

Тема 16. Прямой удар рукой в голову (цки дзедан) с шагом елочкой. Защита предплечьем (подставка), отбивом и уклоном с шагом елочкой. Атаки с шагом елочкой (7 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с шагом елочкой.

Практика. Цки дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 17. Учебный бой (6 ч.).

Теория. Правила и безопасность учебного боя.

Практика. Обусловленный поединок. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 18. Удушающий приём сверху предплечьем «гильотина».

Защита (6 ч.).

Теория. Техника выполнения удушающего приёма и защиты от него. Техника безопасности при выполнении приёма.

Практика. Выполнение приёма и защиты.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование с партнёром.

Тема 19. Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан) с шагом елочкой. Защита предплечьем (подставка) и нырком (солнышко). Атаки с шагом елочкой (8 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с шагом елочкой.

Практика. Маваше цки дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 20. Спарринг (4 ч.).

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ спарринга.

Тема 21. Технический комплекс (ката) пинан соно го (8 ч.).

Теория. Техника выполнения технического комплекса, согласно критериев оценки.

Практика. Выполнение технического комплекса.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 22. Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист).

Защита нырком. Атаки с шагом елочкой (8 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с шагом елочкой.

Практика. Бэкфист по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 23. Спарринг (4 ч.).

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ спарринга.

Тема 24. Технический комплекс (ката) янцу (8 ч.).

Теория. Техника выполнения технического комплекса, согласно критериев оценки.

Практика. Выполнение технического комплекса.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 25. Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан). Защита отшагиванием передней ногой.

Боковой удар ногой в туловище (маваши гери чудан),

Боковой удар ногой в голову (маваши гери дзедан).

Защита двумя предплечьями с подхватом ноги.

Атаки с шагом елочкой (8 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с шагом елочкой.

Практика. Маваше гери гедан, чудан, дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 26. Спарринг (4 ч.).

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ спарринга.

Тема 27. Техническая подготовка на аттестацию (10 ч.).

Теория. Отличительные особенности технических комплексов (ката) на 4 кю-зелёный пояс.

Практика. Ката: пинан 4, пинан 5, янцу.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование с партнёром, опрос.

Тема 28. Удар ногой в туловище, стоя боком (ёко гери чудан). Защита предплечьем (гедан барай). Атаки с шагом елочкой (8 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с шагом елочкой.

Практика. Ёко гери чудан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 29. Спарринг (4 ч.).

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ спарринга.

Тема 30. Выход из захвата при помощи болевого приема на сустав руки и с выходом на высокоамплитудный бросок с последующей контратакой (6 ч.).

Теория. Правила безопасности при проведении болевых приемов на суставы кистей рук, правила безопасности при высокоамплитудных бросках.

Практика. Подводящие упражнения, захваты и выход из захвата при болевом воздействии на сустав кисти руки. Высокоамплитудный бросок с последующей контратакой.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, отработка на стендах.

Тема 31. Тамисивари рукой (ребро ладони) (6 ч.).

Теория. Правила безопасности при проведении Тамисивари.

Практика. Подготовка рабочей поверхности, подводящие упражнения.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, отработка на стенде.

Тема 32. Техническая подготовка на аттестацию (10 ч.).

Теория. Отличительные особенности ударно-бросковой техники на 4 кю-зелёный пояс.

Практика. Ударно-бросковая техника, болевые и удушающие приёмы.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование с партнёром, опрос.

Тема 33. Открытый урок для родителей (2 ч.).

Практика. Показательное выполнение всей изученной техники.

Форма контроля. Просмотр.

Тема 34. Аттестация (4 ч.).

Теория. Индивидуальные рекомендации к аттестации.

Практика. Выполнение аттестационных требований.

Форма контроля. Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация.

1.3.6. Учебно-тематический план начально-базового уровня пятого года обучения.

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма Контроля
		общее	теория	практика	
1	Вводное занятие. Этикет. Инструктаж по технике безопасности и здоровья.	2	1	1	Первичная аттестация.
2	Прыжки со скакалкой петлей. Отжимания на пальцах. Подъем спины в положении лежа с серией ударов. Акробатика.	6	1	5	Наблюдение, опрос.
3	Перемещение по кругу приставным шагом с ударами руками, с высоким подниманием колен, с захлестом пятками, бег спиной вперед, с разворотом, с прыжками. Подъем ног в положении лежа с подъемом поясницы. Поднос ног к груди в упоре присев.	6	1	5	Наблюдение.
4	Дыхательные техники. Дыхание в заданном темпе. Технический комплекс (ката) санчин, тэншо.	12	2	10	Наблюдение, опрос.
5	Боевые стойки (камаэтэ). Перемещение вперёд, назад, с разворотом и по дуге.	9	1	8	Наблюдение.
6	Болевой приём рычаг колена. Защита.	10	1	9	Наблюдение, тестирование с партнёром.

7	Прямой удар рукой в туловище (цки чудан). Удар коленом в туловище (хидза гери чудан). Защита (моротэ гедан барай). Атаки с дуговым перемещением.	10	1	9	Наблюдение, тестирование на снарядах.
8	Учебный бой.	8	1	7	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
9	Бросок плечо с колен. Защита.	10	1	9	Наблюдение, тестирование с партнёром.
10	Толкающий и проникающий прямой удар ногой вперед в туловище (мае гери чудан киком). Защита (геданбарай). Атаки с дуговым перемещением.	10	1	9	Наблюдение, тестирование на снарядах.
11	Учебный бой.	8	1	7	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
12	Удушающий приём сзади с использованием куртки. Защита.	10	1	9	Наблюдение, тестирование с партнёром.
13	Боковой удар рукой в туловище (каге цки) и удар рукой в туловище снизу (шито цки). Защита предплечьем (барай). Атаки с дуговым перемещением.	10	1	9	Наблюдение, тестирование на снарядах.
14	Учебный бой.	8	1	7	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
15	Технический комплекс (ката), цки но ката.	12	1	11	Наблюдение, опрос.
16	Прямой удар рукой в голову (цки дзедан). Защита оттяжкой. Атаки	10	1	9	Наблюдение, тестирование на снарядах.

	с дуговым перемещением.				
17	Учебный бой.	8	1	7	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
18	Техническая подготовка на аттестацию.	10	1	9	Наблюдение, опрос.
19	Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан). Защита оттяжкой. Атаки с дуговым перемещением.	10	1	9	Наблюдение, тестирование на снарядах.
20	Спарринг.	8	1	7	Наблюдение, самоанализ, анализ спарринга.
21	Техническая подготовка на аттестацию.	10	1	9	Наблюдение, опрос.
22	Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист). Защита оттяжкой. Атаки с дуговым перемещением.	10	1	9	Наблюдение, тестирование на снарядах.
23	Спарринг.	8	1	7	Наблюдение, самоанализ, анализ спарринга.
24	Техническая подготовка на аттестацию.	10	1	9	Наблюдение, опрос.
25	Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан). Боковой удар ногой в туловище (маваши гери чудан). Боковой удар ногой в голову (маваши гери дзедан). Защита отскоком и оттяжкой. Атаки с дуговым перемещением.	10	1	9	Наблюдение, тестирование на снарядах.
26	Спарринг.	8	1	7	Наблюдение, самоанализ, анализ спарринга.

27	Техническая подготовка на аттестацию.	10	1	9	Наблюдение, опрос.
28	Удар ногой в туловище, стоя боком (ёко гери чудан). Удар ногой в туловище с разворотом (уширо гери). Защита предплечьем (гедан барай). Атаки с дуговым перемещением.	9	1	8	Наблюдение, тестирование на снарядах.
29	Спарринг.	8	1	7	Наблюдение, самоанализ, анализ спарринга.
30	Выход из болевого захвата сустава кисти руки с последующей контратакой.	6	1	5	Наблюдение, анализ.
31	Тамисивари ногой (голенью).	6	1	5	Наблюдение, анализ, отработка на стенде, отработка в парах.
32	Техническая подготовка на аттестацию.	8	1	7	Наблюдение, опрос.
33	Открытый урок для родителей.	2	-	2	Просмотр.
34	Аттестация.	6	-	6	Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация.
	Всего	288	33	255	

Содержание программы начально-базового уровня пятого года обучения.

Тема 1. Вводное занятие. Этикет (2 ч.).

Теория. Цель и задачи программы «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До». Задачи пятого года обучения. Ознакомление с планом работы на год. Правила поведения и техники безопасности на занятиях каратэ. Порядок поведения в зале. Ритуал проведения тренировки.

Практика. Вход и выход из зала. Приветствие. Построение.

Форма контроля. Первичная аттестация.

Тема 2. Прыжки со скакалкой петлей. Отжимания на пальцах.

Подъем спины в положении лежа с серией ударов. Акробатика (6 ч.).

Теория. Техника прыжков петлей, стойки на руках и кувырка со стойки на руках.

Практика. Прыжки петлей. Отжимания. Подъем спины лежа с серией ударов. Стойка на руках, кувырок вперед со стойки на руках.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 3. Перемещение по кругу приставным шагом с ударами руками, с высоким подниманием колен, с захлестом пятками, бег спиной вперед, с разворотом, с прыжками. Подъем ног в положении лежа с подъемом поясницы. Поднос ног к груди в упоре присев (6 ч.).

Теория. Техника перемещений с ударами.

Практика. Перемещение приставным шагом по кругу. Подъем ног. Поднос ног в упоре присев.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 4. Дыхательные техники. Дыхание в заданном темпе.

Технический комплекс (ката) санчин, тэншо (12 ч.).

Теория. Техника вдоха и выдоха, техника дыхания в техническом комплексе (ката).

Практика. Дыхание в заданном темпе, выполнение технического комплекса (ката) санчин и тэншо.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 5. Боевые стойки (камаэтэ). Перемещение вперед, назад, с разворотом и по дуге (9 ч.).

Теория. Техника выполнения перемещения вперед, назад, с разворотом и по дуге.

Практика. Перемещение вперед, назад, с разворотом и по дуге.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 6. Болевой приём рычаг колена. Защита (10 ч.).

Теория. Техника выполнения болевого приёма и защиты от него. Техника безопасности при выполнении приёма.

Практика. Выполнение приёма и защиты.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование с партнёром.

Тема 7. Прямой удар рукой в туловище (цки чудан).

Удар коленом в туловище (хидза гери чудан). Защита (моротэ гедан барай). Атаки с дуговым перемещением (10 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с дуговым перемещением.

Практика. Сейкен-цки чудан и Хидза гери чудан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 8. Учебный бой (8 ч.).

Теория. Правила и безопасность учебного боя.

Практика. Обусловленный поединок. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 9. Бросок плечо с колен. Защита (10 ч.).

Теория. Техника выполнения броска. Техника безопасности и страховки при выполнении броска.

Практика. Выполнение броска и защиты.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование с партнёром.

Тема 10. Толкающий и проникающий прямой удар ногой вперед в туловище (мае гери чудан киком). Защита (геданбарай).

Атаки с дуговым перемещением (10 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с дуговым перемещением.

Практика. Маэ гери чудан киком по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 11. Учебный бой (8 ч.).

Теория. Правила и безопасность учебного боя.

Практика. Обусловленный поединок. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 12. Удушающий приём сзади с использованием куртки. Защита (10 ч.).

Теория. Техника выполнения удушающего приёма и защиты от него. Техника безопасности при выполнении приёма.

Практика. Выполнение приёма и защиты.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование с партнёром.

Тема 13. Боковой удар рукой в туловище (каге цки) и удар рукой в туловище снизу (шито цки). Защита предплечьем (барай).

Атаки с дуговым перемещением (10 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с дуговым перемещением.

Практика. Каге цки и Шито цки по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 14. Учебный бой (8 ч.).

Теория. Правила и безопасность учебного боя.

Практика. Обусловленный поединок. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 15. Технический комплекс (ката), цки но ката (12 ч.).

Теория. Техника выполнения технического комплекса, согласно критериев оценки.

Практика. Выполнение технического комплекса.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 16. Прямой удар рукой в голову (цки дзедан).

Защита оттяжкой. Атаки с дуговым перемещением (10 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с дуговым перемещением.

Практика. Цки дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 17. Учебный бой (8 ч.).

Теория. Правила и безопасность учебного боя.

Практика. Обусловленный поединок. Мониторинг результата.
Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 18. Техническая подготовка на аттестацию (10 ч.).

Теория. Отличительные особенности ударно-бросковой техники на 3кю-зелёный пояс.

Практика. Ударно-бросковая техника, болевые и удушающие приёмы.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование с партнёром, опрос.

Тема 19. Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан). Защита оттяжкой. Атаки с дуговым перемещением (10 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с дуговым перемещением.

Практика. Мавашы цки дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 20. Спарринг (8 ч.).

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ спарринга.

Тема 21. Техническая подготовка на аттестацию (10 ч.).

Теория. Отличительные особенности технических комплексов (ката) на 3кю-зелёный пояс.

Практика. Ката: цки но ката и предшествующие комплексы.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование с партнёром, опрос.

Тема 22. Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист).

Защита оттяжкой. Атаки с дуговым перемещением (10 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с дуговым перемещением.

Практика. Бэкфист по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 23. Спарринг (8 ч.).

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ спарринга.

Тема 24. Техническая подготовка на аттестацию (10 ч.).

Теория. Отличительные особенности ударно-бросковой техники на 3кю-зелёный пояс.

Практика. Ударно-бросковая техника, болевые и удушающие приёмы.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование с партнёром, опрос.

Тема 25. Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан).

Боковой удар ногой в туловище (маваши гери чудан).

Боковой удар ногой в голову (маваши гери дзедан).

Защита отскоком и оттяжкой.

Атаки с дуговым перемещением (10 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с дуговым перемещением.

Практика. Мавашы гери гедан, чудан, дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по

заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 26. Спарринг (8 ч.).

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ спарринга.

Тема 27. Техническая подготовка на аттестацию (10 ч.).

Теория. Отличительные особенности технических комплексов (ката) на 3-ю-зелёный пояс.

Практика. Ката: цки но ката и предшествующие комплексы.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование с партнёром, опрос.

Тема 28. Удар ногой в туловище, стоя боком (ёко гери чудан).

Удар ногой в туловище с разворотом (уширо гери).

Защита предплечьем (гедан барай).

Атаки с дуговым перемещением (9 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с дуговым перемещением.

Практика. Ёко и Уширо гери чудан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 29. Спарринг (8 ч.).

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ спарринга.

Тема 30. Выход из болевого захвата сустава кисти руки с последующей контратакой (6 ч.).

Теория. Правила безопасности при болевых воздействиях на суставы кисти руки.

Практика. Подводящие упражнения, отработка в парах.

Форма контроля. Наблюдение, анализ.

Тема 31. Тамисивари ногой (голенью) (6 ч.).

Теория. Правила безопасности при проведении тамисивари ногой (голенью).

Практика. Подготовка рабочей поверхности, отработка удара ногой.

Форма контроля. Наблюдение, анализ, отработка на стенде, отработка в парах.

Тема 32. Техническая подготовка на аттестацию (8 ч.).

Теория. Отличительные особенности технических комплексов (ката), ударно-бросковой техники, болевых и удушающих приёмов на 3-ю-зелёный пояс.

Практика. Технический комплекс цки но ката и другие предшествующие комплексы, ударно-бросковая техника (бросок плечо с колен), болевые и удушающие приёмы (рычаг колена и удушение с помощью отворота куртки сзади).

Форма контроля. Наблюдение, тестирование с партнёром, опрос.

Тема 33. Открытый урок для родителей (2 ч.).

Практика. Показательное выполнение всей изученной техники.

Форма контроля. Просмотр.

Тема 34. Аттестация (6 ч.).

Теория. Индивидуальные рекомендации к аттестации.

Практика. Выполнение аттестационных требований.

Форма контроля. Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация.

1.3.7. Учебно-тематический план начально-базовый уровень шестого года обучения и его содержание.

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма Контроля
		общее	теория	практика	
1	Вводное занятие. Этикет. Инструктаж по технике безопасности и здоровья.	2	1	1	Первичная аттестация.
2	Двойные прыжки со скакалкой. Отжимания на кулаках от пола с подпрыгиванием и сменой упора на ладони и обратно. Подъем ног в положении лежа с подъемом поясницы и спины. Силовой комплекс Купера.	6	1	5	Наблюдение, опрос.
3	Перемещение по кругу приставным скрестным шагом. Вращение каната. Акробатика.	6	1	5	Наблюдение.
4	Дыхательные техники. Поверхностное дыхание. Технический дыхательный комплекс, с блоком моротэ маваши уке и ката (санчин, тэншо).	6	1	5	Наблюдение, опрос.
5	Боевые стойки (камаэтэ). Перемещение вперед-назад, с разворотом и квадратом	6	1	5	Наблюдение.
6	Технический комплекс (ката) гёкусай дай.	12	1	11	Наблюдение, опрос.
7	Прямой удар рукой в туловище (цки чудан). Удар коленом в туловище	12	1	11	Наблюдение, тестирование на снарядах.

