

Управление образования администрации города Оренбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» г. Оренбурга

Согласовано
НМС МАУДО ЦДТ г. Оренбурга
протокол № 111
от 01.09.2020г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«КАРАТЭ КЁКУСИНКАЙ. К-1»**

Возраст учащихся: 5- 17 лет
Срок реализации: 7 лет

Автор-составитель:
Гнатий Д.Б., педагог
дополнительного образования
МАУДО ЦДТ г. Оренбурга

**Оренбург
2020**

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

- направленность программы
- актуальность программы
- отличительные особенности программы
- адресат программы
- срок освоения и объем программы
- формы обучения и виды занятий по программе
- режим занятий

1.2 Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.3 Содержание программы

1.3.1. Учебный план и его содержание

1.3.2. Учебно-тематический план физкультурно-оздоровительной ступени первого года обучения и его содержание

1.3.3. Учебно-тематический план начально-спортивной ступени (белый пояс) второго года обучения и его содержание

1.3.4. Учебно-тематический план учебно-тренировочной ступени (оранжевый пояс) третьего года обучения и его содержание

1.3.5. Учебно-тематический план учебно-тренировочной ступени (синий пояс) четвертого года обучения и его содержание

1.3.6. Учебно-тематический план учебно-тренировочной ступени (желтый пояс) пятого года обучения и его содержание

1.3.7. Учебно-тематический план обучения по ступени спортивного совершенствования (зеленый пояс) шестого года обучения и его содержание

1.3.8. Учебно-тематический план обучения по ступени спортивного совершенствования (коричневый пояс) седьмого года обучения и его содержание

1.4. Планируемые результаты

-ожидаемые результаты физкультурно-оздоровительной ступени обучения

-ожидаемые результаты начально-спортивной ступени обучения

-ожидаемые результаты учебно-тренировочной ступени обучения

-ожидаемые результаты обучения по ступени спортивного совершенствования

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график обучения

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы контроля и аттестация

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

Список литературы
Приложения

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ Кекусинкай. К-1» 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 ЦДТ г. Оренбурга. Ориентирована на развитие мотивации учащихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом, предназначена для учащихся 5-17 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ Кекусинкай. К-1» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

По цели обучения является **спортивно-оздоровительной**, по сроку реализации программа является **долгосрочной** (рассчитана на 7 лет), по уровню сложности осваиваемого материала реализуется на **стартовом, базовом** уровнях, по содержанию – **однопрофильной**, по уровню реализации – **разноуровневой**, по типу программы – **модифицированной**.

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 «Каратэ Кекусинкай. К-1» определяется ее направленностью на физическое и личностное развитие детей.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сензитивными возрастными периодами, это и определяет **педагогическую целесообразность** реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ Кекусинкай. К-1».

Отличительные особенности программы

В отличие от типовых общеобразовательных программ обучения в детских юношеских спортивных школах, в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «КаратэКёкусинкай» содержание строится на основе дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий.

Для обучения по программе «Каратэ Кёкусинкай. К-1» 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.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ Кёкусинкай» рассчитана на обучение детей и подростков в возрасте от 5 до 17 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.

Срок освоения и объем программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ Кекусинкай. К-1» рассчитана на 7 лет.

Общий объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ Кекусинкай. К-1» составляет 1584 часа аудиторной нагрузки: 1-ый год обучения 36 недель – 216 часов; 2-ой год обучения 38 недель – 228 часов; 3-ий год обучения 38 недель – 228 часов; 4,5-ый год обучения 38 недель – 228 часов; 6,7-ой год обучения 38 недель – 228 часов.

В течение всего образовательного процесса учащиеся проходят несколько ступеней обучения (стартовый и базовый уровни). Ступени обучения и организация Секций и Клубов Кёкусин Кай Кан Каратэ имеют взаимную структурно-функциональную привязку получения цветных ученических поясов (кю).

Ступени обучения	Цвет пояса
Физкультурно-оздоровительная	
Начально-спортивная	белый пояс
Учебно-тренировочная	оранжевый, синий и желтый пояс
Спортивного совершенствования	зеленый и коричневый пояс

Количество и длительность занятий меняется в зависимости от ступени обучения:

- физкультурно-оздоровительная ступень обучения (стартовый уровень): 108 занятия (216 часов).

- начально-спортивная ступень обучения (стартовый уровень): 114 занятий (228 часов – 2-й год обучения).

- учебно-тренировочная ступень обучения (базовый уровень): 114 занятий (228 часов – 3-й год обучения, 228 часов – 4-й и 5-й год обучения).

- ступень спортивного совершенствования (базовый уровень): 114 занятий (228 часов – 6-й и 7-й год обучения).

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 на мероприятиях и перед родителями;

-аттестация (тестирование на пояса).

В случаях возникновения непредвиденных обстоятельств в условиях вынужденных мер традиционное очное обучение по программе реализуется с применением дистанционных образовательных технологий с помощью Viber, В Контакте, Zoom по адресу: <https://vk.com/karatek156cdt>

Обучение с применение дистанционных технологий осуществляется в on-line (вебинары, 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 ступени обучения:

-физкультурно-оздоровительная ступень обучения: 3 раза в неделю по 2 спаренных занятия по 25мин; всего в год –108 занятий (216 часов).

-начально-спортивная ступень обучения: 3 раза в неделю; всего в год –114 занятий (228 часа).