	(хидза гери чудан). Защита (моротэ гедан барай). Атаки с угловым перемещением.				
8	Учебный бой.	6	1	5	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
9	В захвате удар коленом (хиза гери чудан) в туловище и бросок задней подножкой с добиванием рукой. Защита.	12	1	11	Наблюдение, тестирование на снарядах и с партнёром.
10	Толкающий и проникающий прямой удар ногой вперед в туловище (мае гери чудан кикоми) и в голову (мае гери дзедан). Защита (геданбарай). Атаки с угловым перемещением.	12	1	11	Наблюдение, тестирование на снарядах.
11	Учебный бой.	6	1	5	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
12	В захвате удар ногой по бедру (маваши гери гедан) и подсечка под опорную ногу (аши барай) с добиванием рукой. Защита.	12	1	11	Наблюдение, тестирование на снарядах и с партнёром.
13	Боковой удар рукой в туловище (каге цки) и удар рукой в туловище снизу (шито цки). Защита предплечьем (барай). Атаки с угловым перемещением.	12	1	11	Наблюдение, тестирование на снарядах.
14	Учебный бой.	6	1	5	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
15	В захвате удар в туловище (каге цки), в голову (дзёдан цки) с броском	12	1	11	Наблюдение, тестирование на снарядах и с

	плечо с колен и проведение болевого (удушающего) приёма. Защита.				партнёром.
16	Прямой удар рукой в голову (цки дзедан). Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан). Защита предплечьем, отбивом, уклоном, нырком, оттяжкой. Атаки с угловым перемещением.	12	1	11	Наблюдение, тестирование на снарядах.
17	Учебный бой.	6	1	5	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
18	Техническая подготовка на аттестацию.	10	1	9	Наблюдение, опрос.
19	Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист). Защита предплечьем, нырком, оттяжкой. Атаки с угловым перемещением.	12	1	11	Наблюдение, тестирование на снарядах.
20	Спарринг.	6	1	5	Наблюдение, самоанализ, анализ спарринга.
21	Техническая подготовка на аттестацию.	10	1	9	Наблюдение, опрос.
22	Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан). Боковой удар ногой в туловище (маваши гери чудан). Боковой удар ногой в голову (маваши гери дзедан). Защита отскоком и оттяжкой. Атаки с угловым перемещением.	12	1	11	Наблюдение, тестирование на снарядах.
23	Спарринг.	6	1	5	Наблюдение, самоанализ, анализ

					спарринга.
24	Техническая подготовка на аттестацию.	10	1	9	Наблюдение, опрос.
25	Удар ногой в голову стоя боком (ёко гери дзедан). Удар ногой в голову с разворотом (уширо гери дзедан). Защита предплечьем (гедан барай). Атаки с угловым перемещением.	11	1	10	Наблюдение, тестирование на снарядах.
26	Спарринг.	6	1	5	Наблюдение, самоанализ, анализ спарринга.
27	Техническая подготовка на аттестацию.	10	1	9	Наблюдение, опрос.
28	Боковой удар ногой в голову внутренней стороной ступни (сото маваши). Боковой удар ногой в голову наружной стороной ступни (учи маваши). Защита предплечьями. Атаки с угловым перемещением.	11	1	10	Наблюдение, тестирование на снарядах.
29	Спарринг.	6	1	5	Наблюдение, самоанализ, анализ спарринга.
30	Защита от ударов руками с последующим высокоамплитудным броском с болевым приемом на локоть.	8	1	7	Наблюдение, опрос, анализ, работа в парах.
31	Тамисивари руками (кулаком).	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, отработка в парах.
32	Техническая подготовка на аттестацию.	10	1	9	Наблюдение, опрос.
33	Открытый урок для родителей.	2	-	2	Просмотр.
34	Аттестация.	6	-	6	Промежуточная аттестация.

					Итоговая аттестация.
	Всего	288	32	256	

Содержание программы группы начально-базового уровня шестого года обучения.

Тема 1. Вводное занятие. Этикет (2 ч.).

Теория. Цель и задачи программы «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До». Задачи шестого года обучения. Ознакомление с планом работы на год. Правила поведения и техники безопасности на занятиях каратэ. Порядок поведения в зале. Ритуал проведения тренировки.

Практика. Вход и выход из зала. Приветствие. Построение.

Форма контроля. Первичная аттестация.

Тема 2. Двойные прыжки со скакалкой. Отжимания на кулаках от пола с подпрыгиванием и сменой упора на ладони и обратно. Подъем ног в положении лежа с подъемом поясницы и спины. Силовой комплекс Купера (6 ч.).

Теория. Техника двойных прыжков и силового комплекса.

Практика. Двойные прыжки. Отжимания. Подъем ног. Силовой комплекс.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 3. Перемещение по кругу приставным скрестным шагом. Вращение каната. Акробатика (6 ч.).

Теория. Техника перемещений и акробатических элементов.

Практика. Перемещения. Вращение каната. Прыжки через препятствия.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 4. Дыхательные техники. Поверхностное дыхание.

Технический дыхательный комплекс, с блоком моротэ мавашу уке и ката (санчин, тэншо) (6 ч.).

Теория. Техника вдоха и выдоха при выполнении технических комплексов.

Практика. Выполнение технических дыхательных комплексов.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 5. Боевые стойки (камаэ-дзэ). Перемещение вперед-назад, с разворотом и квадратом (6 ч.).

Теория. Техника перемещения вперед-назад, с разворотом и квадратом.

Практика. Перемещения всеми способами.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 6. Технический комплекс (ката) гёкусай дай (12 ч.).

Теория. Техника выполнения технического комплекса, согласно критериев оценки.

Практика. Выполнение технического комплекса.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 7. Прямой удар рукой в туловище (цки чюдан).

Удар коленом в туловище (хидза гери чудан). Защита (моротэ гедан барай). Атаки с угловым перемещением (12 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с угловым перемещением.

Практика. Сейкен-цки чудан и Хидза гери чудан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 8. Учебный бой (6 ч.).

Теория. Правила и безопасность учебного боя.

Практика. Обусловленный поединок. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 9. В захвате удар коленом (хиза гери чудан) в туловище и бросок задней подножкой с добиванием рукой. Защита (12 ч.).

Теория. Техника выполнения удара в захвате и последующим броском с добиванием. Техника безопасности при проведении броска и ударов.

Практика. Выполнение ударно-бросковой комбинации и защиты.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах с партнёром.

Тема 10. Толкающий и проникающий прямой удар ногой вперед в туловище (мае гери чудан киком) и в голову (мае гери дзедан).

Защита (геданбарай). Атаки с угловым перемещением (12 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с угловым перемещением.

Практика. Маэ гери чудан киком и дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 11. Учебный бой (6 ч.).

Теория. Правила и безопасность учебного боя.

Практика. Обусловленный поединок. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 12. В захвате удар ногой по бедру (маваши гери гедан) и подсечка под опорную ногу (аши барай) с добиванием рукой. Защита (12 ч.).

Теория. Техника выполнения удара в захвате и последующим броском с добиванием. Техника безопасности при проведении броска и ударов.

Практика. Выполнение ударно-бросковой комбинации и защиты.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах с партнёром.

Тема 13. Боковой удар рукой в туловище (каге цки) и удар рукой в туловище снизу (шито цки). Защита предплечьем (барай).

Атаки с угловым перемещением (12 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с угловым перемещением.

Практика. Каге цки и Шито цки по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 14. Учебный бой (6 ч.).

Теория. Правила и безопасность учебного боя.

Практика. Обусловленный поединок. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 15. В захвате удар в туловище (каге цки), в голову (дзёдан цки) с броском плечо с колен и проведение болевого (удушающего) приёма. Защита (12 ч.).

Теория. Техника выполнения удара в захвате и последующим броском с проведением болевого или удушающего приёма. Техника безопасности при проведении броска, ударов и болевого (удушающего приёма).

Практика. Выполнение ударно-бросковой комбинации и защиты.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах с партнёром.

Тема 16. Прямой удар рукой в голову (цки дзедан).

Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан).

Защита предплечьем, отбивом, уклоном, нырком, оттяжкой.

Атаки с угловым перемещением (12 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с угловым перемещением.

Практика. Цки и Мавашы цки дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 17. Учебный бой (6 ч.).

Теория. Правила и безопасность учебного боя.

Практика. Обусловленный поединок. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 18. Техническая подготовка на аттестацию (10 ч.).

Теория. Особенности ударно-бросковой техники с проведением болевых (удушающих) и добивающих приёмов.

Практика. Ударно-бросковые комбинации.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 19. Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист). Защита предплечьем, нырком, оттяжкой. Атаки с угловым перемещением (12 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с угловым перемещением.

Практика. Бэкфист по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 20. Спарринг (6 ч.).

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ спарринга.

Тема 21. Техническая подготовка на аттестацию (10 ч.).

Теория. Отличительные особенности ката на 2кю, коричневый пояс.

Практика. Гёкусай дай.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 22. Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан).

Боковой удар ногой в туловище (маваши гери чудан).

Боковой удар ногой в голову (маваши гери дзедан).

Защита отскоком и оттяжкой.

Атаки с угловым перемещением (12 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с угловым перемещением.

Практика. Маваши гери гедан, чудан, дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 23. Спарринг (6 ч.).

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ спарринга.

Тема 24. Техническая подготовка на аттестацию (10 ч.).

Теория. Особенности ударно-бросковой техники с проведением болевых (удушающих) и добивающих приёмов.

Практика. Ударно-бросковые комбинации.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 25. Удар ногой в голову стоя боком (ёко гери дзедан).

Удар ногой в голову с разворотом (уширо гери дзедан).

Защита предплечьем (гедан барай).

Атаки с угловым перемещением (11 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с угловым перемещением.

Практика. Ёко и Уширо гери дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 26. Спарринг (6 ч.).

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ спарринга.

Тема 27. Техническая подготовка на аттестацию (10 ч.).

Ката (формальные комплексы «боя с тенью» на зеленый пояс)

Теория. Отличительные особенности ката на 2кю, коричневый пояс.

Практика. Гёкусай дай.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 28. Боковой удар ногой в голову внутренней стороной ступни (сото маваши).

Боковой удар ногой в голову наружной стороной ступни (учи маваши).

Защита предплечьями. Атаки с угловым перемещением (11 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с угловым перемещением.

Практика. Учи и Сото маваши гери дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 29. Спарринг (6 ч.).

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ спарринга.

Тема 30. Защита от ударов руками с последующим высокоамплитудным броском с болевым приемом на локоть (8 ч.).

Теория. Правила безопасности при высокоамплитудных бросках, при болевых воздействиях на суставы рук.

Практика. Подводящие упражнения, работа на стендах.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, работа в парах.

Тема 31. Тамисивари руками (кулаком) (6 ч.).

Теория. Правила безопасности при проведении тамисивари.

Практика. Подготовка рабочей поверхности, подводящие упражнения.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, отработка в парах.

Тема 32. Техническая подготовка на аттестацию (10 ч.).

Теория. Отличительные особенности ката и ударно-бросковых комбинаций.

Практика. Ката Гёкусай дай и ударно-бросковые комбинации.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 33. Открытый урок для родителей (2 ч.).

Практика. Показательное выполнение всей изученной техники.

Форма контроля. Просмотр.

Тема 34. Аттестация (6 ч.).

Теория. Индивидуальные рекомендации к аттестации.

Практика. Выполнение аттестационных требований.

Форма контроля. Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация.

1.3.8. Учебно-тематический план базовый уровень седьмого года обучения.

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма Контроля
		общее	теория	практика	
1	Вводное занятие. Этикет. Инструктаж по технике безопасности и здоровья.	2	1	1	Первичная аттестация.
2	Комбинированные прыжки со скакалкой. Отжимания на кулаках от пола с подпрыгиванием и хлопком. Силовой комплекс Купера.	6	1	5	Наблюдение, опрос.
3	Приседания, со сменной ног. Удары и перемещения с теннисным мячом. Акробатика.	6	1	5	Наблюдение, опрос.
4	Дыхательные техники. Комбинированное	8	1	7	Наблюдение, опрос.

	дыхание. Технический дыхательный комплекс (ката) тэншо, санчин.				
5	Боевые стойки (камаэтэ). Перемещение вперед-назад, с разворотом на 360 гр. и ромбом.	8	1	7	Наблюдение.
6	Контроатака броском задней подножкой от прямого удара ногой в туловище с последующим добиванием и болевым приёмом на руку. Защита.	11	1	10	Наблюдение, тестирование с партнёром.
7	Прямой удар рукой в туловище(голову) (цки). Удар коленом в туловище (хидза гери чудан). Удар локтем (эмпи) в корпус и голову. Защита (моротэ гедан барай). Атаки с опережающим перемещением.	10	1	9	Наблюдение, тестирование на снарядах.
8	Учебный бой.	8	1	7	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
9	Контроатака захватом бокового удара ногой посредством проведения задней подножки и проведением добивания, и болевого приёма на ногу. Защита.	11	1	10	Наблюдение, тестирование на снарядах и с партнёром.
10	Толкающий и проникающий прямой удар ногой вперед в туловище (мае гери чудан кикоми) и в голову (мае гери дзедан). Защита (геданбарай). Атаки с опережающим перемещением.	10	1	9	Наблюдение, тестирование на снарядах.
11	Учебный бой.	8	1	7	Наблюдение, самоанализ,

					анализ учебного боя.
12	Технический комплекс (ката) гёку сай сё.	12	1	10	Наблюдение, опрос.
13	Боковой удар рукой в туловище (голову) (каге цки, дзёдан цки) и удар рукой в туловище (голову) снизу (шито цки, аго цки). Защита предплечьем (барай). Атаки с опережающим перемещением.	10	1	9	Наблюдение, тестирование на снарядах.
14	Учебный бой.	8	1	7	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
15	Бросок через голову с ударом колена (хиза гери) в туловище с добиванием и болевым (удушающим) приёмом. Защита.	11	1	10	Наблюдение, тестирование на снарядах и с партнёром.
16	Прямой удар рукой в голову (цки дзедан). Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан). Защита предплечьем, отбивом, уклоном, нырком, оттяжкой. Атаки с опережающим перемещением.	10	1	9	Наблюдение, тестирование на снарядах.
17	Учебный бой.	8	1	7	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
18	Технический комплекс (ката) сайха.	11	1	10	Наблюдение, опрос.
19	Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист). Защита предплечьем, нырком, оттяжкой. Атаки с опережающим перемещением.	10	1	9	Наблюдение, тестирование на снарядах.
20	Спарринг.	6	1	5	Наблюдение,

					самоанализ, анализ спарринга.
21	Бросок «ножницы» с выходом на болевой приём на ногу. Защита.	10	1	9	Наблюдение, тестирование с партнёром.
22	Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан). Боковой удар ногой в туловище (маваши гери чудан). Боковой удар ногой в голову (маваши гери дзедан). Защита отскоком и оттяжкой. Атаки с опережающим перемещением.	10	1	9	Наблюдение, тестирование на снарядах.
23	Спарринг.	6	1	5	Наблюдение, самоанализ, анализ спарринга.
24	Техническая подготовка на аттестацию.	10	1	9	Наблюдение, опрос.
25	Удар ногой в голову стоя боком (ёко гери дзедан). Удар ногой в голову с разворотом (уширо гери дзедан). Защита предплечьем (гедан барай). Атаки с опережающим перемещением.	10	1	9	Наблюдение, тестирование на снарядах.
26	Спарринг.	6	1	5	Наблюдение, самоанализ, анализ спарринга.
27	Техническая подготовка на аттестацию.	10	1	9	Наблюдение, опрос.
28	Боковой удар ногой в голову внутренней стороной ступни (сото мавашу) и сверху-вниз пяткой (сото ороси). Боковой удар ногой в голову наружной стороной	10	1	9	Наблюдение, тестирование на снарядах.

	ступни (учи маваши) и сверху-вниз пяткой (учи ороси). Защита предплечьями. Атаки с опережающим перемещением.				
29	Спарринг.	6	1	5	Наблюдение, самоанализ, анализ спарринга.
30	Выход из удушающего захвата при выполнении болевого воздействия на сустав кисти руки соперника с последующей контратакой.	8	1	7	Наблюдение, опрос, анализ.
31	Тамисивари ногами (коленом).	8	1	7	Наблюдение, опрос, анализ, показательные выступления.
32	Техническая подготовка на аттестацию.	10	1	9	Наблюдение, опрос.
33	Открытый урок для родителей.	2	-	2	Просмотр.
34	Аттестация.	8	-	8	Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация.
	Всего	288	32	256	

Содержание программы группы базовый уровень седьмого года обучения.

Тема 1. Вводное занятие. Этикет (2 ч.).

Теория. Цель и задачи программы «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До». Задачи седьмого года обучения. Ознакомление с планом работы на год. Правила поведения и техники безопасности на занятиях каратэ. Порядок поведения в зале. Ритуал проведения тренировки.

Практика. Вход и выход из зала. Приветствие. Построение.

Форма контроля. Первичная аттестация.

Тема 2. Комбинированные прыжки со скакалкой. Отжимания на кулаках от пола с подпрыгиванием и хлопком. Силовой комплекс Купера (6 ч.).

Теория. Техника комбинированных движений и силового комплекса Купера.

Практика. Комбинированные прыжки. Отжимания. Приседания.

Комплекс Купера.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 3. Приседания, со сменной ног. Удары и перемещения с теннисным мячом. Акробатика (6 ч.).

Теория. Техника приседаний, движений с мячом и акробатических элементов с техникой ударов на координацию.

Практика. Отжимания. Приседания. Движения с мячом. Акробатика с ударами.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 4. Дыхательные техники. Комбинированное дыхание.

Технический дыхательный комплекс (ката) тэншо, санчин (8 ч.).

Теория. Техника чередования дыхания. Техника дыхательных комплексов (ката).

Практика. Чередование видов дыхания. Выполнение дыхательных комплексов (ката).

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 5. Боевые стойки (камаэтэ). Перемещение вперёд-назад, с разворотом на 360 гр. и ромбом (8 ч.).

Теория. Техника перемещения вперёд-назад, с разворотом на 360 гр. (ура) и ромбом.

Практика. Перемещение.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 6. Контратака броском задней подножкой от прямого удара ногой в туловище с последующим добиванием и болевым приёмом на руку. Защита (11 ч.).

Теория. Техника выполнения контратаки и защиты. Техника безопасности при проведении броска, ударов и болевого приёма.

Практика. Выполнение контратакующей ударно-бросковой комбинации и защиты.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование с партнёром.

Тема 7. Прямой удар рукой в туловище (голову) (цки). Удар коленом в туловище (хидза гери чудан).

Удар локтем (эмпи) в корпус и голову. Защита (моротэ гедан барай). Атаки с опережающим перемещением (10 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением.

Практика. Сейкен-цки чудан (дзёдан), Хидза гери чудан и Эмпи (дзёдан) по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 8. Учебный бой (8 ч.).

Теория. Правила и безопасность учебного боя.

Практика. Обусловленный поединок. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 9. Контратака захватом бокового удара ногой посредством проведения задней подножки и проведением добивания, и болевого

приёма на ногу. Защита (11 ч.).

Теория. Техника выполнения контратаки и защиты. Техника безопасности при проведении броска, ударов и болевого приёма.

Практика. Выполнение контратакующей ударно-бросковой комбинации и защиты.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование с партнёром.

Тема 10. Толкающий и проникающий прямой удар ногой вперед в туловище (мае гери чудан киком) и в голову (мае гери дзедан).

Защита (геданбарай). Атаки с опережающим перемещением (10 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением.

Практика. Маэ гери чудан киком и дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 11. Учебный бой (8 ч.).

Теория. Правила и безопасность учебного боя.

Практика. Обусловленный поединок. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 12. Технический комплекс (ката) гёку сай сё (12 ч.).

Теория. Техника выполнения технического комплекса, согласно критериев оценки.

Практика. Выполнение технического комплекса.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 13. Боковой удар рукой в туловище (голову) (каге цки, дзёдан цки) и удар рукой в туловище (голову) снизу (шито цки, аго цки). Защита предплечьем (барай).

Атаки с опережающим перемещением (10 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением.

Практика. Каге цки (дзёдан цки) и Шито цки (аго цки) по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 14. Учебный бой (8 ч.).

Теория. Правила и безопасность учебного боя.

Практика. Обусловленный поединок. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 15. Бросок через голову с ударом колена (хиза гери) в туловище с добиванием и болевым (удушающим) приёмом. Защита (11 ч.).

Теория. Техника выполнения контратаки и защиты. Техника безопасности при проведении броска, ударов и болевого (удушающего) приёма.

Практика. Выполнение контратакующей ударно-бросковой комбинации и защиты.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование с партнёром.

Тема 16. Прямой удар рукой в голову (цки дзедан).

Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан).

Защита предплечьем, отбивом, уклоном, нырком, оттяжкой.

Атаки с опережающим перемещением (10 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением.

Практика. Цки и Мавашы цки дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 17. Учебный бой (8 ч.).

Теория. Правила и безопасность учебного боя.

Практика. Обусловленный поединок. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 18. Технический комплекс (ката) сайха (11 ч.).

Теория. Техника выполнения технического комплекса, согласно критериев оценки.

Практика. Выполнение технического комплекса.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 19. Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист). Защита предплечьем, нырком, оттяжкой. Атаки с опережающим перемещением (10 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением.

Практика. Бэкфист по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 20. Спарринг (6 ч.).

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ спарринга.

Тема 21. Бросок «ножницы» с выходом на болевой приём на ногу. Защита (10 ч.).

Теория. Техника выполнения броска и защиты. Техника безопасности при проведении броска и болевого приёма.

Практика. Выполнение броска с болевым приёмом на ногу и защиты.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование с партнёром.

Тема 22. Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан).

Боковой удар ногой в туловище (маваши гери чудан).

Боковой удар ногой в голову (маваши гери дзедан).

Защита отскоком и оттяжкой.

Атаки с опережающим перемещением (10 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением.

Практика. Мавашы гери гедан, чудан, дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 23. Спарринг (6 ч.).

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ спаринга.

Тема 24. Техническая подготовка на аттестацию (10 ч.).

Теория. Отличительные особенности ударно-бросковой техники через контратаку.

Практика. Контратакующие ударно-бросковые комбинации.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 25. Удар ногой в голову стоя боком (ёко гери дзедан).

Удар ногой в голову с разворотом (уширо гери дзедан).

Защита предплечьем (гедан барай).

Атаки с опережающим перемещением (10 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением.

Практика. Ёко и Уширо гери дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 26. Спарринг (6 ч.).

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ спарринга.

Тема 27. Техническая подготовка на аттестацию (10 ч.).

Теория. Отличительные особенности ката.

Практика. Ката Гёку сай сё, сайха.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 28. Боковой удар ногой в голову внутренней стороной ступни (сото маваши) и сверху-вниз пяткой (сото ороси).

Боковой удар ногой в голову наружной стороной ступни (учи маваши) и сверху-вниз пяткой (учи ороси).

Защита предплечьями. Атаки с опережающим перемещением (10 ч.).

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением.

Практика. Сото, Учи и Ороси гери дзедан по снарядам в парах. Атаки на один удар, серию из двух, трех, четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 29. Спарринг (6 ч.).

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ спарринга.

Тема 30. Выход из удушающего захвата при выполнении болевого воздействия на сустав кисти руки соперника с последующей контратакой(8 ч.).

Теория. Правила безопасности при болевых и удушающих воздействиях на суставы кистей рук и шеи.

Практика. Пошаговая проработка деталей приема, отработка на стенде, работа в парах.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ.

Тема 31. Тамисивари ногами (коленом) (8 ч.).

Теория. Правила безопасности при проведении тамисивари ногами (коленом).

Практика. Подготовка рабочих поверхностей, работа на стенде, отработка в парах.

Форма контроля. Наблюдение, опрос, анализ, показательные выступления.

Тема 32. Техническая подготовка на аттестацию (10 ч.).

Теория. Отличительные особенности ката и ударно-бросковой техники посредством контроатаки.

Практика. Ката Геку сай сё, Сайха и контроатакующие ударно-бросковые комбинации.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 33. Открытый урок для родителей (2 ч.).

Форма контроля. Просмотр.

Тема 34. Аттестация на коричневый пояс (8 ч.).

Теория. Индивидуальные рекомендации к аттестации.

Практика. Выполнение аттестационных требований.

Форма контроля. Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация.

1.4. Планируемые результаты.

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До» учащиеся достигают результатов, которые можно разделить на личностные, предметные и метапредметные. Предполагаемые результаты, могут быть дифференцированы по двум уровням: базовый и повышенный.

Ожидаемые результаты начально-стартовый уровень обучения.

В области личностного развития:

<i>Базовый уровень</i>	<i>Повышенный уровень</i>
- Познавательный интерес к изучению культуры единоборства в виде боевого искусства Киокусинкай Каратэ-До. - Мотивация к занятиям по программе «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До». - Личностные качества: произвольность, умение довести тренировочные упражнения до результата.	- Дифференцированное оценивание своих способностей.

В области усвоения метапредметных умений

<i>Базовый уровень</i>	<i>Повышенный уровень</i>
<i>Регулятивные универсальные учебные действия</i>	

- Умение действовать по образцу при помощи педагога. - Умение осуществлять итоговый и пооперационный контроль своей деятельности под руководством педагога. - Умение применять правила партнерства.	- Умение самостоятельно выстраивать последовательность необходимых действий по общефизической подготовке; - формирование и развитие ИТ-компетентности.
<i>Познавательные универсальные учебные действия</i>	
- Умение формулировать учебную цель с помощью педагога. - Умение оперировать специальными терминами из области общефизической подготовки.	- Умение воспроизводить по памяти действия необходимые для решения учебной задачи.
<i>Коммуникативные универсальные учебные действия</i>	
- Умение взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания. - Умение воспринимать инструкцию с учетом поставленной учебной задачи.	- Умение работать в группе (самостоятельное распределение обязанностей). - Умение выражать отношение к своей деятельности и деятельности сверстников.

В области предметных знаний и умений:

<i>Базовый уровень</i>	<i>Повышенный уровень</i>
- Укрепление психофизического здоровья учащихся по определенным параметрам. - Знание этикета каратэ додзё, ритуала проведения тренировки. - Знания и умения в области общефизической подготовки (ОФП): спортивной терминологии и техники выполнения упражнений ОФП. - Знание техники безопасности на занятиях в спортзале. - Знание простейших элементов «кихон» (основные стойки, удары руками и ногами, блоки, броски, удержания). - Знание специальной терминологии тактико-тренировочной подготовки. - Умение выполнять простейшие элементы «кихон» в движении (основные передвижения вперед и	- Умение свободно выполнять простейшие элементы «кихон» и «идоо» (основные стойки, удары руками и ногами, блоки, броски, удержания; основные передвижения вперед и назад). - Умения по специальной подготовке: - Отжимания на кулаках - 20 раз. - Прыжки из положения упор присев - 20 раз. - Подъем спины, в положении лежа – 20 раз.

назад). - Умение выполнять «кихон» для уровня 10,9 кю (оранжевый пояс). - Умения по специальной подготовке: - Гибкость - из положения, сидя ноги врозь коснуться головой пола. - Отжимания на кулаках - 10 раз. - Прыжки из положения упор присев - 10 раз. - Подъем спины, в положении лежа – 10 раз.	
--	--

Ожидаемые результаты стартового уровня обучения.

В области личностного развития:

<i>Базовый уровень</i>	<i>Повышенный уровень</i>
- Устойчивый познавательный интерес к изучению культуры единоборства в виде боевого искусства Киокусинкай Каратэ-До. - Устойчивая мотивация к занятиям по программе «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До». - Личностные качества: произвольность, умение довести тренировочные упражнения до автоматизма. - Ценностное отношение к себе, сверстнику, взрослому, к здоровому образу жизни, к результатам своей деятельности.	- Мотивация достижений высоких результатов. - Дифференцированное оценивание результатов общефизической подготовки.

В области усвоения метапредметных умений:

<i>Базовый уровень</i>	<i>Повышенный уровень</i>
<i>Регулятивные универсальные учебные действия</i>	
- Умение действовать по образцу без помощи педагога. - Умение самостоятельно осуществлять итоговый и пооперационный контроль своей деятельности. - Умение самостоятельно выстраивать последовательность необходимых действий по общефизической	- Умение самостоятельно выстраивать последовательность необходимых тактико-технических действий («Кихон», «Кумитэ»); - формирование и развитие ИТ-компетентности.

подготовке. -Умение при помощи педагога выстраивать последовательность необходимых действий в рамках тактико-технической подготовки («Кихон», «Кумитэ»).	
<i>Познавательные универсальные учебные действия</i>	
-Умение формулировать учебную цель с помощью педагога. -Умение оперировать специальными терминами из области тактико-технической подготовки; -Умение воспроизводить по памяти действия необходимые для решения учебной задачи.	-Умение выявлять особенности в последовательности выполнения тактико-технических заданий («Кихон», «Кумитэ», «Тамисивари») при помощи педагога.
<i>Коммуникативные универсальные учебные действия</i>	
-Умение работать в группе (самостоятельное распределение обязанностей). -Умение воспринимать инструкцию с учетом поставленной учебной задачи. -Умение выражать отношение к своей деятельности и деятельности сверстников.	-Умение планировать и распределять действия в групповой, индивидуальной тренировке.

В области предметных знаний и умений:

<i>Базовый уровень</i>	<i>Повышенный уровень</i>
-Укрепление психофизического здоровья учащихся по определенным параметрам. -Знание ритуала проведения тренировки. -Знание техники безопасности при занятиях в спортзале. -Знание истории возникновения каратэ. -Знание простейших элементов «кихон» (основные стойки, удары руками и ногами, блоки, броски, удержания). -Знание специальной терминологии тактико-тренировочной подготовки. -Умение выполнять ОФП (разминку,	-Умение свободно выполнять простейшие элементы «кихон» и «идоо» (основные стойки, удары руками и ногами, блоки, броски, болевые приёмы, удержания; основные передвижения вперед и назад). -Умения по специальной подготовке: - Отжимания на кулаках - 30 раз. - Прыжки из положения упор присев - 30 раз. - Подъем спины, в положении лежа – 30 раз.

прыжки на прыгалке). -Умение выполнять простейшие элементы «кихон» в движении (основные передвижения вперед и назад). -Умение выполнять «кихон» для уровня 0кю (белый пояс). -Умения по специальной подготовке: - Гибкость - из положения, сидя ноги врозь коснуться головой пола - Отжимания на кулаках - 20 раз. - Прыжки из положения упор присев - 20 раз. - Подъем спины, в положении лежа – 20 раз.	
---	--

Ожидаемые результаты начально-базового уровня обучения.

В области личностного развития:

<i>Базовый уровень</i>	<i>Повышенный уровень</i>
-Личностный смысл в изучении вида боевого искусства Киокусинкай Каратэ-До. -Ценностное отношение к себе, сверстнику, взрослому, к здоровому образу жизни; к результатам своей деятельности. -Умение ставить перед собой цель, формулировать и решать различные задачи под руководством педагога. -Мотивация достижений.	-Адекватное понимание причин успешности (неуспешности) собственной деятельности.

В области метапредметных умений:

<i>Базовый уровень</i>	<i>Повышенный уровень</i>
<i>Регулятивные универсальные учебные действия</i>	
-Умение удерживать учебную задачу до конца занятия. -Умение самостоятельно осуществлять итоговый и пооперационный контроль своей деятельности.	-Умение учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в тренировочных упражнениях; - формирование и развитие ИТ-компетентности.

-Умение самостоятельно выстраивать последовательность необходимых действий по тактико-технической подготовке («Кихон», «Кумитэ», «Тамисивари»). -Умение выстраивать последовательность действий в боевой технике при помощи педагога.	
<i>Познавательные универсальные учебные действия</i>	
-Умение формулировать учебную цель с помощью педагога. -Умение оперировать специальными терминами из области боевой техники. -Умение выделять особенности в последовательности выполнения тактико-технических заданий («Кихон», «Кумитэ»).	-Умение сравнивать и анализировать свою деятельность.
<i>Коммуникативные универсальные учебные действия</i>	
-Умение планировать и распределять действия в групповой, индивидуальной работе. -Умение выражать отношение к своей деятельности и деятельности сверстников.	-Умение вносить необходимые коррективы в свою деятельность после ее завершения на основе ее оценки и учета характера сделанных ошибок.

В области предметных знаний и умений:

<i>Базовый уровень</i>	<i>Повышенный уровень</i>
-Знание техники безопасности при работе с партнером. -Знание специальной терминологии боевой техники. -Умение свободно работать со спортивным инвентарем. -Умение свободно выполнять все элементы «кихон» и «ката» (основные стойки, удары руками и ногами, блоки, броски, болевые и удушающие приёмы; основные передвижения вперед и назад). -Умение выполнять элементы «кумитэ» (свободный бой). -Знания и умения формального «боя» на 4 стороны с комбинациями	-Умение свободно выполнять элементы базового «кумитэ». -Умение свободно вести формальный «бой» на 4 стороны с комбинациями защитных и атакующих действий; блоков рукой против атаки рукой (цки), блоков рукой против атаки ногой (гери), с применением бросков и болевых (удушающих приёмов). -Умения по специальной подготовке: - Гибкость - из положения, сидя ноги врозь коснуться головой плечами. - Отжимания на кулаках – 40 раз.

защитных и атакующих действий; блоков рукой против атаки рукой (цки), блоков рукой против атаки ногой (гери). - Умение выполнять контрольные упражнения, соответствующие получению уровня 6-3 кю (жёлтый, зелёный пояс). - Умения по специальной подготовке: - Умение выполнять гимнастические элементы (кувырок вперед, назад, «колесо»). - Отжимания на кулаках - 30 раз. - Прыжки из положения упор присев - 30 раз. - Подъем спины в положении лежа - 30 раз.	- Прыжки из положения упор присев – 40 раз. - Подъем спины, в положении лежа – 40 раз. - Удар ногой в прыжке по цели на уровне своего роста.
--	---

Ожидаемые результаты обучения базового уровня.

В области личностного развития:

<i>Базовый уровень</i>	<i>Повышенный уровень</i>
- Ценностное отношение к себе, сверстнику, взрослому, к здоровому образу жизни; к результатам своей деятельности. - Умение оценивать свои и чужие поступки. - Мотивация достижений. - Умение оценивать собственную деятельность свои достижения, и причины успешности (неуспешности) собственной деятельности.	- Соотносить поступок с моральной нормой и правилами поведения в традиционном каратэ.

В области метапредметных умений

<i>Базовый уровень</i>	<i>Повышенный уровень</i>
<i>Регулятивные универсальные учебные действия</i>	
- Умение самостоятельно ставить перед собой цель, формулировать и решать различные учебные задачи. - Умение самостоятельно осуществлять итоговый и	- Умение оценивать уровень владения тем или иным учебным действием; - формирование и развитие ИТ-компетентности.

пооперационный контроль своей деятельности. -Умение самостоятельно выстраивать последовательность действий в боевой технике. -Умение учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в тренировочных упражнениях.	
<i>Познавательные универсальные учебные действия</i>	
-Умение самостоятельно формулировать учебную цель. -Умение оперировать специальными терминами в области вида боевого искусства Киокусикай Каратэ-До. -Умение сравнивать и анализировать свою деятельность в области вида спорта «Всестилевое каратэ».	-Умение анализировать свои действия в ходе взаимодействия с партнером.
<i>Коммуникативные универсальные учебные действия</i>	
- Умение взаимодействовать с партнером в учебной ситуации. - Умение выражать отношение к своей деятельности и деятельности сверстников.	- Умение вносить необходимые коррективы в свою деятельность после ее завершения на основе ее оценки и учета характера сделанных ошибок.