-учебно-тренировочная ступень обучения:

3-й год - 3 раза в неделю по 2 часа; всего в год –114 занятий (228 часов)

4-й и 5-й год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа; всего в год –114 занятий (228 часов).

-ступень спортивного совершенствования: 3 раза в неделю по 2 часа; всего в год –114 занятий (228 часов).

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 технике Кекусинкай.

Задачи:

Развивающие:

- развитие общей и специальной физической, тактико-технической подготовленности;
- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни;
- развитие физических и морально-волевых качеств;
- развитие мотивации к процессу обучения по программе «Каратэ Кекусинкай»;
- развитие метапредметных умений;
- формирование и развитие ИТ-компетентности.

Обучающие:

- формирование представлений о культуре единоборств в стиле Каратэ Кекусинкай;
- ознакомление с приемами и техниками каратэ Кекусинкай: кихон, ката, кумитэ;
- формирование тактико-технических умений каратэ Кекусинкай;
- формирование представления о правилах самообороны;
- формирование навыков самообороны.

Воспитательные:

- воспитание физически здоровой, психологически устойчивой, обладающей решительным характером нравственной личности;
- развитие мотивации достижений;
- воспитание ценностного отношения к своей деятельности и деятельности сверстников.

1.3 Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Название поясов	Физкультурно-оздоровительная степень	Начальная спортивная степень	Учебно-тренировочная степень			Степень спортивного совершенствования	
			1год	2год	3год	4год	5год
-	216						
Белый		228					
Оранжевый			228				
Синий				228			
Желтый					228		
Зеленый						228	
Коричневый							228
Всего часов	216ч	228ч	228ч	228ч	228ч	228ч	228ч

1.3.2. Учебно-тематический план физкультурно-оздоровительной степени первого года обучения

№	Название тем	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		общее	теория	практика	
1	Вводное занятие. Этикет. Инструктаж по технике безопасности и здоровья	2	1	1	Первичная аттестация
2	Виды разминочных упражнений	2	0,5	1,5	Наблюдение.
3	Общие маховые движения руками. Общие маховые движения ногами	2	0,5	1,5	Наблюдение.
4	Повороты туловищем. Прыжки на месте по сторонам. Отжимания на ладонях	2	0,5	1,5	Наблюдение.
5	Толкательное движение двумя ногами сидя.	2	0,5	1,5	Наблюдение.

	Приседания. Страховка при падении				
6	Дыхательные техники. Дыхание волновое	2	0,5	1,5	Наблюдение.
7	Боевая стойка (камаэтэ). Передвижения в стойке. Правильное формирование кулака (сэйкен)	2	0,5	1,5	Наблюдение.
8	Прямой удар рукой в туловище. Защита	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
9	Атаки прямым ударом рукой в туловище	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
10	Атаки сериями прямых ударов руками в туловище	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
11	Спарринг	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа, анализ спарринга, самоанализ.
12	Удар коленом в туловище. Защита	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
13	Атаки коленом	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
14	Атаки руками и коленом	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
15	Спарринг	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа, анализ спарринга, самоанализ.
16	Прямой удар ногой вперед в туловище. Защита	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.

17	Атаки прямым ударом ногой	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
18	Атаки руками и прямым ударом ногой	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
19	Спарринг	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа, анализ спарринга, самоанализ.
20	Боковой удар рукой в туловище. Защита	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
21	Атаки руками с боковым ударом рукой в туловище	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
22	Атаки с боковым ударом рукой в туловище и ногами	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
23	Спарринг	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа, анализ спарринга, самоанализ.
24	Круговой удар ногой в ногу. Защита	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
25	Атаки круговым ударом в ногу	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
26	Атаки руками с круговым ударом в ногу	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
27	Спарринг	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа, анализ спарринга, самоанализ.

					Промежуточная аттестация
28	Восходящий удар рукой в туловище. Защита	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
29	Атаки руками с восходящим ударом рукой	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
30	Атаки с восходящим ударом рукой и ногами	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
31	Спарринг	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа, анализ спарринга, самоанализ.
32	Круговой удар ногой в туловище. Защита	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
33	Атаки круговым ударом в туловище	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
34	Атаки руками с круговым ударом ногой в туловище	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
35	Спарринг	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа, анализ спарринга, самоанализ.
36	Прямой удар рукой в голову. Защита	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
37	Атаки руками с прямым ударом рукой в голову	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
38	Атаки с прямым ударом рукой в голову и ногами	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ,

					тестирование на снарядах.
39	Спарринг	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа, анализ спарринга, самоанализ.
40	Круговой удар ногой в голову. Защита	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
41	Атаки круговым ударом ногой в голову	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
42	Атаки руками с круговым ударом ногой в голову	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
43	Спарринг	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа, анализ спарринга, самоанализ.
44	Боковой удар рукой в голову. Защита	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
45	Атаки руками с боковым ударом рукой в голову	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
46	Атаки с боковым ударом рукой в голову и ногами	6	1	5	Наблюдение, опрос, анализ, тестирование на снарядах.
47	Спарринг	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа, анализ спарринга, самоанализ.
48	Открытый урок для родителей	2	-	2	Просмотр, анализ. Итоговая аттестация
	Всего	216	39	177	

Содержание программы физкультурно-оздоровительной группы первого года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Этикет (2ч)

Теория. Цели и задачи первого года обучения по программе «Каратэ Кекусинкай. К-1». Правила поведения и техники безопасности на занятиях Каратэ Кекусинкай. Порядок поведения в зале. Ритуал проведения тренировки.

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

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 2. Виды разминочных упражнений (2ч)

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

Практика. Упражнения на определение направлений движения.

Форма контроля. Наблюдение. Первичная аттестация.

Тема 3. Общие маховые движения руками.

Общие маховые движения ногами (2ч)

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

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

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 4. Повороты туловищем. Прыжки на месте по сторонам. Отжимания на ладонях (2ч)

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

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

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 5. Толкательное движение двумя ногами сидя. Приседания. Страховка при падении (2ч)

Теория. Техника движения ногами сидя и приседаний.

Техника страховки при падении.

Практика. Сгибание – разгибание ног в положении сидя. Приседания. Освоение само страховки.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 6. Дыхательные техники. Дыхание волновое (2ч)

Теория. Техника вдоха и выдоха.

Практика. Вдох-выдох.

Форма контроля. Наблюдение.

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

Теория. Положение тела. Правильное складывание кулака.

Практика. Освоение стойки. Упражнения для кулака.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 8. Прямой удар рукой в туловище. Защита (6ч)

Теория. Техника прямого удара и защитного движения.

Практика. Прямой удар по снарядам в парах.

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

Тема 9. Атака прямым ударом рукой в туловище (6ч)

Теория. Техника удара.

Практика. Атака на один удар и защита.

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

Тема 10. Атака сериями прямых ударов руками в туловище (6ч)

Теория. Техника серийных атак.

Практика. Атака сериями и защита от атаки.

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

Тема 11. Спарринг (2ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

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

Тема 12. Удар коленом в туловище. Защита (6ч)

Теория. Техника выполнения удара и защитного движения.

Практика. Удар по снарядам в парах.

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

Тема 13. Атака коленом (6ч)

Теория. Техника удара.

Практика. Атака коленом и защита.

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

Тема 14. Атака руками и коленом (6ч)

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударами рук с коленом и защита.

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

Тема 15. Спарринг (2ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

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

Тема 16. Прямой удар ногой вперед в туловище. Защита (6ч)

Теория. Техника удара из защитного движения.

Практика. Удар по снарядам в парах.

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

Тема 17. Атаки прямым ударом ногой (6ч)

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударом и защита.

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

Тема 18. Атаки руками и прямым ударом ногой (6ч)

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударами и защита.

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

Тема 19. Спарринг (2ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

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

Тема 20. Боковой удар рукой в туловище. Защита (6ч)

Теория. Техника удара и защитного движения.

Практика. Удар по снарядам в парах.

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

Тема 21. Атаки руками сбоковым ударом рукой туловище (6ч)

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака боковым ударом и защита.

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

Тема 22. Атаки с боковым ударом рукой в туловище и ногами (6ч)

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударами и защита.

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

Тема 23. Спарринг (2ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

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

Тема 24. Круговой удар ногой в ногу. Защита (6ч)

Теория. Техника удара и защитного движения.

Практика. Удар по снарядам в парах.

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

Тема 25. Атаки круговым ударом в ногу (6ч)

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударом и защита.

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

Тема 26. Атаки руками с круговым ударом в ногу (6ч)

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударами и защита.

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

Тема 27. Спарринг (2ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

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

Тема 28. Восходящий удар рукой в туловище. Защита (6ч)

Теория. Техника удара и защитного движения.

Практика. Удар по снарядам в парах.

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

Тема 29. Атаки руками с восходящим ударом рукой (6ч)

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударом и защита.

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

Тема 30. Атаки с восходящим ударом рукой и ногами (6ч)

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударами и защита.

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

Тема 31. Спарринг (2ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

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

Тема 32. Круговой удар ногой в туловище. Защита (6ч)

Теория. Техника удара и защитного движения.

Практика. Удар по снарядам в парах.

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

Тема 33. Атаки круговым ударом ногой в туловище (6ч)

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударом и защита.

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

Тема 34. Атаки руками с круговым ударом ногой в туловище (6ч)

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударами и защита.

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

Тема 35. Спарринг (2ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

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

Тема 36. Прямой удар рукой в голову. Защита (6ч)

Теория. Техника удара и защитного движения.

Практика. Удар по снарядам в парах.

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

Тема 37. Атаки руками с прямым ударом рукой в голову (6ч)

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударом и защита.

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

Тема 38. Атаки с прямым ударом рукой в голову и ногами (6ч)

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударами и защита.

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

Тема 39. Спарринг (2ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

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

Тема 40. Круговой удар ногой в голову. Защита (6ч)

Теория. Техника удара и защитного движения.

Практика. Удар по снарядам в парах.

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

Тема 41. Атаки круговым ударом ногой в голову (6ч)

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударом и защита.

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

Тема 42. Атаки руками с круговым ударом ногой в голову (6ч)

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударами и защита.

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

Тема 43. Спарринг (2ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

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

Тема 44. Боковой удар рукой в голову. Защита (6ч)

Теория. Техника удара и защитного движения.

Практика. Удар по снарядам в парах.

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

Тема 45. Атаки руками сбоковым ударом рукой в голову (6ч)

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударом и защита.

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

Тема 46. Атаки с боковым ударом рукой в голову и ногами (6ч)

Теория. Техника атаки.

Практика. Атака ударами и защита.

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

Тема 47. Спарринг (2ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

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

Тема 48. Открытый урок для родителей (2ч)

Теория. Правила поведения на открытом занятии.

Практика. Показательное выполнение всей изученной техники.

Итоговая аттестация.