В области предметных знаний и умений

<i>Базовый уровень</i>	<i>Повышенный уровень</i>
-Знание техники безопасности во время учебных поединков. -Знание правил соревнований по Киокусинкай Каратэ-До и Всестилевому каратэ. -Умение самостоятельно работать в группе и индивидуально. -Умение выполнять элементы спортивного «кумитэ» (бой по правилам соревнований). -Умение перемещаться в боевой позиции (Камаэтэ) в прямом и обратном направлении с комбинациями атак руками и ногами, с вариантами работы на все направления и явной концентрированной силой ударов руками и ногами.	- Умение вести свободный бой с перемещениями в боевой позиции (кумитэ, но камаэ) в прямом и обратном направлении с комбинациями атак руками и ногами, с вариантами работы на все направления и явной концентрированной силой ударов руками и ногами. - Умение комбинировать ударную, бросковую технику в совокупности с добиванием и проведением болевых и удушающих приёмов. -Умения по специальной подготовке: - Гибкость - из положения, сидя ноги врозь коснуться грудью пола. - Отжимания на кулаках – 50-60

- Умение комбинировать ударную, бросковую технику в совокупности с добиванием. - Умение вести свободный бой по правилам спортивного поединка с критериями правильности боевой позиции, скорости, силы, баланса между техникой рук и ног. - Умение выполнять контрольные упражнения, соответствующие получению уровня 2-1кю (коричневый пояс). - Умения по специальной подготовке: - Гибкость - из положения, сидя ноги врозь коснуться грудью пола. - Отжимания на кулаках – 40-50 раз. - Прыжки из положения упор присев – 40-50 раз. - Подъем спины, в положении лежа – 40-50 раз. - Удар ногой в прыжке по цели на уровне своего роста +10 см.	- раз. - Прыжки из положения упор присев – 50-60 раз. - Подъем спины, в положении лежа – 50-60 раз. - Удары (Тоби Гери) по цели на уровне своего роста +20 см. - Удары (Тоби Уширо Гери или Тоби Уширо Маваши Гери) вправо и влево.
---	---

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график обучения

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До» проводятся в соответствии с учебным планом МАУДО ЦРТДиЮ, годовым календарным учебным графиком ЦРТДиЮ и расписанием, утвержденным директором МАУДО ЦРТДиЮ г. Оренбурга.

Количество учебных недель в 1-й год обучения – **36**, во 2-ой и последующие года – **36**.

Количество учебных дней определяется по производственному календарю.

В соответствии с годовым календарным учебным графиком ЦРТДиЮ в определяемый им период проходит комплектование групп 1-го года обучения, доукомплектование групп 2-го-7-го годов обучения, проведение родительских собраний.

Календарный учебный график программы определяет изменения на каждый учебный год с учетом праздничных и выходных дней текущего учебного года, в нем закреплена база проведения занятий и форма

проведения занятий.

Структура календарного учебного графика определена в положении о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУДО ЦРТДиЮ г. Оренбурга.

№ П/П	Месяц, число	Время проведения занятия	Количество часов	Тема занятий	Цель и задачи	Планируемые результаты	Форма контроля
----------	--------------	--------------------------------	---------------------	-----------------	---------------------	---------------------------	-------------------

Содержание календарного учебного графика представлено в рабочей программе педагога.

2.2. Условия реализации программы

Для эффективного освоения реализации программы используются следующие требования:

1. Число обучающихся не должно превышать 15 человек в группах. Это необходимо для осуществления индивидуального подхода, эффективного усвоения техник, формирования качеств необходимых для занятия каратэ-до.

2. Наличие спортивного зала, отвечающего гигиеническим требованиям: освещённость 200 лк; температура 18С; относительная влажность - 40-45% (в холодный период), 50-55% (в тёплый период).

3. Наличие специального покрытия (татами) в спортивном зале, а также материально-технической базы.

4. Оптимальное использование форм, средств и методов проведения занятий - для повышения результативности.

5. Оптимальное сочетание решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

6. Соблюдение логической последовательности прохождения разделов программы.

7. Ученики 1,2,3 года обучения должны иметь медицинскую справку, позволяющую заниматься каратэ.

Таким образом, создаются оптимальные условия для тренировочных занятий, которые обеспечивают безопасность учебного процесса.

Информационное и материально-техническое обеспечение

При реализации данной программы предусматривается обеспечение педагогом аудио-видео-фото информации, целью которого является изучение передового опыта ведущих спортсменов, анализ выступлений на соревнованиях, показательных выступлениях и конкурсах.

Для успешной работы в данном направлении, педагог должен владеть орг. - техникой на пользовательском уровне и умением подать методически грамотно информацию.

Для реализации электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий имеются компьютер с выходом

в Интернет, соответствующее программное обеспечение .

Кадровое обеспечение

Программа реализуется силами одного педагога. Педагог имеет педагогическое образование, соответствующее требованиям профессионального стандарта педагога дополнительного образования, владеет методикой преподавания Киокусинкай Каратэ-До.

Для оценки результативности программы педагог должен владеть умениями реализовывать психолого-педагогическую диагностику и анализировать полученные результаты.

2.3 Формы контроля и аттестация

Педагогический контроль над реализацией дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется с целью отслеживания результатов образовательной деятельности, прогнозирования результатов обучения, поощрения учащихся.

Результативность обучения по программе оценивается по прохождению специальных тестов, позволяющих выявить и проследить динамику физического развития обучающихся в течение всего периода обучения. Аттестация проводится индивидуально во время плановых занятий 1 раз в полугодие. Осуществляется мониторинг личных достижений обучающихся при выполнении упражнений на скорость, ловкость, силу (нормативы).

Способы проверки результатов:

В целях контроля и оценки результативности занятий каждые 3 месяца проводятся тесты по ОФП:

1. прыжки на скакалке на время;
2. подтягивание;
3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс);
6. контроль за переносимостью физических нагрузок

Итоговый контроль:

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация на пояса (кю, 2 раза в год), разряды.

Основными формами фиксации образовательных результатов выступают:

- видеозапись занятий, показательных выступлений учащихся;
- дипломы за участие в соревнованиях;
- журнал посещаемости занятий;
- портфолио учащихся с личными и групповыми достижениями в области Киокусинкай Каратэ-До;
- протоколы соревнований;

- фотографии учащихся с соревнований, фестивалей, показательных выступлений и открытых занятий;
- отзывы учащихся и родителей;
- разрядные книжки;
- сертификаты о присвоении ученических поясов «кю».

2.4. Оценочные материалы

Все обучающиеся проходят аттестацию по нормативам, прописанным в разделе «Итоговые занятия», получают пояса соответствующего цвета «кю» и разряды, подтверждаемые сертификатами Федерации Союз Киокушин Каратэ России и Всестилевого каратэ России, спортивного комитета города Оренбурга и Министерства спорта Оренбургской области.

Результативность обучения по программе на начально-стартовом уровне оценивается по прохождению специальных тестов, позволяющих выявить и проследить динамику физического развития учащихся в течение всего периода обучения. Тестирование производится индивидуально во время плановых занятий 1 раз в 3 месяца. Осуществляется мониторинг личных достижений учащихся при выполнении упражнений на скорость, ловкость, силу (нормативы).

Для учащихся стартового уровня степень овладения предметом обучения проверяется и оценивается в процессе обучения, на контрольных занятиях, открытых уроках, внутренних и внешних экзаменах и соревнованиях различного уровня по разделам дисциплины Кумите и Ката. Условием допуска к квалификационным экзаменам является участие в спортивных соревнованиях по Киокусинкай Каратэ и по Всестилевому каратэ клубного, городского и областного ранга.

Основным показателем результативности освоения программы учащимися начально-базового уровня, базового уровня является успешное участие в соревнованиях районного, городского, областного, окружного и Российского уровня, а так же успешность прохождения квалификационного экзамена по технике дисциплин Киокусинкай Каратэ-До и Всестилевого каратэ.

Диагностическая карта для отслеживания результатов обучения учащихся по программе «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До».

Блок	Планируемые результаты	Диагностический инструментарий	Цель	Ответственное лицо
------	------------------------	--------------------------------	------	--------------------

Личностные результаты	Учебно-познавательный интерес	Диагностическая карта за развитием учебно-познавательного интереса (авт. Г.В. Репкина, Е.В. Заика)	Определение уровня сформированности учебно-познавательного интереса	Педагог
	Личностный смысл в изучении программы	Беседа о значении посещения занятий.	Изучение значимости занятий для личностного роста.	Педагог
	Мотивация к посещению	Анкета Н.Г. Лускановой	Выявление мотивации к посещению занятий в т/о	Педагог
Метапредметные результаты	Навыки сотрудничества	Наблюдение	Выявление уровня сформированности действий по согласованию усилий в процессе организации и осуществления сотрудничества.	педагог
	Действия контроля и оценки	Предметная проба	Определение уровня сформированности действий оценки	Педагог
	Умение планировать свою деятельность	Предметная проба	Выявление уровня умения планировать свою деятельность	Педагог
Предметные результаты	Знания правил поведения на занятиях	Устный опрос	Выявления уровня знания правил поведения на занятиях	педагог
	Умение правильно демонстрировать технику каратэ	Предметная проба	Выявление умений правильной демонстрации техники карате	Педагог
	Знание схем начальных ката	Предметная проба	Выявления уровня знаний начальных ката	Педагог
	Знание правил	Предметная	Выявления уровня	Педагог

	соревнований	проба	сформированности правил соревнований в ката и кумитэ	
	Умение провести специальную разминку	Предметная проба	Выявление умений проведения специальной разминки для каратэка	Педагог

2.5. Методические материалы

Занятия по дополнительной общеобразовательной программе «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До» разносторонне воздействуют на организм. Основным является физическое и духовное совершенствование, формирование здорового, гармонично развитого человека.

Дополнительная общеобразовательная программа «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До» опирается на методические рекомендации: «Методические рекомендации по каратэ для детско-юношеских клубов физической подготовки, спортивных школ различного типа» (авт. Литвинов С.А., г. Москва), «Единоборства, как средство развития личности» (авт. Степанов С.В., Головихин Е.В., г. Екатеринбург), «Организация и методика обучения спортивным дисциплинам» (авт. Степанов С.В., Головихин Е.В., г. Екатеринбург), учебно-методические рекомендации и разработки российской государственной академии физической культуры г. Москва.

Методическое обеспечение программы составляет дидактический материал к занятиям, обучающий видеоматериал (постановка корпуса, упражнения для развития технической подготовки), тесты для оценки общих технических требований на кю-тесты, конспекты к занятиям.

Физическое воспитание несет в себе знания, которые обогатят представления ребенка о сущности и значении физкультуры и спорта, о том, как они влияют на развитие личности. Благодаря таким знаниям, кругозор детей будет значительно расширен как в умственном, так и в нравственном плане. Кроме того, таким образом можно повысить их общую культуру. Физическое воспитание подразумевает развитие физических способностей ребенка, стремление к спортивным занятиям.

Для тренировки в каратэ используются упражнения, гармонично развивающие мускулы и все части тела. Помогая совершенствовать быстроту движений, они адаптируют учащихся к интенсивной жизни в современном обществе, помогают не уклоняться от трудностей, а преодолевать их. В процессе тренировок каратэ совершенствуется не только физическое состояние, но и воспитываются такие качества личности как вежливость и доброта по отношению к другим людям.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программы представлено следующими направлениями:

- изучение духовно-нравственных основ каратэ (правила поведения на занятиях по каратэ, приобщение к системе общечеловеческих ценностей и т.д.);

- искусство – изучение истории единоборств и каратэ, знакомство с культурой Японии (обычаями, нравами, традициями страны);

- физическая культура - общая и специальная физическая подготовка, овладение каратэ, выход на спортивный уровень;

- основы безопасной жизнедеятельности – предупреждение травматизма, оказание первой помощи, овладение способами восстановления дыхания, сердечной деятельности.

Направления взаимосвязаны и взаимодополняемы, способствуют гармонизации личности обучающегося каратэ, именно поэтому в каратэ выявление победителя и побежденного не является высшей целью, победить воображаемого противника в ката (формальное упражнение) означает одержать победу над самим собой.

В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения учащимся различных ступеней спортивного мастерства в совокупности с навыком самообороны.

Овладение основами медитации – эффективное средство саморегуляции, самовоспитания, предотвращения и снятия стресса.

На занятиях с детьми до 10 лет акцент делается на общую физическую подготовку, широко используется в учебно-тренировочном процессе игровые технологии. Учитывая оздоровительную и спортивную направленность программы, в учебно-тематический план включены теоретические и практические занятия, которые целенаправленно знакомят и обучают учащихся с современным уровнем каратэ в области физической культуры.

В процессе обучения учащиеся проходят путь от знания к навыку посредством тренировочных занятий.

На занятиях с учащимися творческого объединения «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До» используются следующие приемы обучения, отражающие специфику спортивной деятельности:

- прием непрерывного неизменяемого действия. Развитие выносливости. Умеренная нагрузка (интенсивность), составляющая 75-82% от максимальной интенсивности. Пульс 130-150 ударов в минуту.

- приём непрерывного изменяемого действия. Изменяется величина нагрузки (интенсивности) и составляет 70-80% от общей нагрузки, в ходе которой попеременно чередуются действия. Применяется преимущественно для развития специальных способностей и силы.

- приём прерывного действия. Выполнение упражнений с нагрузкой чередуются с отдыхом. Продолжительный отдых может составлять от 1/2 до 2/3 от общего времени восстановления. Короткий отдых составляет 1/3 или 60% от времени полного восстановления.

- приём прерывного действия с повторением. Состоит в

систематическом чередовании упражнений (усиленная нагрузка) и отдыха (более 95%). Каждое повторение по времени длится недолго. Метод прерывного действия с интервалами (интервальная тренировка). Базируется на систематических повторениях упражнений с максимальными нагрузками – более 95% (190 уд./мин.)

- приём нарастающей нагрузки с повторениями. Состоит в сокращении интервалов отдыха между повторами и в увеличении скорости перемещений в упражнениях.

- приём уменьшающейся нагрузки с повторениями. Используется для поддержания высокой способности к мышечной работе и спортивной формы. При этом в ходе выполнения упражнений энергетические затраты относительно малы. Данный метод создает эффект большого объема проделанной работы при значительном уменьшении нагрузки к концу тренировочного курса упражнений.

- приём чередования и интервалов. Основан на поэтапном чередовании одной или другой деятельности в ходе тренировки, посредством разделения и последующим объединением этапов деятельности в одно целое.

В процессе обучения используются частные методы:

- метод показа - демонстрация, показ фотографий, учебный фильм;
- метод упражнения - систематическое повторение изучаемого материала;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- метод создания ситуации успеха.

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены следующие **основные принципы**:

Принцип оздоровительной направленности заключается в соблюдении основополагающих условий: оптимальная физическая нагрузка; подбор форм, средств, методов, несущих оздоровительный эффект; контроль за динамикой здоровья.

Принцип активности и сознательности реализуется при соблюдении следующих методических условий:

- формирование устойчивого интереса к реализации поставленных задач, формирование задач, значимых для личности;
- повышение образовательного уровня учащихся, стимулирование проявления и развития способностей к анализу, контролю, а также способности корректировать собственную двигательную деятельность, осознанно участвовать в собственном совершенствовании.

Принцип специализации. Специализированная направленность на овладение техникой и тактикой, воспитание волевых качеств, приобретение общего физического развития и т.д.

Принцип единства обучающих и воспитательных воздействий предполагает необходимость всестороннего развития учащегося, включая высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, физическое совершенство в целом.

Принцип системности отражает непрерывность и последовательность учебного процесса - освоения базовых техник, теоретических и практических знаний, соответствующих этапу подготовки, возрасту, квалификации воспитанника; системное чередование нагрузок и отдыха.

Принцип повторности и постоянности: многообразные задачи спортивной подготовки решаются через повторное выполнение упражнений, технических действий, заданий. Число повторений и нагрузок в них, цель, характер и продолжительность интервалов зависят от задач, средств и методов подготовки, а также связаны с этапом подготовки, возрастными особенностями и квалификацией воспитанника. Рост мастерства зависит от многолетнего и постоянного участия в тренировках.

Принцип наглядности: предусматривает создание точного и полного представления о движении, тактике, манере поведения и соответствия выполнения этих действий представленной модели.

Принцип индивидуальности: выражается в дифференциации учебного материала в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До» содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Основное требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному;
- от частного к общему;
- с использованием технологий лично-ориентированного подхода в обучении.

Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный;
- спортивного совершенствования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До» является цикличной, на занятиях учебный материал усложняется по мере роста мастерства учащихся.

Тренировка начинается с комплекса упражнений общеразвивающего характера и медитации. К ОФП относятся строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами, упражнения на снарядах (стенка, скамейка и т.д.), упражнения других видов спорта (легкая атлетика, акробатика), подвижные и спортивные игры. При выполнении упражнений выявляются ошибки в двигательном режиме, осанке, дыхании.

Общеразвивающие упражнения служат укреплению общефизической подготовки. На каждом занятии используются следующие упражнения: бег по кругу в колонне, передвижение правым и левым боком, передвижение скрёстным шагом правым и левым боком, движение спиной вперед, бег с ускорением, ходьба по кругу в колонне на носках, пятках, внутренней и внешней стороны ступней, ходьба в полуприседе и полном приседе, прыжки на одной и двух ногах с продвижением и на месте, круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой, упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, ходьба по гимнастическому канату, акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, мостик, колесо).

Далее следует специальная физическая подготовка (СФП). К ней относятся координационные, кондиционные и сопряженные (координационно-кондиционные), специально-подготовительные упражнения: силовые, скоростно-силовые, на скоростную и силовую выносливость, на гибкость, выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме, и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробно-лактатные, анаэробно-алактатные механизмы энергообеспечения с применением: самостраховки, сопротивления упругих предметов, акробатических прыжков, противодействия партнера, соревновательных и специально-подготовительных с отягощением, идеомоторных, имитационных и тренажерных средств.

Специальные упражнения направлены на отработку техник страховок при падении вперед, назад, в стороны, удержания равновесия за счет перемещения центра тяжести, и др.

Следующий этап занятий предусматривает технико-тактическую подготовку. К технико-тактическим действиям (ТТД) относятся: цуки-вадза (удары руками), укэ-вадза (блоки), гери-вадза (удары ногами), тати и сутэма-вадза (броски), симэ и уде-вадза (удушающие и болевые приёмы), кихон (ТТД в движении), ката (формальное упражнение), кумитэ (поединок), дати-вадза (стойки), цукуриаси-вадза (передвижения), укэми-вадза

(самостраховка), выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные и прочие с применением: самостраховки, различных методических приемов: выполнение ТТД с более тяжелыми или легким партнером, обманными движениями (финтами), быстрой смены дистанции, частой сменой боевых стоек, на лапах, макиваре и др.