1.3.3.Учебно-тематический планначально-спортивной ступени (белый пояс) второго года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		общее	теория	практика	
1	Вводное занятие.Этикет. Инструктаж по техникебезопасности и здоровья.	2	1	1	Наблюдение, опрос. Первичная аттестация
2	Общие разминочные упражнения. Простые прыжки со скакалкой. Отжимания на ладонях и кулаках. Подъем спины в положении лежа. Страховка при падении	2	0,5	1,5	Наблюдение, опрос.
3	Перемещение по кругу приставным шагом, с высоким подниманием колен, с захлестом пятками, бег спиной вперед. Приседания. Прыжки на автопокрышке. Равновесие	2	0,5	1,5	Наблюдение.
4	Дыхательные техники. Дыхание волновое Игровые упражнения с мячами	2	0,5	1,5	Наблюдение.
5	Боевая стойка (камаэтэ). Перемещение вперед-назад (челнок) Перемещение с мячом	2	0,5	1,5	Наблюдение, опрос.
6	Техническая подготовка на белый пояс	6	1	5	Наблюдение.
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	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
8	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ,

					анализ учебного боя.
9	Техническая подготовка на белый пояс	6	1	5	Наблюдение.
10	Прямой удар ногой в туловище (мае гери чудан). Защита (гедан барай)	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
11	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
12	Техническая подготовка на белый пояс	6	1	5	Наблюдение.
13	Боковой удар рукой в туловище (каге цки). Защита предплечьем (барай). Атаки с шагом вперед-назад	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
14	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
15	Техническая подготовка на белый пояс	6	1	5	Наблюдение.
16	Удар ногой назад в туловище (уширо гери чудан). Защита предплечьем (барай). Атаки с шагом вперед-назад	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
17	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
18	Техническая подготовка на белый пояс	6	1	5	Наблюдение.
19	Удар рукой в туловище снизу (шито цки). Защита предплечьем (барай). Атаки с шагом вперед-назад	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
20	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ

					учебного боя.
21	Техническая подготовка на белый пояс	6	1	5	Наблюдение. Промежуточная аттестация
22	Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан). Защита подъемом голени (соноукэ). Атаки с шагом вперед-назад	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
23	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
24	Техническая подготовка на белый пояс	6	1	5	Наблюдение.
25	Прямой удар рукой в голову (цки дзедан). Защита предплечьем (подставка) и отбивом. Атаки с шагом вперед-назад	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
26	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
27	Техническая подготовка на белый пояс	6	1	5	Наблюдение.
28	Боковой удар ногой в туловище (маваши гери чудан). Защита предплечьями. Атаки с шагом вперед-назад	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
29	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
30	Техническая подготовка на белый пояс	6	1	5	Наблюдение.
31	Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан). Защита предплечьем (подставка). Атаки с шагом вперед-назад	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.

32	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
33	Техническая подготовка на белый пояс	6	1	5	Наблюдение.
34	Боковой удар ногой в голову (маваши гери дзедан). Защита предплечьем. Атаки с шагом вперед-назад	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
35	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
36	Техническая подготовка на белый пояс	6	1	5	Наблюдение.
37	Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист). Защита предплечьем (подставка). Атаки с шагом вперед-назад	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
38	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
39	Техническая подготовка на белый пояс	6	1	5	Наблюдение.
40	Удар ногой боком в туловище (ёко гери чудан). Защита предплечьем (барай). Атаки с шагом вперед-назад	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
41	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
42	Аттестация на белый пояс	2	-	2	Просмотр, анализ. Итоговая аттестация
	Всего	228	39	189	

Содержание программы начально-спортивной группы (белый пояс) второго года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Этикет (2ч)

Теория. Цель и задачи программы «Каратэ Кекусинкай. К-1» . Задачи второго года обучения. Ознакомление с планом работы на год. Правила поведения и техники безопасности на занятиях Каратэ Кекусинкай. Порядок поведения в зале. Ритуал проведения тренировки.

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

Форма контроля. Наблюдение, опрос. Первичная аттестация

Тема 2. Общие разминочные упражнения. Простые прыжки со скакалкой. Отжимания на ладонях и кулаках. Подъем спины в положении лежа. Страховка при падении (2ч)

Теория. Важность разминки. Чувство ритма.

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

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 3. Перемещение по кругу приставным шагом, с высоким подниманием колен, с захлестом пятками, бег спиной вперед. Приседания. Прыжки на автопокрышке (2ч)

Теория. Виды перемещений. Положение ступней на покрышке.

Практика. Перемещения приставным шагом, с высоким подниманием колен, с захлестом пятками, бег спиной вперед. Приседания. Прыжки.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 4. Дыхательные техники. Дыхание волновое.

Игровые упражнения с мячами (2ч)

Теория. Техника вдоха и выдоха.

Практика. Выполнение волнового вдоха-выдоха.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 5. Боевая стойка (камаэтэ). Перемещение вперед-назад (челнок). Перемещение с мячом (2ч)

Теория. Техника выполнения перемещения.

Практика. Движение челнок.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 6. Техническая подготовка на белый пояс (6ч)

Базовая техника (кихон)

Теория. Техника стоек, 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, Мае, Ёко, Маваши, Учи, Уширо, Ура, Ороси, Тоби.

Форма контроля. Наблюдение.

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 (8ч)

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. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 9. Техническая подготовка на белый пояс(6ч). Базовая техника (кихон)

Теория. Техника стоек, 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: Дзёдан, Сото, Учи, Барай.