Медитация (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) помогает плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо подготовиться не только физически, но и эмоционально, это один из важных факторов на занятиях каратэ. После выполнения медитации можно приступать к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений. Этот комплекс призван увеличить объем движений в суставах тела. Чем лучше растянуто ваше тело, тем легче выполняется техника каратэ. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечнососудистую и дыхательную систему организма.

После того, как тело разогрето и мышцы проработаны, можно приступить к следующим этапам: кихон. Это комплекс динамической техники, призван повысить потенциал выносливости учащегося. Основная часть тренировки включает в себя изучение защиты (блоки), ударов, бросков, болевых (удушающих) приёмов и передвижений в стойках. Упражнения необходимо выполнять с резкими движениями. Затем следует переходить к оттачиванию техники ката. Несмотря на отсутствие противника, учащийся должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился реальный соперник. Резкость, концентрация, сила, скорость движений, понимание исполняемой техники - все это тщательно оценивается судьями.

Ката в каратэ - это логично объединенные в определенной последовательности блоки, удары руками и ногами. В настоящее время исполняется около 30-ти ката, «формальных упражнений», некоторые из них передаются из поколения в поколение, а другие возникли совсем недавно.

Ката можно разделить на две большие группы. К первой относятся те, которые способствуют физическому развитию, укреплению скелета человека и его мышц. При кажущейся простоте они требуют хладнокровия и при правильном исполнении демонстрируют силу и достоинство каратиста. Во второй группе собраны ката, способствующие развитию рефлексов и умению быстро и ловко передвигаться. Молниеносные движения в этих ката напоминают полет ласточки. Все ката требуют и развивают ритм и координацию движений.

Работа в ката носит как физический, так и духовный характер. При выполнении ката каратист должен продемонстрировать смелость и уверенность в себе, но также смирение, мягкость и понимание этикета, объединяя, таким-образом дух и тело в единое целое. Как часто напоминал своим ученикам Гичин Фунакоши: «без этикета дух каратэ-до теряется».

Одним из элементов этикета является поклон, совершаемый в начале, и в конце каждого ката. Поклон делается в стойке мусуби-дачи, руки

расслаблены, слегка касаются бедер, взгляд направлен прямо перед собой.

После поклона в начале ката каратист возвращается в камаэ, соответствующее первому движению в ката; тело расслаблено, необходимо устранить напряжение, особенно в плечах и коленях, дыхание спокойное. Сила и концентрация сосредоточены в тандене – центр тяжести тела. Каратист готов к любому повороту событий, он настроен на боевой лад.

Состояние расслабленной бдительности также характерно для поклона в конце ката и называется заншин. В каратэ-до, как и в других боевых искусствах, доведение ката до полного конца является наиважнейшим.

Каждый ката начинается с блока и состоит из определенного количества движений, которые необходимо выполнить в строго определенном порядке. Существуют небольшие различия в сложности движений и времени, отпущенном на их выполнение; каждое движение имеет свое собственное значение и функцию. В ката нет ничего лишнего. Ката исполняется по определенному рисунку (эмбусэн), который у каждого ката свой.

Выполняя ката, каратист должен представлять себя окруженным противниками, он должен быть готов выполнять защитные и атакующие приемы в любом направлении.

Хорошее исполнение ката - является необходимым условием при аттестации на кю и даны.

Ключевые моменты исполнения ката:

1. *Правильный порядок движений.* Необходимо выполнять все движения в установленной последовательности.

2. *Начало и конец ката.* Ката должен начинаться и заканчиваться в одной и той же точке (эмбусэн). Это требует тренировки.

3. *Значение каждого движения.* Каждое движение, оборонительное или атакующее, должно быть ясно понято и полностью выражено. Это также касается всего ката в целом, поскольку каждый из них имеет свои особенности.

4. *Понимание цели.* Каратист должен знать, какую цель он преследует и когда необходимо выполнить тот или иной прием.

5. *Ритм и тэмпи.* Ритм и тэмпи должен соответствовать ката, тело должно быть гибким, не закрепощенным. Помните о трех факторах правильного применения силы, молниеносном и медленном выполнении приемов, о расслаблении и напряжении мышц.

6. *Правильное дыхание.* Дыхание зависит от ситуации, но в основном делайте вдох на блоке и выдох – в заключительной фазе приема, делайте вдох и выдох при выполнении последовательных приемов.

Базовые ката – это первый шаг к освоению последующих, сложнее ката, представляющих своеобразный условный бой с предполагаемым противником (аналогично бою с тенью в боксе).

Ката позволяют совершенствовать координацию движений при выполнении технических действий, доводить эти приемы до автоматизма. Но все это возможно лишь при многократных повторениях с обязательной

коррекцией неточностей и ошибок. Ката лучше разучивать по частям.

Самое главное при освоении ката – предварительно изучить его схему, входящие в него элементы, представить реально существующего противника и выполнять все действия как в настоящем бою.

С дыханием связан кiai, который выполняется в ката в момент максимального напряжения. При резком выдохе и напряжении пресса мышцам тела сообщается дополнительная сила.

После отработки ката переходим к кумитэ (поединки).

Организация учебно-воспитательного процесса строится на основе:

- отбор: все желающие. Необходима справка от врача о состоянии здоровья;

- проведение аттестационного экзамена на получение степени (кю);
- организация показательных выступлений с целью выявления уровня технической подготовки;
- проведение контрольных спаррингов для проверки уровня совершенствования тактической подготовки;
- организация соревнований для проверки достигнутого уровня тактического мастерства;
- совместное проведение занятий с учащимися разного уровня подготовки для проверки индивидуальных способностей.

Техника безопасности и правила этикета

Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями, при работе в парах, во время учебных боев, на соревнованиях.

Понятие баланса тела.

Правила этикета (Рей-ги):

- традиционное приветствие до и после тренировки;
- правила поведения в Додзе;
- основное положение тела при восприятии информации от инструктора;
- основные команды и исходные позиции;
- приветствие перед началом и после учебного поединка.

В детских тренировках нет опасных бросков и ударов, что исключает страх перед травмами.

Тренировка начинается с комплекса медитации. Это упражнение является гранью между обыденной жизнью и тренировочным процессом. Оно помогает плавно перейти к занятию. Медитация перед занятием – это самонастрой на тренировку, выполняется в позиции, сидя на коленях с закрытыми глазами. Сон – это состояние глубокой заторможенности физических процессов. Резкое переключение на активные действия – вызов законам природы. Вспомните, что никогда после темной ночи сразу не наступает светлый день. Существует промежуточная стадия равновесия – утро. Так и в нашем организме. Нельзя его сильно нагружать сразу же после

пробуждения. Потому специалисты рекомендуют делать несколько гимнастических упражнений.

Нельзя бить или бросать человека, который думает не о борьбе, а о каких-то своих делах. Сознание и тело должны находиться в тренировочном режиме. Например, глаза оценивают действие противника, информация передается в мозг, а двигательные команды от мозга к конечностям тела. Причем вся эта информация должна проходить за доли секунды. И если мозг будет занят другой информацией, то ни о какой быстрой реакции говорить не придется. А это один из самых важных факторов в занятиях каратэ.

После того, как наше тело и сознание настроилось на тренировку, приступаем к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений. Этот комплекс призван увеличить объем движения в суставах тела.

Эти упражнения можно назвать не просто разминочными, но и подготавливающими тело для технических элементов. Чем лучше растянуто тело, тем легче выполняются элементы каратэ-до, в частности – «кихон-ваза». Без него невозможно правильное выполнение техники каратэ. Кихон – это основы, азы боевого искусства. Этот раздел включает в себя изучение стоек, перемещений, блоков и ударов.

Разогретое и растянутое тело можно подвергнуть более тяжелым нагрузкам. Потому следующим этапом тренировки идет комплекс упражнений «ката». Этими упражнениями прорабатываются практически все группы мышц нашего тела. Силовая подготовка также необходима для занятий, как и растяжка. Мышцы должны быть не только сильными, но и выносливыми. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечнососудистую и дыхательную системы организма.

После того, как тело разогрето и проработаны мышцы, можно приступить к последнему этапу тренировки – «кумитэ». Этот раздел призван повысить потенциал выносливости бойца. Кумитэ начинается с условного боя. Соперники учатся правильно перемещаться и сохранять эффективную дистанцию. Более опытные ученики допускаются к свободному поединку.

Основная часть тренировки включает в себя изучение ударов, блоков, передвижений, бросков, болевых (душающих приёмов). Большое внимание в карате уделяется технике блоков – защите.

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями на родительских собраниях. Тематика родительских собраний включает в себя:

- вводное собрание «Ознакомление с родительским коллективом» (1-й год обучения), знакомство с требованиями и правилами программы обучения;
- «Наши достижения» (показательные выступления для родителей (1-3 год обучения);
- «Организация подготовки ребенка к соревнованиям» (2-3 год обучения);
- «Творческий отчет объединения» (1-7 год обучения).

Список литературы

Нормативные документы

Федеральные законы РФ

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020) .– [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://legalacts.ru/doc/273_FZ-ob-obrazovanii/
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://programs.gov.ru/Portal/>

Указы Президента

3. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов: утв. Президентом РФ от 30.04.2012г. // Вестник образования России. – 2012. – №10. – С. 29-34.
4. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ президента РФ от 24.03.2014 №172 // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 46-47

Нормативные акты Правительства РФ

5. Государственная программа «Доступная среда на 2011-2020 годы». Постановление Правительства Российской Федерации от 01.12.2015 № 1297. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
6. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы». Распоряжение Правительства РФ от 22.11.2012г. №2148-р // Вестник образования России. – 2012. – №24. – С. 16-17
7. Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта на 2013 – 2020 годы». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://programs.gov.ru/Portal/>. Комплекс ГТО: от советского периода до наших дней // Справочник руководителя ОУ. – 2014. – №11. – С. 14-37.

8. Концепция духовно–нравственного развития и воспитания личности гражданина России // Бюллетень. Региональный опыт развития воспитания и дополнительного образования детей и молодежи. – 2009. – №6. – С. 26-32

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: //Нормативные документы ОУ. – 2015. – №8. – С. 7-20.

Нормативные акты Минобрнауки РФ, Министерства культуры РФ, Министерства просвещения РФ

10. Концепция развития дополнительного образования детей //Дополнительное образование и воспитание. – 2014. – №6. – С. 3-10 // Библиотечка для УДОд. – 2014. – №5. –119с.

11. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические

рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&bas=EXP&n=646984>.

12. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): одобрены протоколом Минспорта России от 23.07.2014 №1 // Справочник руководителя ОУ. – 2014. – №11. – 37с.

13. Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях. Письмо Минобрнауки РФ от 13 мая 2013г. № ИР – 352/09 // Вестник образования России. – 2013. – №12. – С. 28-35

14. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196. Зарегистрирован 29.11.2018 г. № 52831. Вступает в силу 11 декабря 2018 г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cdnimg.rg.ru/pril/162/44/79/52831.pdf>

15. Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816. Зарегистрирован 18.09.2017 г. № 48226. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=300600>

16. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий». Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_348133/96c60c11ee5b73882df84a7de3c4fb18f1a01961/

17. О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_352520/

ГОСТы

1. Санитарно – эпидемиологические требования к устройству,

содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 (вместе с СанПин 2.4.4.3172-14)(Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014.№33660). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http : //www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70631954/](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70631954/)

Региональные нормативные акты

18. Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области на 2014–2020 годы» Утв. постановлением Правительства Оренбургской области от 28.06.2013г № годы №553-пп. (с изменениями на 25 сентября 2017 года). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

19. Документ с изменениями, внесенными: постановлением Правительство Оренбургской области от 3 октября 2014 года №737-пп постановлением Правительство Оренбургской области от 3 февраля 2015 года № 62-пп постановлением Правительство Оренбургской области от 23 июля 2015 года № 566-пп. Постановление Правительства Оренбургской области от 28.06.2013 № 553-пп 461. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.rukobr.ru/search-in-npd.aspx?sq>

Локальные нормативные акты

20. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Оренбурга. (Утв. Распоряжением управления образования администрации города Оренбурга от 28. 04.2014г. №477)

Литература для педагога

1.Безопасность спортивного оборудования и инвентаря образовательных организаций, детских игровых и физкультурно-оздоровительных площадок // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 37-44.

2. Гагонин, С.Г. Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и бу-дзюцу до профессионального кикбоксинга / С.Г. Гагонин. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – 348с.

3. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартыанов: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – М., 2005. – 218 с.

4. Дон, Миллер Искусство Дзю-дзюцу / Дон Миллер. – Харвест, 2006. – 304 с.

5. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк. – М.: Изд. Центр Академия, 2006. – 102 с.

6. Иванов-Катанский, С.А. Каратэдо / С.А. Иванов-Катанский. – М.: Изд. Центр Академия, 2007. – 168 с.

7. Крутовских, С.С. Боевое искусство джиу-джитсу (дзю-дзюцу) / С.С. Крутовских, Б.Е. Кофанов, Н.Б. Крывелева. – М.: ВДВ, 2006. - 112 с.

8. Лихачев, Б.Т. Педагогика: курс лекций / Б.Т. Лихачев. – М., 2005. – 230 с.
9. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: Спортакадем-пресс, 2008. – 100 с.
10. Милкович, Е. В. Искусство спортивной борьбы Японии / Е. В. Милкович. – Минск: Полымя, 2007. – 208 с.
11. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В.С. Мухина. – М.: Академия, 2004. – 456 с.
12. Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений: письмо Минобрнауки России от 16.05.2012 № МД-520/19.
13. Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов. Приказ Минобрнауки России от 13.09.2013 №1065 // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 48-51.
14. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия – тренер / Н.Г. Озолин. – М.: АстАстрель, 2004. – 167 с.
15. Одзава Ясухиро. Хаккорюдзю-дзюцу (школа восьми лучей света) / ОдзаваЯсухиро. – Харьков: АОЗТ Реком, 2007. – 180 с.
16. Орлова, А.П. История педагогики: учебно-методические материалы: пособие для студентов педагогических специальностей / А.П. Орлова, Н.К. Зинькова, В.В. Тетерина. – М., 2009. – 288 с.
17. Пилюян, Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев / Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов. – Малаховка, 2007. – 136 с.
18. Пидкасистый, П.И. Педагогика / П.И. Пидкасистый. – М.: Педагогическое общество России. – 2004. – 640 с.
19. Радишевский, Е.Д. Джиу-джитсу. Боевое искусство самураев / Е.Д. Радишевский. – М.: Современное слово, 2006. – 416 с.
20. Рекомендации по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 54-75.
21. Смирнов, В.М. Дубровский, В.И. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для ВУЗов / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 280 с.
22. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам // Нормативные документы. – 2014. – №9. – С. 49-68.
23. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры: учеб. для ВУЗов физ. культ / Ж.К. Холодов. – М.: Воениздат, 2007. - 197 с.
24. «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации

образовательных программ (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816. Зарегистрирован 18.09.2017 г. № 48226. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=300600>»);

25. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий». Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_348133/96c60c11ee5b73882df84a7de3c4fb18f1a01961/

26. О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_352520/

Приложение 1

Информационный материал.

Белый Пояс - Уровень Чистоты и Потенциала

Белый цвет, так же как и черный, встречается редко, если вообще когда - либо встречается в чистом виде в природе. Он отражает все световые волны, ничего не поглощая, потому что он уже содержит все цвета спектра. Таким

образом, в Каратэ белый пояс символизирует потенциал ученика в достижении каких-либо степеней. Если этот потенциал имеется, тренировка выявит его. Ведь все, о чем ученик мечтает, на что надеется, уже спрятано внутри его. Это «драгоценный камень, покрытый слоем грязи, которую нужно только отколоть резцом решимости и веры». Белый цвет - символ чистоты. Новый ученик на уровне белого пояса чист, потому что еще ничего не знает о требованиях искусства и совершенно не имеет опыта. Его сердце полно надежды. Из этой надежды исходит росток первого желания тренироваться и учиться. Главное - слушать преподавателя и учиться действовать в соответствии с его указаниями. После первой тренировки навсегда уходит чистота белого пояса. Он впитывает пот и частицы пыли, теряет первоначальный чистый цвет. Поэтому дороги назад нет. Начинается путь вперед, через весь спектр цветов. Нужно поставить себе цели в тренировке и идти к ним без усталости.

Оранжевый Пояс - Уровень Стабильности

Оранжевый пояс соответствует массе и качеству препятствий. Для ученика, который на него претендует, целью тренировок становится стабильность. По мере приближения к экзамену главное внимание претендента должно быть сосредоточено на понимании физических основ. Это понимание приходит через тренировки концентрации в стойках стабильности (Зенкуцу-Дачи, Санчин-Дачи) и через контроль тела, направленный на четкость выполнения движений. Претендент на оранжевый пояс должен тщательно изучить этикет и процедуры Додзе (зала Каратэ), на которых основаны тренировки и жизнь обучающихся Каратэ, он осознает Каратэ в большем объеме, и его Каратэ отражает это. Происходит осознание твердой мышечной ткани и костей тела, тренировка концентрируется на этих моментах. Ко времени экзамена у него формируются характеристики хорошего физического состояния. Ученик принимает новый стиль жизни: появляются новые амбиции, возникают чувства благодарности, настойчивость в достижении поставленных целей, новые жизненные силы. У него входит в привычку посещение занятий, преодолевая усталость и нежелание. Владелец оранжевого пояса должен понимать значение тренировок и сохранить мечту о великом будущем.