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

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

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 10. Прямой удар ногой в туловище (мае гери чудан). Защита (гедан барай) (8ч)

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. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 12. Техническая подготовка на белый пояс(6ч) Базовая техника (кихон)

Теория. Техника стоек, 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: Дзёдан, Сото, Учи, Барай.

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

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

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 13. Боковой удар рукой в туловище (каге цки). Защита предплечьем (барай). Атаки с шагом вперед-назад (8ч)

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. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 15. Техническая подготовка на белый пояс(6ч). Базовая техника (кихон)

Теория. Техника стоек, 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: Дзёдан, Сото, Учи, Барай.

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

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

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 16. Удар ногой назад в туловище (уширо гери чюдан). Защита предплечьем (барай). Атаки с шагом вперед-назад (8ч)

Теория. Техника выполнения удара и защиты.

Практика. Уширо гери чюдан 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 (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 18. Техническая подготовка на белый пояс(6ч) Базовая техника (кихон)

Теория. Техника стоек, 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: Дзёдан, Сото, Учи, Барай.

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

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

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 19. Удар рукой в туловище снизу (шито цки). Защита предплечьем (барай). Атаки с шагом вперед-назад (8ч)

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 20. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 21. Техническая подготовка на белый пояс(6ч) Базовая техника (кихон)

Теория. Техника стоек, 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: Дзёдан, Сото, Учи, Барай.

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

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

Форма контроля. Наблюдение. Промежуточная аттестация

Тема 22. Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан). Защита подъемом голени (соноукэ). Атаки с шагом вперед-назад (8ч)

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 23. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 24. Техническая подготовка на белый пояс(6ч) Базовая техника (кихон)

Теория. Техника стоек, 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: Дзёдан, Сото, Учи, Барай.

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

Удары ногами: Хидза, Мае, Ёко, Мавашаи, Учи, Уширо, Ура, Ороси, Тоби.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 25. Прямой удар рукой в голову (цки дзедан). Защита предплечьем (подставка) и отбивом. Атаки с шагом вперед-назад (8ч)

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 26. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 27. Техническая подготовка на белый пояс(6ч) Базовая техника (кихон)

Теория. Техника стоек, 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: Дзёдан, Сото, Учи, Барай.

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

Удары ногами: Хидза, Мае, Ёко, Мавашаи, Учи, Уширо, Ура, Ороси, Тоби.

Форма контроля. Наблюдение. Промежуточная аттестация

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

Теория. Техника выполнения удара и защиты.

Практика. Мавашаи 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 (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 30. Техническая подготовка на белый пояс(6ч) Базовая техника (кихон)

Теория. Техника стоек, 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: Дзёдан, Сото, Учи, Барай.

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

Удары ногами: Хидза, Мае, Ёко, Мавашу, Учи, Уширо, Ура, Ороси, Тоби.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 31. Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан). Защита предплечьем (подставка). Атаки с шагом вперед-назад (8ч)

Теория. Техника выполнения удара и защиты.

Практика. Мавашу 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 32. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 33. Техническая подготовка на белый пояс(6ч) Базовая техника (кихон)

Теория. Техника стоек, 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: Дзёдан, Сото, Учи, Барай.

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

Удары ногами: Хидза, Мае, Ёко, Мавашу, Учи, Уширо, Ура, Ороси, Тоби.

Форма контроля. Наблюдение. Промежуточная аттестация

Тема 34. Боковой удар ногой в голову (маваши гери дзедан). Защита предплечьем. Атаки с шагом вперед-назад (8ч)

Теория. Техника выполнения удара и защиты.

Практика. Мавашу гери 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 35. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 36. Техническая подготовка на белый пояс(6ч) Базовая техника (кихон)

Теория. Техника стоек, 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: Дзёдан, Сото, Учи, Барай.

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

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

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 37. Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист). Защита предплечьем (подставка). Атаки с шагом вперед-назад (8ч)

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 38. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 39. Техническая подготовка на белый пояс(6ч) Базовая техника (кихон)

Теория. Техника стоек, 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: Дзёдан, Сото, Учи, Барай.

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

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

Форма контроля. Наблюдение. Промежуточная аттестация

Тема 40. Удар ногой боком в туловище (ёко гери чудан). Защита предплечьем (барай). Атаки с шагом вперед-назад (8ч)

Теория. Техника выполнения удара и защиты.

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 41. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 42. Аттестация на белый пояс(2ч)

Теория. Правила поведения на аттестации.

Практика. Выполнение аттестационных требований.

Форма контроля. Просмотр, анализ. Итоговая аттестация

1.3.4. Учебно-тематический план учебно-тренировочной ступени (оранжевый пояс) третьего года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		общее	теория	практика	
1	Вводное занятие. Этикет. Инструктаж по технике безопасности и здоровья	2	1	1	Наблюдение, опрос. Первичная аттестация
2	Общие разминочные упражнения в ходьбе. Попеременные прыжки со скакалкой. Отжимания на кулаках. Подъем спины в положении лежа. Приседания с разножкой. Страховка при падении	2	0,5	1,5	Наблюдение, опрос.
3	Перемещение по кругу приставным шагом с ударами руками, с высоким подниманием колен, с захлестом пятками, бег спиной вперед. Прыжки на автопокрышке. Выбрасывание медбола руками движением от себя	2	0,5	1,5	Наблюдение.
4	Дыхательные техники. Дыхание волновое и нижнее. Игровые упражнения с мячом.	2	0,5	1,5	Наблюдение.
5	Боевая стойка (камаэтэ). Перемещение влево-вправо (смещение) Перемещение с мячом	2	0,5	1,5	Наблюдение.
6	Техническая подготовка на оранжевый пояс	6	1	5	Наблюдение.
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	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.

	(моротэ гедан барай) со смещением в сторону. Атаки с шагом смещение				
8	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
9	Техническая подготовка на оранжевый пояс	6	1	5	Наблюдение.
10	Толкающий прямой удар ногой в туловище (мае гери чудан кикоми). Защита (геданбарай) со смещением. Атаки с шагом смещение	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
11	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
12	Техническая подготовка на оранжевый пояс	6	1	5	Наблюдение.
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	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
14	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
15	Техническая подготовка на оранжевый пояс	6	1	5	Наблюдение.
16	Удар ногой назад в туловище (уширо гери чудан). Защита (геданбарай) со смещением. Атаки с шагом смещение	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
17	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

18	Техническая подготовка на оранжевый пояс	6	1	5	Наблюдение.
19	Удар рукой в туловище снизу (шито цки) смещаясь. Защита предплечьем (подставка) и отбивом смещаясь. Атаки с шагом смещение	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
20	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
21	Техническая подготовка на оранжевый пояс	6	1	5	Наблюдение. Промежуточная аттестация
22	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.
23	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
24	Техническая подготовка на оранжевый пояс	6	1	5	Наблюдение.
25	Прямой удар рукой в голову (цки дзедан) смещаясь. Защита предплечьем (подставка) и отбивом смещаясь. Атаки с шагом смещение	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
26	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
27	Техническая подготовка на оранжевый пояс	6	1	5	Наблюдение.
28	Боковой удар ногой в туловище (маваши гери чудан). Защита предплечьем	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.

	смешаясь. Атаки с шагом смещение				
29	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
30	Техническая подготовка на оранжевый пояс	6	1	5	Наблюдение.
31	Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан) смешаясь. Защита предплечьем (подставка). Атаки с шагом смещение		1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
32	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
33	Техническая подготовка на оранжевый пояс	6	1	5	Наблюдение.
34	Боковой удар ногой в голову (маваши гери дзедан). Защита предплечьем смешаясь. Атаки с шагом смещение	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
35	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
36	Техническая подготовка на оранжевый пояс	6	1	5	Наблюдение.
37	Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист). Защита предплечьем (подставка) и смещением. Атаки с шагом смещение	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
38	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
39	Техническая подготовка на оранжевый пояс	6	1	5	Наблюдение.

40	Удар ногой боком в туловище (ёко гери чудан). Защита предплечьями смещаясь. Атаки с шагом смещение	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
41	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
42	Аттестация на оранжевый пояс	2	-	2	Просмотр, анализ. Итоговая аттестация
	Всего	228	39	189	

**Содержание программы начально-спортивной группы
(оранжевый) третьего года обучения**

Тема 1. Вводное занятие. Этикет (2ч)

Теория. Цель и задачи программы «Каратэ Кекусинкай. К-1». Задачи третьего года обучения. Ознакомление с планом работы на год. Правила поведения и техники безопасности на занятиях Каратэ Кекусинкай. Порядок поведения в зале. Ритуал проведения тренировки.

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

Форма контроля. Наблюдение, опрос. Первичная аттестация

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

Теория. Техника разминки в ходьбе и отжиманий на кулаках.

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

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 3. Перемещение по кругу приставным шагом с ударами руками, с высоким подниманием колен, с захлестом пятками, бег спиной вперед. Прыжки на автопокрышке. Выбрасывание медбола руками движением от себя (2ч)

Теория. Техника выполнения броска медбола.

Практика. Перемещения по кругу. Прыжки. Бросок медбола.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 4. Дыхательные техники. Дыхание волновое и нижнее. Игровые упражнения с мячами (2ч)

Теория. Техника вдоха и выдоха.

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

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 5. Боевая стойка (камаэтэ). Перемещение влево-вправо (смещение). Перемещение с мячом (2ч)

Теория. Техника выполнения стойки с перемещениями.

Практика. Движение челнок, смещение.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 6. Техническая подготовка на оранжевый пояс (6ч). Ката (комплексы «боя с тенью» на оранжевый пояс)

Теория. Принципы изучения ката.

Практика. Ката Тайкеку 1, 2, Сокуги 1, 2.

Форма контроля. Наблюдение.

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 (8ч)

Теория. Техника ударов защиты со смещением.

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. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 9. Техническая подготовка на оранжевый пояс (6ч)

Ката (комплексы «боя с тенью» на оранжевый пояс)

Теория. Принципы изучения ката.

Практика. Ката Тайкеку 1, 2, Сокуги 1, 2.

Форма контроля. Наблюдение.

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

Атаки с шагом смещение (8ч)

Теория. Техника ударов защиты со смещением.

Практика. Мае гери чудан кикомы 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. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 12. Техническая подготовка на оранжевый пояс (6ч)

Ката (комплексы «боя с тенью» на оранжевый пояс)

Теория. Принципы изучения ката.

Практика. Ката Тайкеку 1, 2, Сокуги 1, 2.

Форма контроля. Наблюдение.

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(8ч)

Теория. Техника ударов защиты со смещением.

Практика. Каге цкии 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. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 15. Техническая подготовка на оранжевый пояс(6ч)

Ката (комплексы «боя с тенью» на оранжевый пояс)

Теория. Принципы изучения ката.