Синий Пояс - Уровень Изменчивости, Способности к Приспособлению

Этот уровень известен под названием «степень цвета воды». Тренировка на синий пояс развивает у ученика основную способность адаптироваться и гибко реагировать, так же как вода принимает форму сосуда, в котором она находится. Эта способность к приспособлению возрастает через Кумитэ: сначала - ЯкусюкуКумитэ (заранее подготовленный одно - и трехшаговый спарринг), а затем - ДзиуКумитэ, или свободный бой. Претендент на синий пояс концентрируется на мастерстве рук, на чувстве правильного удара. Тренировки развивают сильное тело, особенно туловище и руки. Вводится все больше стойек, технических действий руками и ногами.

Наиболее сильным моментом претендента на синий пояс должна стать гибкость (физическая и умственная), поэтому он усердно занимается упражнениями на растяжку. Он также учится приспосабливаться, преодолевать слабость, тренируя гибкость ума. Кроме того, он учится дозировать нагрузки. Претендент на синий пояс становится более уверенным из-за интенсивных тренировок, стремится преодолеть негативные свойства элемента Воды: невежество (он должен и далее изучать историю Каратэ, терминологию, этикет и т.д.) и гордость (зная свою ограниченность, понять, что еще очень многому нужно научиться). Еще одно очень важное свойство синего пояса: он должен учиться приспосабливаться, производя все действия одним и тем же спокойным духом. При спокойствии и во время отдыха или среди бушующей битвы дух и ум истинного бойца Каратэ остаются непоколебимыми. Это состояние «Дзёсин», неизменное и не подверженное влиянию состояние ума. Самый опасный человек тот, кто не выдает эмоций, глядя в лицо угрозе. Это и есть Дзёсин.

Желтый Пояс - Уровень Утверждения

Претенденты на желтый пояс должны стараться понять принципы производства энергии через бедра и талию. На тренировке ученик должен узнать, что сила удара кулаком и ногой идет не из руки или ноги. Движение наносящего удар орудия имеет второстепенное значение; первоначально энергия возникает в теле, в частности в «хара» (общая область нижней части живота). До желтого пояса ученик концентрировался на чисто физическом мастерстве - балансе, устойчивости, координации глаз и рук и общей технической способности. Желтый пояс требует от него серьезного обдумывания не только физической подготовки, динамического баланса и координации, но и психологических аспектов тренировки - восприятия, осознания, утверждения и других проявлений силы воли. Ученик применяет свой интеллект и сознательность при координации базовых физических понятий Каратэ с его собственным умственным потенциалом. Он становится более уверенным в своих растущих способностях и более решительным в своих действиях. Он совершенствует свое знание Каратэ и учится выполнять все движения четко и правильно. Это жизненно важно, потому что, если не обращать внимание на техническую точность, продвижение ученика к более высоким степеням станет исключительно трудным. Тот, кто не сосредоточился на закреплении базовых принципах позиции, баланса и координации на этом уровне, часто будет сталкиваться с серьезными проблемами на высоких степенях коричневого и черного поясов исключительно из-за недостатков, которые легко можно было ликвидировать на раннем этапе обучения. Желтому поясу необходимо координировать тело и ум в целях технического совершенства, это осуществляется через тренировку, нацеленную на увеличение скорости в технике без потери формы. Понять, как применить силу через технику, прогресс вдвойне. Первый шаг - тренировка правильной базовой техники и ее внедрение в физическую и умственную системы. Поняв это, желтый пояс должен двигаться дальше, ко второму этапу, объединяя правильную технику со

скоростью. Он должен понять, что ум владеет телом, но отводя важную роль уму, он не должен забывать о том, что тело должно быть сильным, в хорошем состоянии. «Сущностью Каратэ является тренировка ума через тело» (МасОяма). Обладатель желтого пояса должен начинать чувствовать, что может непосредственно контролировать свою жизнь и свое окружение.

Зеленый Пояс - Уровень Эмоций и Чувствительности

Претендент на зеленый пояс учится принимать других такими, какие они есть, **понимая, что глаза и нельзя увидеть всего**, что есть в основе всех вещей. Он становится более внимательным к другим, и его личность при этом становится более сбалансированной. Он понимает, что сила без мудрости и сострадания становится разрушительной, опасной и жестокой. Ученик на этом уровне узнает истинный смысл того, что значит любить других. Он не должен быть безразличным к судьбе и положению других людей. История Каратэ, философия и потенциал, которые их содержат, серьезно изучаются теми, кто стремится достигнуть уровня зеленого пояса. На тренировках идет обновленный поиск основ человеческой физиологии, включая жизненно важные нервные центры тела. В Додзе претендент на зеленый пояс особенно концентрируется на правильных методах дыхания и на совершенстве стиля и техники, закрепляя требования оранжевого, синего и желтого поясов. Надо полностью достичь превосходного выполнения всех основных техник, основных движений, требуемых Ката перед сдачей на зеленый пояс. Претендент учится комбинировать свою технику, скорость и силу, которые развиваются в ходе усердных тренировок, но работает и над силовым аспектом Каратэ. Обладатель зеленого пояса Каратэ должен уметь демонстрировать свою силу. Более тонкие области уровня зеленого пояса - восприимчивость и чувство времени - также глубоко изучаются. Нужно научиться чувствовать намерения и баланс противника и так научиться рассчитывать свое время и использовать такую технику, чтобы произвести максимальный эффект. Ученик изучает наиболее передовые понятия и методы, отбирает то, что ему больше нравится, и начинает применять это в своем Каратэ. Техника выполняется естественно, без обдумывания, у претендента на зеленый пояс появляются проблески умственного состояния, известного под названием «Заншин», когда тело действует идеально без осознанных усилий. Тренировки становятся более серьезными, чем когда-либо. «Зеленый пояс» стремится развить зрелое и бесстрашное отношение к спаррингу, вводя противника в заблуждение своим спокойствием и непритязательным подходом к самозащите и ежедневной жизни. Это первый шаг в познании позитивного обмана, или искусства скрывать эмоции и способности там, где это нужно. Такая способность - важное оружие в арсенале каждого воина, в Каратэ и в жизни вообще. Зеленый пояс - это уровень зрелости, мудрости и любви. Для него исключительно важно уметь обуздывать чувства. Боевой путь - это борьба в сердце. Все начинается с самоконтроля. И этот уровень, первый из старших степеней, позволяет оценить серьезную роль, которую и в Каратэ, и в жизни играет разум. Нелегко успокоить ум. Необходимо бесконечное терпение и усилие, чтобы

сделать это по собственной воле. Цель всего этого - установление баланса между физической и умственной гранями. Пока этого не произойдет, развитие будет серьезно задерживаться.

Коричневый Пояс - Практический и Творческий Уровень

Это очень важный уровень, и поэтому к тренировкам нужно подходить серьезно, ответственно и зрело. К этому времени ученик должен быть очень сильным и очень спокойным при выполнении техники, стараясь достичь при этом еще более высоких уровней мастерства. В спарринге необходимо высокоразвитое умение контролировать противника благодаря чувству времени, расстояния и через восприимчивость. Владелец коричневого пояса начинает принимать на себя больше обязанностей в Додзе. Он может ясно и точно выразить различные физические и психологические понятия, духовный потенциал Каратэ. Это шаг вперед в мыслительных процессах. И даже те ученики, которые ранее казались посредственными, достигнув этого уровня, становятся другими. Творчество становится более продуктивным, выражаясь в том, что владелец коричневого пояса легко развивает свои собственные технические способности, опираясь на психофизические основы Каратэ. Младшие ученики должны чувствовать, что могут доверять «коричневому поясу», а он должен уважать такое доверие и быть честным, целостным и преданным. К этому уровню ученик уже должен научиться контролировать негативные проявления ума, которые стремятся проникнуть в личность, если человек не контролирует себя, - это злоба, жалость к себе, ревность (негативные черты уровня *оранжевого пояса*); гордость, упадок духа, неискренность (негативные черты уровня *желтого пояса*); скупость, обман, предательство, предубеждения (негативные черты уровня *зеленого пояса*). Нужно постоянно смотреть на себя со стороны, просто чтобы убедиться, что вы контролируете свой ум, а не наоборот. Владелец коричневого пояса открывает ум для всех возможностей и учится уважать силу воли во всех людях, целостность и честь во всех праведных начинаниях. Он знает возможности своего оружия и уважает потенциал своих врагов, физический и умственный. Он понимает, что его слова, отношения и поступки отражают Додзе, выбранный путь и наставления инструктора, поэтому осознает возложенную на него ответственность и обдумывает каждое слово или поступок. Более чем когда-либо он осознает важность и силу отношений между учеником и учителем, получая возможность стать в будущем хорошим «черным поясом».

Приложение 2

Общие технические требования на Кю тесты.

10-й кю – оранжевый пояс

Как складывать доги. Как правильно носить доги и завязывать пояс (оби). Значение стиля Кёкусинкай. Этикет и ритуал додзё. Основные растягивающие и кондиционные упражнения.

Стойки

Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Ути-хатидзи-дати.

Удары руками

Сэйкэн моротэ-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан). Сэйкэн ой-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан).

Блоки

Сэйкэн дзёдан-укэ, Сэйкэн маэ гёдан-барай.

Удары ногами

Хидза-гэри чудан/дзёдан, Кин-гэри.

Рэнраку/ Идоо

Ой-цуки (тюдан или дзёдан), Сэйкэн маэ гёдан-барай; Кин-гэри гёдан тюсоку, Хидза-гэри с разворотом и блоком моротэ гёдан барай.

Ката

Тайкёку сонно ити.

Акробатика

Кувьрки вперёд, назад, боком.

Партер

Завал на лопатки скручиванием.

Удержание

Сбоку на лопатках с прихватом головы и руки, защита.

Броски

Кутики-таоси (захватом одной ноги), Моротэ-гари (захватом двух ног).

Упражнения

10 отжиманий на сэйкэн.

10 подъемов туловища.

10 выпрыгиваний из положения сидя.

Кумитэ

Борьба в стойке - партере (3 встречи), Дзию кумитэ (3 боя)

9-й кю – оранжевый пояс с синей полоской

Виды дисциплин в виде спорта Всестилевое каратэ.

Стойки

Сантин-дати, Кокуцу-дати, Мусуби-дати.

Удары руками

Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан)

Блоки

Сэйкэн тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан сото-укэ

Удары ногами

Тюдан/дзёдан маэ-гэри туюсоку, консэцу гери.

Рэнраку/ Идоо

Сэйкэн гяку-цуки (тюдан или дзёдан); Маэ-гэри тюдан туюсоку, с разворотом и блоком моротэ гёдан барай.

Ката

Тайкёку соно ни, сокути тайкёку сонно ити.

Акробатика

Кувьрки вперёд, назад, боком, со страховкой.

Партер

Рычаг плеча сбоку.

Удержание

Ёко сихо-гатами (сбоку поперёк с захватом головы и руки/ноги), защита.

Броски

О-сото-отоси /о-сото-гари (задний отхват/подножка), Ёко-гурума (бросок со стороны спины через грудь, с падением и скручиванием).

Упражнения

20 отжиманий на сэйкэн.

20 подъемов туловища.

20 выпрыгиваний из положения сидя.

Кумитэ

Борьба в стойке - партере (3 встречи), Дзию кумитэ (3 боя)

8-й кю – синий пояс

Стойки

Киба-дати.

Удары руками

Татэ-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), Сита-цуки, Дзюн-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан).

Блоки

Сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ. Сэйкэн тюдан ути-укэ / гёдан-барай.

Удары ногами

Ёко-гэри кекоми чудан, аго-гери дзёдан.

Рэнраку/ Идоо

1. Тюдан маэ-гэри туюоку, Сэйкэн гяку-цуки тюдан (внёрёд и с разворотом).

2. Тюдан маэ гёдан-барай, Сэйкэн сото-укэ, Сэйкэн гяку-цуки (вперёд-назад и с разворотом).

Ката

Тайкёку соно сан, сокуги тайкёку сонно ни.

Акробатика

«Колесо» на двух руках.

Партер

Вход за спину-контроль.

Болевой приём

Удэ-хисиги (Рычаг локтя через туловище), защита.

Броски

Рычаг передней ноги.

Упражнения

25 отжиманий на сэйкэн.

25 подъемов туловища.

25 выпрыгиваний из положения сидя.

Кумитэ

Борьба в стойке - партере (4 встречи), Дзию кумитэ (4 боя).

7-й кю – синий пояс с желтой полоской

Стойки

Нэкоаси-дати

Удары руками

Тэтцуи ороси ганмэн-ути, Тэтцуи коми-ками-ути, Тэтцуи хидзо-ути, Тэтцуи маэ ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Тэтцуи ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан) в Маэ киба-дати.

Блоки

Сэйкэн маваси гёдан-барай. Сюто маваси-укэ (в Кокуцу-дати)

Удары ногами

Гэдан/тюдан/дзёдан маваси-гэри (хайсоку).

Рэнраку/Идоо

С шагом вперед Маэ гери тюдан, Сэйкэн гяку-цуки тюдан и ой-цуки чудан (вперёд и с разворотом).

Ката

Пинан соно ити.

Акробатика

«Колесо» на одной руке.

Партер

Ками-сихо-гатами (удержание со стороны головы), защита.

Болевые приёмы

Удэ-хисиги (рычаг локтя через предплечье), защита.

Броски

Дэ-аси-гарай/ко-сото-гари (подсечка под пятку передней ноги/подсечка под переднюю ногу рывком на себя).

Упражнения

30 отжиманий на сэйкэн

30 подъемов туловища

30 выпрыгиваний из положения упор-присев.

Кумитэ

Борьба в стойке - партере (4 встречи), Дзию кумитэ (4 боя)

6-й кю – желтый пояс

Стойки

Цуруаси-дати.

Удары руками

Уракэн сёмэн ганмэн-ути, Уракэн саю ганмэн-ути, Уракэн хидзо-ути.

Уракэн гаммэн ороси-ути, Уракэн маваси-ути, Нихон-нукитэ (Мэ-цуки).

Ёхон-нукитэ (дзёдан, тюдан).

Блоки

Сэйкэн дзюдзи-укэ (дзёдан, гэдан).

Удары ногами

Тэйсоку маваси сото-кэагэ, Хайсоку маваси ути-кэагэ, Сокуто ёко-кэагэ.

Рэнраку/ Идоо

Гэдан/тюдан/дзёдан маваси-гэри (хайсоку), Сэйкэн гяку-цуки тюдан, вперёд и с разворотом.

Тюдан/дзёдан маэ ёко-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан вперёд и с разворотом.

Ката

Пинан соно ни, Сакуги тайкёку соно сан

Акробатика

«Рандак».

Партер

Татэ-сихо-гатамэ (удержание со стороны ног), защита.

Удушающие приёмы

Хадака-дзимэ/ уширо-дзимэ (удушение предплечьем спереди сверху/сзади), защита.

Броски

Тай отоси (передняя подножка захватом за пояс).

Упражнения

40 отжиманий на сэйкэн.

40 подъемов туловища.

40 выпрыгиваний из положения упор-присев.

Кумитэ

Борьба в стойке - партере (5 встреч), Дзию кумитэ (5 боёв)

5-й кю – желтый пояс с зеленой полоской

Стойки

Мороаси-дати.

Удары руками

Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Дзёдан хидзи-атэ.

Блоки

Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан).

Удары ногами

Усиро-гэри тюдан, Усиро маваси-гери гёдан.

Рэнраку/Идоо

1. Тюдан усиро-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, вперёд и с разворотом.

2. Маэ-гэри тюдан туюоку. Ёко-гэри тюдан, Усиро-гэри тюдан, Сэйкэн гяку-цуки тюдан вперёд и с разворотом.

Ката

Пинан соно сан.

Акробатика

«Рандак» + кувырок назад с выходом в стойку.

Партер

Защита от ударов лёжа на спине.

Болевые приёмы

Ущемление ахилесового сухожилия, защита.

Броски

Тай-отоси (передняя подножка захватом за отворот доги).

Упражнения

40 отжиманий на сэйкэн.

40 подъемов туловища.

40 выпрыгиваний из положения упор-присев.

Кумитэ

Борьба в стойке - партере (5 встреч), Дзию кумитэ (5 боёв).

4-й кю – зеленый пояс

Стойки

Хайсоку-дати Хэйко-дати.

Удары руками

Сюто сакоцу-ути. Сюто ёко гаммэн-ути, Сюто-утикоми, Сюто хидзо-ути, Сюто дзёдан ути-ути.

Блоки

Сюто дзёдан ути-укэ, Сюто дзёдан-укэ, Сюто тюдан ути-укэ, Сюто тюдан сото-укэ, Сюто маэ гёдан-барай, Сюто (маэ) маваси-укэ (в Сантин-дати).

Удары ногами

Дзёдан усиро маваси-гэри.

Ката

Пинан соно ён, Пинан сонно го, Янцу.

Акробатика

«колесо» + «рандак» + кувырок назад с выходом в стойку

Болевые и удушающие приёмы

Удэ-гарами (узел плеча), «гильеотина», защита.

Броски

О-гурума/ ути-мата (подхват под 2/1 ногу), зацеп изнутри.

Упражнения

45 отжиманий на сэйкэн.

45 подъемов туловища.

45 выпрыгиваний из положения упор-присев.

Кумитэ

Борьба в стойке - партере (6 встреч), Дзию кумитэ (6 боёв).

3-й кю – зеленый пояс с коричневой полоской

Стойки

Какэ-дати.

Удары руками

Тюдан хидзи-атэ, Тюдан маэ хидзи-атэ, Агэ хидзи-атэ (дзёдан, тюдан),
Усиро хидзи-атэ, Ороси хидзи-атэ.

Блоки

Сюто дзюдзи-укэ (дзёдан, гёдан).

Удары ногами

Ороси какато-гэри (сото/ути)дзёдан.

Ката

Цки но ката.

Акробатика

Стойка на руках + кувырок.

Болевые и удушающие приёмы

Аси-гарами (рычаг колена); Катамэ дзимэ (удушение сзади курткой в партере), защита.

Броски

Иппон-сёй-нага (плечо с колен).

Упражнения

45 отжиманий на сэйкэн.

45 подъемов туловища.

45 выпрыгиваний из положения упор-присев.

Кумитэ

Борьба в стойке - партере (6 встреч), Дзию кумитэ (6 боёв).

2-й кю – коричневый пояс

Удары руками

Хиракэн-цуки (дзёдан, тюдан), Хиракэн ороси-ути, Хиракэн маваси-ути.

Хайсю-ути (дзёдан, тюдан), Агэ дзёдан-цуки.

Блоки

Кокэн-укэ (дзёдан, тюдан, гэдан).

Удары ногами

Тоби нидан-гэри, Тоби маэ-гэри.

Ката

Гёку сай дай.

Акробатика

Кувырки через препятствия.

Ударно-бросковые комбинации

Задняя подножка + добивание прямым ударом (цуки);

В захвате маваси гери гедан + подсечка под переднюю ногу рывком на себя + добивание (имитация) ногой сверху (какато).

Упражнения

50 отжиманий на сэйкэн.

50 подъемов туловища.

50 выпрыгиваний из положения упор-присев.

Кумитэ

Борьба в стойке - партере (7 встреч), Дзию кумитэ (7 боёв).

1-й кю – коричневый пояс с золотой полоской

Удары руками

Рютокэн-цуки (дзёдан, тюдан). Накаюби-иппонкэн (дзёдан, тюдан).

Ояюби-иппонкэн (дзёдан, тюдан).

Блоки

Какэ-укэ (дзёдан). Тюдан хайто ути-укэ.

Удары ногами

Дзёдан ути хайсоку - гэри.

Ката

Гёку сай сё.

Акробатика

Кувырки с ударами.

Броски

«Ножницы».

Ударно-бросковые комбинации

Контроатака: обводящий блок (маваши гедан барай) от маэ гери чудан + задняя подножка + добивание прямым ударом (цуки) + болевой приём рычаг локтя через туловище;

Контроатака: захват ноги бокового удара (мавси гери гедан/тюдан) + задняя подножка изнутри + добивание прямым ударом (цуки) + болевой приём ущемлением ахилесового сухожилия.

Упражнения

60 отжиманий на сэйкэн.

60 подъемов туловища.

60 выпрыгиваний из положения упор-присев.

Кумитэ

Борьба в стойке - партере (8 встреч), Дзию кумитэ (8 боёв).

Приложение 3

Общая физическая подготовка (ОФП)

Возраст – 7-16

Уровень – стартовый, базовый

Цель – развитие общих физических качеств. Увеличение силы рук, ног, плеч, брюшного пресса, спины. Укрепление стоп, улучшение осанки.

Общая физическая выносливость и баланс необходимы для отработки технических приёмов каратэ.

Оборудование:

Гимнастические маты, канат, палка.

Общие указания:

Все упражнения выполняются по заданному времени, без спешки, в среднем темпе, сочетая контроль равновесия и технику выполнения движений.

Основная цель в упражнениях – выполнять все действия без остановки, распределяя силы на отрезок времени и сохраняя правильную технику движений не смотря на накапливающуюся усталость.

1. Комплекс Купера.

Четыре упражнения выполняются последовательно друг за другом по кругу: сгибание-разгибание рук (рис. 1), поднос ног к рукам в упоре лёжа (рис. 2), подъём туловища из положения, лёжа на спине (рис. 3), приседание (рис. 4):



Рис. 1 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.



Рис. 2 Поднос ног к рукам в упоре лёжа.



Рис. 3 Подъём туловища из положения, лёжа на спине.

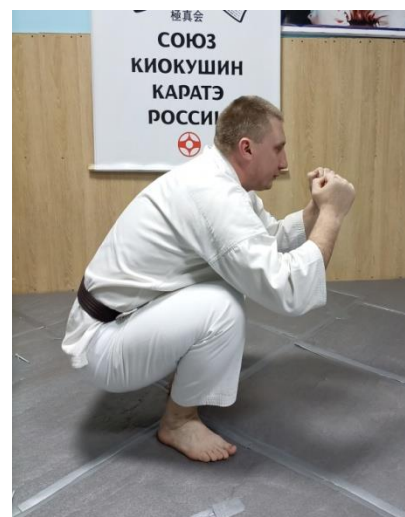


Рис 4. Приседание.

Вариант 1 (базовый):

- 7-8 лет – 2 круга по 10 раз
- 9-10 лет – 3 круга по 10 раз
- 11-12 лет – 4 круга по 10 раз
- 13-14 лет – 5 кругов по 10 раз
- 15 -16 лет – 6 кругов по 10 раз

Вариант 2 (повышенный):

- 7-8 лет – 2 круга по 10 раз
- 9-10 лет – 3 круга по 10 раз
- 11-12 лет – 4 круга по 10 раз
- 13-14 лет – 5 кругов по 10 раз
- 15 -16 лет – 6 кругов по 10 раз

2. Комплекс упражнений с гимнастическим канатом.

Передвижение по канату четырьмя способами: приставной шаг, стопы во внешнюю сторону, стопы во внутреннюю сторону, стопы прямо (рис. 5); «колесо» в упоре лёжа (рис. 6):



Рис. 5 Способы передвижения по канату.



1.



2.



3.



4.

Рис. 6 «Колесо» в упоре лёжа.

Комплекс упражнений с гимнастическим канатом используются как упражнения для понижения уровня чувствительности стоп и развитию их подвижности, что необходимо для качественного нанесения удара ногой в нужную область соперника и правильной постановки стопы в базовых стойках.

Упражнение «колесо» в упоре лёжа, укрепляет мышцы пресса и спины путём статического напряжения, а также улучшает подвижность плеч.

3. Передвижение с гимнастической палкой.

Передвижение вперёд и назад в базовой стойке «дзен куцу дачи» с гимнастической палкой в упоре сзади на лопатках (рис. 7)



Рис. 7 Передвижение с гимнастической палкой.

Упражнение с гимнастической палкой улучшает осанку, подвижность плеч и укрепляет связочный аппарат ног.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Возраст – 9-16 лет.

Уровень – базовый

Цель – развитие специальных физических качеств улучшающих функциональную выносливость, координацию, равновесие, точность,

взрывную силу удара, тактильные ощущения, реакцию зрения, адаптацию к изменяющимся условиям, ритм и контроль дыхания, необходимые для ведения поединка.

Оборудование: гантели, медицинбол, «боевой» мяч, гиря, гимнастический мешок, планка.

Общие указания:

Все упражнения выполняются по заданному времени, без спешки, в среднем темпе, сочетая контроль равновесия и технику выполнения движений.

1. Упражнение с медицинболом (тяжёлый мяч).

Выполняется в комплексе: выполнить наклон с мячом – выпрямиться с мячом на вытянутых вверх руках, выполнить приседание с мячом на вытянутых руках – встать, выполнить наклон с мячом и вернуться в исходное положение (рис. 8):



Рис. 8 Упражнение с медицинболом.

Масса мяча – 3 кг.

Вариант 1 (базовый):

- 9-10 лет – 1 подход – 1,5 мин.
- 11-12 лет – 1 подход – 2 мин.
- 13-14 лет – 1 подход – 2,5 мин.
- 15-16 лет – 1 подход – 3 мин.

Вариант 2 (повышенный):

- 9-10 лет – 2 подхода – 1,5 мин.
- 11-12 лет – 2 подхода – 2 мин.
- 13-14 лет – 2 подхода – 2,5 мин.
- 15-16 лет – 2 подхода – 3 мин.

Данное упражнение повышает функциональную выносливость в поединке (кумитэ).

2. Упражнение с гирей

Упражнения с гирей «становая тяга» выполняется двумя руками путём сгибания и расгибания туловища (рис. 9). Упражнение повороты с гирей выполняется методом скручиванием корпуса влево и вправо с удержанием гири в упоре на туловище (рис. 10):



Рис. 9 Становая тяга.



Рис. 10 Скручивание с гирей.

Вес гири 10-16 кг.

Вариант 1 (базовый):

- 11-12 лет – 1 подход – 1 мин.
- 13-14 лет – 1 подход – 1,5 мин.
- 15-16 лет – 1 подход – 2 мин.

Вариант 2 (повышенный):

- 11-12 лет – 2 подхода – 1 мин.
- 13-14 лет – 2 подхода – 1,5 мин.
- 15-16 лет – 2 подхода – 2 мин.

Упражнения с гирей укрепляют мышцы спины в области поясницы и боковые мышцы туловища, что позволяет улучшить силу и мощь ударной и бросковой техники в поединке (кумитэ).

3. Упражнение с гантелями

С помощью гантелей выполняется отработка ударов руками в техническом исполнении (рис. 11, *а* - прямой удар, *б* - удар снизу, *в* - удар сбоку):



Рис. 11 Упражнение с гантелями.

Вес гантели 1-2 кг.

Вариант 1 (базовый):

- 9-10 лет – 1 подход – 1 мин.
- 11-12 лет – 1 подхд – 2 мин.
- 13-14 лет – 1 подход – 2,5 мин.
- 15-16 лет – 1 подход – 3 мин.

Вариант 2 (повышенный):

- 9-10 лет – 2 подхода – 1 мин.
- 11-12 лет – 2 подхда – 2 мин.
- 13-14 лет – 2 подхода – 2,5 мин.
- 15-16 лет – 2 подхода – 3 мин.

Данное упражнение с гантелями направленно на развитие скоростно-силовых качеств ударов руками.

4. Упражнение «боевой мяч».

Упражнение выполняется с помощью тренажёра, который надевается на голову (рис. 12, мячик на резинке). Ученик поочерёдно наносит прямые удары по мячику, при этом следит за траекторией его полёта:

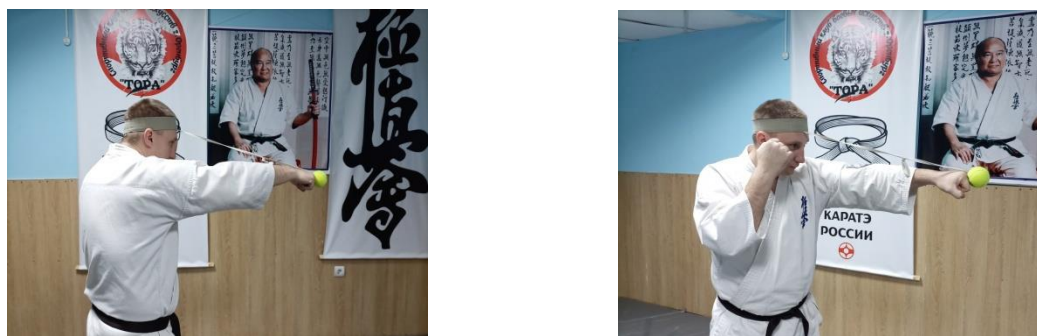


Рис. 12 Упражнение «боевой мяч».

Данное упражнение способствует развитию реакции зрения и точности нанесения удара. Выполняется отрезками времени (например: 2 подхода по 2 мин.).

5. Упражнение с планкой.

Упражнение выполняется способом перешагивания через планку вперёд-назад. При этом ученик находится в боевой стойке и при

перешагивании высоко поднимает колено.

Это упражнение развивает подъёмные мышцы бедра, что способствует быстрому и мощному нанесению удара ногой. Выполняется отрезками времени (например: 2 подхода по 2 мин.).

6. Комплекс с гимнастическим мешком.

В данном комплексе гимнастический мешок используется как «мнимый» партнёр (рис. 14). Вес мешка 15-20 кг. Ученик выполняет боевые упражнения на всех уровнях (в стойке, на коленях, лёжа), имитируя боевой приём:

1. Поднять мешок и нанести удар коленом.



2. Выполнить боковую подсеку и нанести добивающий удар сверху.



3. Сделать перескок с одного колена на другое в упоре.



4. Выполнить удержание сбоку с одной и другой стороны (смена сторон выполнять перескоком в упоре).



5. Вернуться в исходное положение.



Рис. 14 Комплекс с гимнастическим мешком.

Данное упражнение развивает навык у ученика, не задумываясь переходить из одного уровня технического действия в другой, что совершенствует умение атаковать и защищаться в любом положении.

Выполняется отрезками времени (например: 2 подхода по 2 мин.).

Базовые стойки

Стойки в каратэ играют очень важную роль. Они составляют основу устойчивого положения ученика при выполнении технических действий, способствуют развитию координации, улучшению баланса, укрепляют связочный аппарат и улучшают осанку (рис. 15).

Виды стоек:

Хайсоку-дати



Мусуби-дати



Хэйко-дати



Фудо-дати



Ёй-дати



Учи-хатидзи-дати



Санчин-дати



Мороаси-дати





Рис. 15 Базовые стойки

Последовательное выполнение базовых стоек образует базовый коплекс, который называется «Тати - ката».

План-конспект занятия по «Будзю-Цу Киокушин Каратэ-До».

Тема: «Развитие психофизических качеств у спортсменов физкультурно-оздоровительной группы для адаптации их к ведению поединков»

Цель: повышение кондиций общего физического развития и адаптация к специфическим положениям и движениям тела юных спортсменов.

Возраст: 7-16 лет.

Форма проведения занятия: групповая.

Время: продолжительность занятия 45 минут.

Место проведения: МАУДО «ЦРТДиЮ»

Методы обучения: словесный (объяснение), наглядный (показ), практический.

Задачи:

1. Повторить правила поведения в спортивном зале, технику безопасности на занятии, этикет каратэ.
2. Закрепить знания выполнения стоек: фудо дачи, хейсоку дачи, мусуби дачи, хейко дачи, учи хачиджи дачи.
3. Совершенствовать технику удара ногой «маэ гери».
4. Познакомиться с выполнением дыхательного упражнения «ногарэ».
5. Развивать физические качества: гибкость, быстроту, координацию.

Вводная беседа

Занятие начинается в точном соответствии с правилами этикета. Этикет является системой правил поведения, регулирующих взаимоотношения людей находящихся в спортивном зале (додзё).

Тренер: «Додзё котира э!». В переводе с японского языка означает: «Проходите сюда, пожалуйста!».

Спортсмены: по одному заходят в зал, выполняя поклон.

Поклон залу означает внутреннюю готовность вступить в определённый режим работы с полной самоотдачей, либо (при выходе из зала) искренне поблагодарить то место и людей, помогающих продвигаться по пути самосовершенствования.

Тренер: «Сейрэцу!». Команда на построение по общей схеме в додзё.

Спортсмены: занимают места согласно своему уровню.

Тренер: «Отогай ни рэй!»

Взаимный поклон. Напоминание, объяснение того что каждый человек находящийся в зале, достоин огромного уважения и признательности. Он достоин этого как личность, единственная и неповторимая. Через уважение к себе необходимо понимать уважение к другим людям! Если ты уважаешь себя, а тебя окружают твои единомышленники, в общество которых ты стремишься, значит, все они уважаемые тобой люди. Каждый имеет своё

неповторимое мнение о жизни, и он обязан уважать чужое мнение как своё. Каждый должен усвоить культуру взаимодействия с другими людьми для получения пользы от общения и сохранения своего душевного равновесия. И каждый должен понимать физическую культуру развития и сохранения своего физического здоровья.

Спортсмены: «Осу!»

Тренер: «Сёмен ни рэй!»

Сёмен – почётное место в зале, как правило, это передняя стена, противоположная входу. На ней обычно размещают флаг школы. Поклон означает признание и принятие всего лучшего из наследия каратэ.

Спортсмены: «Осу!»

Старший ученик: «Сенсей ни рэй!»

Сенсей – дословно, человек, родившийся ранее вас (учитель), смысл поклона заключается в том, чтобы стараться научиться использовать знания и умения более опытных людей.

Все: «Осу!».

Части занятия.	Содержание физических упражнений.	Дозировка	Организационно-методические указания.
1	2	3	4
Вводная часть	I. Вход в зал.		
	1. Построение в шеренгу.	15 сек.	«Сейрецу».
	2. Этикет.	15 сек.	«Отогай ни рей» приветствие друг друга (поклоном) «сенсей ни рей» приветствие учителя (поклоном)
	3. Аутотренинг И.п.: Сидя на коленях	1 мин.	«Сейза мокусю» Спина прямая, руки лежат на коленях.
	4. Вводная беседа тренера «каратэ - это боевое искусство». А также система упражнений, в которых спортсмен совершенствует физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, силу, выносливость. Каратэ, как известно искусство самообороны и средство поддержания здоровья. Но для того, чтобы заниматься каратэ, необходимо знать этикет и ритуалы карате.	5 мин.	Этикет и ритуалы каратэ. 1. Занимающийся всегда пропустит вперед старшего. 2. Входит в зал, кланяется, приветствует зал, в котором будет заниматься. 3. Строится, приветствует друг друга, учителя. 4. каратист должен быть аккуратным и приходить в форме кимоно. 5. Каратист должен быть

			внимательным, уметь слушать учителя. 6. При перемещении в зале и при выполнении упражнений должен уметь соблюдать дистанцию, чтобы не задеть товарища. 7. Каратист уважительно относиться к старшим, помогает родителям. Он добрый, смелый, заботиться о младших. 8. Занимающийся каратэ, не пропускает занятия! «Вот сколько правил нужно знать человеку, занимающемуся каратэ». «Приступим к занятию!»
Основная часть	5. Разминка		«В обход налево шагом марш!».
	Ходьба: - на носках; - на пятках; - на внешней стороне стопы; - перекатом с пятки на носок.	1 мин.	«Руки вверх». «Руки к плечам». «Руки на пояс».
	6. Прыжки на левой и правой ноге.	30 сек.	
	7. Бег с изменением темпа: - в медленном темпе; - в среднем темпе; - в быстром темпе; - в медленном темпе, ходьба.	1 мин.	«Вдох носом, выдох ртом!». «Руки в защитном положении».