Практика. Ката Тайкеку 1, 2, Сокуги 1,2.

Форма контроля. Наблюдение.

**Тема 16. Удар ногой назад в туловище (уширо гери чудан).
Защита (геданбарай) со смещением. Атаки с шагом смещение (8ч)**

Теория. Техника удараи защиты со смещением.

Практика. Уширо 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 17. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Тема 18. Техническая подготовка на оранжевый пояс(6ч)

Ката (комплексы «боя с тенью» на оранжевый пояс)

Теория. Принципы изучения ката.

Практика. Ката Тайкеку 1, 2, Сокуги 1,2.

Форма контроля. Наблюдение.

**Тема 19. Удар рукой в туловище снизу (шито цки) смещаясь.
Защита предплечьем (подставка) и отбивом смещаясь.**

Атаки с шагом смещение(8ч)

Теория. Техника удараи защиты со смещением.

Практика. Шито цки 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 20. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 21. Техническая подготовка на оранжевый пояс (6ч)

Ката (комплексы «боя с тенью» на оранжевый пояс)

Теория. Принципы изучения ката.

Практика. Ката Тайкеку 1, 2, Сокуги 1,2.

Форма контроля. Наблюдение. Промежуточная аттестация

**Тема 22. Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан).
Защита подъемом голени (соноукэ) и смещением. Атаки с шагом
смещение (8ч)**

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

Практика. Маваша 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 23. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 24. Техническая подготовка на оранжевый пояс(6ч)

Ката (комплексы «боя с тенью» на оранжевый пояс)

Теория. Принципы изучения ката.

Практика. Ката Тайкеку 1, 2, Сокуги 1,2.

Форма контроля. Наблюдение.

**Тема 25. Прямой удар рукой в голову (цки дзедан) смещаясь.
Защита предплечьем (подставка) и отбивом смещаясь.**

Атаки с шагом смещение(8ч)

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 26. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 27. Техническая подготовка на оранжевый пояс (6ч)

Ката (комплексы «боя с тенью» на оранжевый пояс)

Теория. Принципы изучения ката.

Практика. Ката Тайкеку 1, 2, Сокуги 1,2.

Форма контроля. Наблюдение.

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

Теория. Техника удара и защиты со смещением. Защита предплечьем смещаясь.

Практика. Маваша 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 (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 30. Техническая подготовка на оранжевый пояс(6ч)

Ката (комплексы «боя с тенью» на оранжевый пояс)

Теория. Принципы изучения ката.

Практика. Ката Тайкеку 1, 2, Сокуги 1,2.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 31. Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан) смещаясь. Защита предплечьем (подставка).

Атаки с шагом смещение(8ч)

Теория. Техника удараи 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 32. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 33. Техническая подготовка на оранжевый пояс (6ч)

Ката (комплексы «боя с тенью» на оранжевый пояс)

Теория. Принципы изучения ката.

Практика. Ката Тайкеку 1, 2, Сокуги 1,2.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 34. Боковой удар ногой в голову (маваши гери дзедан). Защита предплечьем смещаясь. Атаки с шагом смещение (8ч)

Теория. Техника удара и защиты со смещением. Защита предплечьем смещаясь.

Практика. Мавашы гери 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 35. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя

Тема 36. Техническая подготовка на оранжевый пояс(6ч)

Ката (комплексы «боя с тенью» на оранжевый пояс)

Теория. Принципы изучения ката.

Практика. Ката Тайкеку 1, 2, Сокуги 1,2.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 37. Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист).

Защита предплечьем (подставка) и смещением.

Атаки с шагом смещение(8ч)

Теория. Техника удараи 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 38. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 39. Техническая подготовка на оранжевый пояс(6ч)

Ката (комплексы «боя с тенью» на оранжевый пояс)

Теория. Принципы изучения ката.

Практика. Ката Тайкеку 1, 2, Сокуги 1,2.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 40. Удар ногой боком в туловище (ёко гери чудан). Защита предплечьями смещаясь. Атаки с шагом смещение(8ч)

Теория. Техника удараи защиты со смещением.

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 41. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 42. Аттестация на оранжевый пояс(2ч)

Теория. Индивидуальные рекомендации к аттестации.

Практика. Выполнение аттестационных требований.

Форма контроля. Просмотр, анализ.Итоговая аттестация

1.3.5.Учебно-тематический планучебно-тренировочной ступени (синий пояс) четвертого года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		общее	теория	практика	
1	Вводное занятие.Этикет. Инструктаж по технике безопасности и здоровья	2	1	1	Наблюдение, опрос. 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 Страховка при падении	2	0,5	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. Подъем ног в положении лежа. Приседания с тройной разножкой	2	0,5	1,5	Наблюдение.
4	Дыхательные техники. Рывковое дыхание. Игровые упражнения с мячом	2	0,5	1,5	Наблюдение.
5	Боевая стойка (камаэтэ). Перемещение с шагом под углом 45* (елочкой) Перемещение с мячом	2	0,5	1,5	Наблюдение.
6	Техническая подготовка на синий пояс	6	1	5	Наблюдение.
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	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
9	Техническая подготовка на синий пояс	6	1	5	Наблюдение.
10	Толкающий прямой удар ногой вперед в туловище (мае гери чудан кикоми). Защита (геданбарай) с шагом елочкой. Атаки с шагом елочкой	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
11	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