	8. Упражнение на восстановление дыхания «ногарэ» И.п.: фудо дачи.	30 сек.	«Перешли на ходьбу, повернулись лицом в круг, выполняем упражнение на дыхание «ногарэ». Смысл упражнения состоит в контролируемом замедлении пульса после физической или психической нагрузки. После быстрого вдоха через нос дыхание задерживается на 4-5 секунд, во время которого руки с напряжением выпрямляют пальцами вперед, а затем на бесшумном выдохе следует фаза общего расслабления - руки как бы беспомощно разводятся в стороны и опускаются к бедрам.
	9. Перестроение в две шеренги.		
	10. Комплекс ОРУ: • Повороты, наклоны головы И.п.: стойка - ноги врозь, руки на поясе. 1,2-поворот головы вправо, влево; 3,4-наклоны головы вперед, назад;	1 мин.	«Выполняем медленно, под счет!».
	• «Отводим локти назад» И.п.: осн.ст. руки перед грудью, кисти сжаты в кулаки. 1,3-отводим локти назад; 2,4-возвращаемся в и.п.	15 сек.	«Спина пряма!».
	• «Наклоны корпуса в стороны» И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон вправо; 2-и.п.; 3-наклон влево; 4-и.п.;	15 сек.	«Ноги в коленях прямые, наклоняемся только туловищем!».

• «Поднимание колен» И.и.: узкая стойка, руки на поясе. 1-поднимаем правое колено перед собой; 2-и.п.; 3-поднимаем правое колено в сторону; 4-и.п.; то же левой ногой.	15 сек.	«Удерживаем равновесие!».
• «Прогибания назад» И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях 1,3-выпрямить руки, прогнуться назад 2,4-и.п.	15 сек.	Плечи не проваливаются.
• «Кольцо» И.п.: лежа на животе, упор руками в пол, около груди. 1,2-выпрямит руки в локтях, поднять вверх голову и грудь; 3,4- согнуть в коленях ноги и дотянуться носками до головы.	15 сек.	«Стараться носками дотянуться до головы, образуя замкнутое кольцо!».
• Отжимание на кулаках.	30 сек.	Руки сгибаются на 90 градусов, спина ровно.
• Упражнение на дыхание «ногарэ».	15 сек.	
II. Работа над техникой. 1. Фудо дачи. 1.1. Хейсоку дачи. И.п.: ступни вместе, кисти сжаты в кулаки перед собой. 1.2. Мусуби дачи. И.п.: пятки вместе, носки врозь, кисти сжаты в кулаки перед собой. 1.3. Хейко дачи. И.п.: ступни параллельны, кисти сжаты в кулаки перед собой. 1.4. Учи хачиджи дачи. И.п.: Ступни развернуты под углом 45*. 1.5. игровое упражнение: «Повтори за мной».	8 мин.	«Наша работа начинается с повторения стойки». «Естественная стойка фудо дачи»: «Хейсоку дачи, стойка ожидания». «Мусуби дачи, стойка ожидания». «Хейко дачи, стойка с параллельными ступнями». «Учи хачиджи дачи, стойка с развернутыми ступнями». «Повторяем и произносим стойки за мной!».

	2. Отбивание мяча одной рукой (правой, левой) в движении.	2 мин.	Отбиваем мяч об пол с одновременным движением.
	3. Удар ногой вперед маэ гери в чередовании. И.п.: дзенкутцу дачи.	10 мин.	Сгибаем колено и поднимаем его на уровне чуждан пояса, при этом стопа опорной ноги разворачивается! Затем выпрямляем ногу сильным движением!
	4. Отработка ударов ногами с партнером.	10 мин.	
Заключительная часть	1. Упражнения на растяжку и дыхание.	2 мин.	
	2. Построение в две шеренги, этикет.	1 мин.	

Каратэ-До для учащихся начально-тренировочных групп.
Тема: «Подготовка сборной команды к Первенству г. Оренбурга по Киокусинкай Каратэ-До и Всестилеому каратэ».

Цель: Подготовить учащихся к достижению максимального результата на соревнованиях.

Задачи учебно-тренировочного занятия:

1. Образовательная задача:
 - закрепление изученной техники: удары руками, ногами, броски, болевые и удушающие приёмы и защита от них.
2. Развивающая задача:
 - развитие волевых и физических качеств, развитие реакции, чувства дистанции.
3. Воспитательная задача:
 - формирование стойкого интереса к избранному виду спорта.

Инвентарь: макивары, скакалки, гимнастические снаряды.

Возраст: 7-16 лет.

Форма проведения занятия: групповая.

Время: продолжительность занятия 45 минут.

Место проведения: МАУДО «ЦРТДиЮ»

Методы обучения: словесный (объяснение), наглядный (показ), практический.

Вводная беседа

Занятие начинается в точном соответствии с правилами этикета. Этикет является системой правил поведения, регулирующих взаимоотношения людей находящихся в спортивном зале (додзё).

Тренер: «Додзё котира э!». В переводе с японского языка означает: «Проходите сюда, пожалуйста!».

Спортсмены: по одному заходят в зал, выполняя поклон.

Поклон залу означает внутреннюю готовность вступить в определённый режим работы с полной самоотдачей, либо (при выходе из зала) искренне поблагодарить то место и людей, помогающих продвигаться по пути самосовершенствования.

Тренер: «Сейрэцу!». Команда на построение по общей схеме в додзё.

Спортсмены: занимают места согласно своему уровню.

Тренер: «Отогай ни рэй!»

Взаимный поклон. Напоминание, объяснение того что каждый человек находящийся в зале, достоин огромного уважения и признательности. Настрой учеников на предстоящие соревнования, на полную отдачу процесса и стремлению к максимальному результату на соревновании. Обязательно напоминание об уважении к сопернику на татми, судьям и зрителям. Разъяснение правил проведения соревнований и ответственности учащихся перед командой.

Спортсмены: «Осу!»

Тренер: «Сёмен ни рэй!»

Сёмен – почётное место в зале, как правило, это передняя стена, противоположная входу. На ней обычно размещают флаг школы. Поклон означает признание и принятие всего лучшего из наследия каратэ.

Спортсмены: «Осу!»

Старший ученик: «Сенсей ни рэй!»

Сенсей – дословно, человек, родившийся ранее вас (учитель), смысл поклона заключается в том, чтобы стараться научиться использовать знания и умения более опытных людей.

Все: «Осу!».

Части учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Построение. Этикет додзэ. Разминка: -ОРУ без предметов -Прыжки на скакалке -Растяжка.	1 мин. 1 мин. 6 мин. 2 подхода по 2 мин. 2 мин.	Прыжки на скакалке выполняем по заданию тренера. Ноги не сгибаем в коленных суставах. Глубже наклон.
Основная часть	Отработка техники ударов ногами перед зеркалом под счет: - маваша гери гедан - маваша гери чудан - маэ гери чудан, еко гери чудан, маваша гири чудан выполняем на 1 счет. Отработка ударов на макиварах: - ой, гияку цуки, задней ногой маваша гири гедан. - маваша гери гедан, задней ногой уширо маваша. Отработка защитной техники в парах: - защита от маваша гери гедан и контратака. - защита от маэ гери чудан и контратака. -защита от маваша гери дзёдан и контратака. Отработка бросковой техники и болевых приёмов в парах: - задняя подножка и защита. -рычаг локтя через туловище и защита.	8 мин. 8 мин. 8 мин. 8 мин.	Колено держим под углом 45 градусов, тянем носок. Таз направляется вниз. Стопу опорной ноги разворачиваем, Таз приподнимается, бедро выносится вперед. Пятка опорной ноги практически становится в направление удара. Колено не опускаем. Удар начинается с выталкивания задней ноги, скрутка корпуса и выброс руки. За счет проноса ноги включаем вращательное движение телом. В момент вращения подтягиваем ногу к себе и выбрасываем вперед. Плечи не опускаем, контролируем

	ОФП: Подвижная игра «Пятнашки руками, ногами».	2 мин.	позицию. При проведении броска необходимо взять захват за рукав и отворот доги, вывести из равновесия партнёра, зацепить опорную ногу своей ногой и сделать рывковое усилие назад, относительно партнёра. Болевой приём выполняется в положении лёжа. Положение перпендикулярно партнёру руку обхватить ногами и прижать руками к своему корпусу. Ноги скрестить между собой и оторвать свой таз от пола. Пятнашки по корпусу, рукам и ногам
Заключи- тельная часть	Упражнение на расслабление. Построение. Этикет додзэ.	1 мин. 1 мин. 1 мин.	

**План-конспект занятия по Киокусинкай Каратэ-До для учащихся
учебно-тренировочных групп.
Тема: «Развитие серийных атак».**

Цель: повышение кондиций общего физического развития, адаптация к специфическим положениям и движениям тела, способность комбинаторно сочетать удары руками, ногами, бросками, болевыми и удушающими приёмами, а также соответственно защищаться.

Возраст: 7-16 лет.

Форма проведения занятия: групповая.

Время: продолжительность занятия 2*45 минут.

Место проведения: МАУДО «ЦРТДиЮ»

Методы обучения: словесный (объяснение), наглядный (показ), практический.

Задачи:

1. Повторить правила поведения в спортивном зале, технику безопасности на занятии, этикет и ритуалы каратэ.
2. Закрепить знания выполнения ударов руками.
3. Совершенствовать технику удара ногой: хидза, маэ, маваши.
4. Совершенствовать бросковую технику, технику проведения болевых и удушающих приёмов и защиты от них.
5. Периодическое выполнение дыхательного упражнения «ногарэ».
6. Улучшать физические качества: гибкость, быстроту, координацию, реакцию.

Вводная беседа

Занятие начинается в точном соответствии с правилами этикета. Этикет является системой правил поведения, регулирующих взаимоотношения людей находящихся в спортивном зале (додзё).

Тренер: «Проходите сюда, пожалуйста!».

Спортсмены: ученики по одному заходят в зал, выполняя поклон!

Поклон залу означает внутреннюю готовность вступить в определённый режим работы с полной самоотдачей, либо (при выходе из зала) искренне поблагодарить то место и людей, помогающих продвигаться по пути самосовершенствования.

Тренер: «Построиться по парам!».

Спортсмены: занимают места согласно своему уровню, напротив друг-друга.

Тренер: «Отогай ни рэй!»

Взаимный поклон. Напоминание, объяснение того что каждый человек находящийся в зале, достоин огромного уважения и признательности. Он достоин этого как личность, единственная и неповторимая. Через уважение к себе необходимо понимать уважение к другим людям! Если ты уважаешь себя, а тебя окружают твои единомышленники, в общество которых ты стремишься, значит, все они уважаемые тобой люди. Каждый имеет своё неповторимое мнение о жизни, и он обязан уважать чужое мнение как своё. Каждый должен усвоить культуру взаимодействия с другими людьми для получения пользы от общения и сохранения своего душевного равновесия. И каждый должен понимать физическую культуру развития и сохранения своего физического здоровья.

Спортсмены: «Осу!».

Тренер: «Сёмен ни рэй!».

Сёмен – почётное место в зале, как правило - это передняя стена, противоположная входу. На ней обычно размещают флаг школы. Поклон означает признание и принятие всего лучшего из наследия каратэ.

Спортсмены: «Осу!».

Старший ученик: «Сенсей ни рэй!».

Сенсей – дословно, человек, родившийся ранее вас (учитель), смысл поклона заключается в том, чтобы стараться научиться использовать знания и умения более опытных людей.

Все: «Осу!».

Части занятия.	Содержание физических упражнений.	Дозировка	Организационно-методические указания.
1	2	3	4
Вводная	I. Вход в зал. 1. Построение в две шеренги, этикет.	1 мин.	«Сейрецу». «Отогай ни рей» приветствие друг друга (поклоном) «сенсей ни рей» приветствие учителя (поклоном)
	3. Аутотренинг И.п.: Сидя на коленях	1 мин	«Сейза мокусю» Спина прямая, руки лежат на коленях.
	4. Вводная беседа тренера «каратэ-это боевое искусство». А также система упражнений, в которых спортсмен совершенствует физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, силу, выносливость. Каратэ известно, как искусство самообороны и как средство поддержания здоровья. Но для того, чтобы заниматься каратэ необходимо знать этикет и ритуалы каратэ.	5 мин.	Этикет и ритуалы каратэ. 1.Занимающийся всегда пропустит вперед старшего. 2.Входит в зал, кланяется, приветствует зал, в котором будет заниматься. 3.Строится, приветствует друг друга, учителя. 4.каратист должен быть аккуратным и приходить в форме кимоно. 5.Каратист должен быть внимательным, уметь слушать учителя. 6.При перемещении в зале и при выполнении упражнений должен уметь соблюдать дистанцию, чтобы не задеть товарища. 7.Каратист уважительно относиться к старшим, помогает родителям. Он

			добрый, смелый, заботиться о младших. 8. Занимающийся каратэ, не пропускает занятия! «Вот сколько правил нужно знать человеку, занимающемуся каратэ». «Приступим к занятию!».
Основная часть	5. Разминка		«В обход налево шагом марш!».
	Ходьба: -на носках; -на внешней стороне стопы; -перекатом с пятки на носок.	1 мин.	«Руки вверх». «Руки к плечам». «Руки на пояс».
	6. Прыжки на левой и правой ноге.		
	7. Бег с изменением темпа: -в медленном темпе; -в среднем темпе; -в быстром темпе; -в медленном темпе, ходьба.	3 мин.	«Вдох носом, выдох ртом!» «Руки в защитном положении».
	8. Упражнение на восстановление дыхания «ногарэ» И.п.: фудо дачи.	1 мин.	«Перешли на ходьбу, повернулись лицом в круг, выполняем упражнение на дыхание «ногарэ». Смысл упражнения состоит в контролируемом замедлении пульса после физической или психической нагрузки. После быстрого вдоха через нос дыхание задерживается на 4-5 секунд, во время которого руки с напряжением выпрямляют пальцами вперед, а затем на бесшумном выдохе следует фаза общего расслабления - руки как бы беспомощно разводят в стороны и опускают к бедрам.
	9. Перестроение в две шеренги.	30 сек.	
	10. Комплекс ОРУ: • Повороты, наклоны головы И.п.: стойка - ноги врозь, руки на поясе. 1,2-поворот головы вправо, влево; 3,4-наклоны головы вперед, назад;	1 мин.	«Выполняем медленно, под счет!».
	• «Вращения двумя руками» И.п.: кисти сжаты в кулаки. 1-вращение вперед; 2-вращение назад; 3-вращение в разные направления	30 сек.	«Кулаки сжаты!».

«Наклоны корпуса в стороны» И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон вправо; 2-и.п.; 3-наклон влево; 4-и.п.;	30 сек.	«Ноги в коленях прямые, наклоняемся только туловищем!».
«Отжимания» И.п.: упор на кулаках. 1,3-лечь на пол; 2,4-подняться.	30 сек.	Спина ровно, руки сгибаются на 90 градусов.
«Прогибания назад» И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях 1,3-выпрямить руки, прогнуться назад 2,4-и.п.	30 сек.	Плечи ровно, не проваливаются.
«Лягушка» И.п.: на корточках с упором руками в пол. 1,3-выпрямить ноги, откинув назад и прогнув спину к полу; 2,4-обратным движением вернуться в и.п.	30 сек.	В положении ноги назад, спина прогибается в пояснице.
«Приседания с разножкой» И.п.: руки за головой, одна нога впереди. Присесть и встать с прыжком поменяв ноги местами.	30 сек.	Выпрыгивание осуществляются на высоту 10-20 см. от пола.
Упражнение на дыхание «ногарэ».	1 мин.	
II. Работа над техникой. 1. Фудо дачи. 1.1. Хейсоку дачи. И.п.: ступни вместе, кисти сжаты в кулаки перед собой. 1.2. Мусуби дачи. И.п.: пятки вместе, носки врозь, кисти сжаты в кулаки перед собой. 1.3. Хейко дачи. И.п.: ступни параллельны, кисти сжаты в кулаки перед собой. 1.4. Учи хачиджи дачи. И.п.: Ступни развернуты под углом 45*. 1.5. игровое упражнение: «Повтори за мной».	14 мин.	«Наша работа начинается с повторения стоек» «Естественная стойка фудо дачи»: «Хейсоку дачи, стойка ожидания» «Мусуби дачи, стойка ожидания» «Хейко дачи, стойка с параллельными ступнями» «Учи хачиджи дачи, стойка с развернутыми ступнями» «Повторяем и произносим стойки за мной!»
2. Отбивание мяча одной рукой (правой, левой) в движении.	4 мин. (2 по 2 мин.)	Отбиваем мяч об пол с одновременным движением.

	3. Удар ногой вперед: хидза, маэ, маваши в чередовании. И.п.: кумитэ дачи.	15 мин.	Сгибаем колено и поднимаем его на уровне чуждан пояса, при этом стопа опорной ноги разворачивается! Затем выпрямляем ногу сильным движением!
	4. Отработка серии ударов руками, ногами, броска и добива рукой с партнером. 4.1 Поочередный обмен двумя ударами рук и броска с добивом рукой медленно и такие же два удара, бросок и добив рукой быстро; 4.2 Поочередный обмен одним ударом ногой медленно и такой же удар быстро; 4.3 Поочередный обмен серией из удара ногой, двух ударов руками, броска и добива рукой медленно и такая же серия быстро. 5. Упражнение на дыхание «ногарэ».	10 мин. 10 мин. 10 мин. 30 сек.	Выполнение серии производится последовательно из боевой стойки. При выполнении добивания рукой необходимо партнеру подставлять на удар открытую ладонь.

Заключительная часть	1. И.п.: лежа на спине. Подъем прямых ног за голову.	1 мин.	«Ноги прямые!»
	2. Игра «Ударные пятнашки ладонями».	4 мин. (2 по 2 мин.)	По корпусу, плечам и ногам.
	3. Упражнения на растяжку и дыхание.	3 мин.	Продольный, поперечный шпагат, «бабочка».
	4. Построение в две шеренги, этикет.	1 мин.	