12	Техническая подготовка на синий пояс	6	1	5	Наблюдение.
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	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
14	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
15	Техническая подготовка на синий пояс	6	1	5	Наблюдение.
16	Удар ногой назад в туловище (уширо гери чудан). Защита (геданбарай) с шагом елочкой. Атаки с шагом елочкой	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
17	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
18	Техническая подготовка на синий пояс	6	1	5	Наблюдение.
19	Удар рукой в туловище снизу (шито цки)с шагом елочкой. Защита предплечьем (подставка), отбивом с шагом елочкой. Атаки с шагом елочкой	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
20	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
21	Техническая подготовка на синий пояс	6	1	5	Наблюдение. Промежуточная аттестация
22	Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан). Защита	8	1	7	Наблюдение, тестирование

	отшагиванием передней ногой. Атаки с шагом елочкой				на снарядах.
23	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
24	Техническая подготовка на синий пояс	6	1	5	Наблюдение.
25	Прямой удар рукой в голову (цки дзедан)с шагом елочкой. Защита предплечьем (подставка), отбивом и уклоном с шагом елочкой. Атаки с шагом елочкой	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
26	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
27	Техническая подготовка на синий пояс	6	1	5	Наблюдение.
28	Боковой удар ногой в туловище (маваши гери чудан), защита двумя предплечьямис подхватом ноги. Атаки с шагом елочкой	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
29	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
30	Техническая подготовка на синий пояс	6	1	5	Наблюдение.
31	Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан) с шагом елочкой. Защита предплечьем (подставка) и нырком (солнышко). Атаки с шагом елочкой		1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
32	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ,

					анализ учебного боя.
33	Техническая подготовка на синий пояс	6	1	5	Наблюдение.
34	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.
35	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
36	Техническая подготовка на синий пояс	6	1	5	Наблюдение.
37	Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист). Защита ныроком. Атаки с шагом елочкой	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
38	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
39	Техническая подготовка на синий пояс	6	1	5	Наблюдение.
40	Удар ногой боком в туловище (ёко гери чудан). Защита предплечьем (гедан барай). Атаки с шагом елочкой	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
41	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
42	Аттестация на синий пояс	2	-	2	Просмотр, анализ. Итоговая аттестация
	Всего	228	39	189	

Содержание программы начально-спортивной группы (синий пояс) четвертого года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Этикет (2ч)

Теория. Цель и задачи программы «Каратэ Кекусинкай. К-1». Задачи четвертого года обучения. Ознакомление с планом работы на год. Правила поведения и техники безопасности на занятиях Каратэ Кекусинкай. Порядок поведения в зале. Ритуал проведения тренировки.

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

Форма контроля. Наблюдение, опрос. 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. Страховка при падении (2ч)

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 (2ч)

Теория. Техника приставного шага, подъема ног.

Практика. Перемещение, подъем ног, приседания разножкой.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 4. Дыхательные техники. Рывковое дыхание.

Игровые упражнения с мячами (2ч)

Теория. Техника вдоха и выдоха.

Практика. Рывковое дыхание.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 5. Боевая стойка (камаэтэ). Перемещение с шагом под углом 45* (елочкой). Перемещение с мячом (2ч)

Теория. Техника движения под углом 45*.

Практика. Движение елочкой.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 6. Техническая подготовка на синий пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на синий пояс.

Практика. Ката Тайкеку 3, Сокуги 3, Пинан 1.

Форма контроля. Наблюдение.

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 (8ч)

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. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 9. Техническая подготовка на синий пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на синий пояс.

Практика. Ката Тайкеку 3, Сокуги 3, Пинан 1.

Форма контроля. Наблюдение.

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

Атаки с шагом елочкой(8ч)

Теория. Техника удараи защиты с шагом елочкой.

Практика. Мае 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. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 12. Техническая подготовка на синий пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на синий пояс.

Практика. Ката Тайкеку 3, Сокуги 3, Пинан 1.

Форма контроля. Наблюдение.

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(8ч)

Теория. Техника удараи 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. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 15. Техническая подготовка на синий пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на синий пояс.

Практика. Ката Тайкеку 3, Сокуги 3, Пинан 1.

Форма контроля. Наблюдение.

**Тема 16. Удар ногой назад в туловище (уширо гери чудан).
Защита (геданбарай) с шагом елочкой.**

Атаки с шагом елочкой (8ч)

Теория. Техника удараи защиты с шагом елочкой.

Практика. Мае гери чудан кикоми 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 (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 18. Техническая подготовка на синий пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на синий пояс.

Практика. Ката Тайкеку 3, Сокуги 3, Пинан 1.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 19. Удар рукой в туловище снизу (шито цки) с шагом елочкой. Защита предплечьем (подставка), отбивом с шагом елочкой. Атаки с шагом елочкой (8ч)

Теория. Техника удараи 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 20. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 21. Техническая подготовка на синий пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на синий пояс.

Практика. Ката Тайкеку 3, Сокуги 3, Пинан 1.

Форма контроля. Наблюдение. Промежуточная аттестация

**Тема 22. Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан).
Защита отшагиванием передней ногой.**

Атаки с шагом елочкой (8ч)

Теория. Техника удараи защиты с шагом елочкой.

Практика. Маваша 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 23. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 24. Техническая подготовка на синий пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на синий пояс.

Практика. Ката Тайкеку 3, Сокуги 3, Пинан 1.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 25. Прямой удар рукой в голову (цки дзедан)с шагом елочкой.Защита предплечьем (подставка),отбивом и уклоном с шагом елочкой. Атаки с шагом елочкой(8ч)

Теория. Техника удараи 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 26. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 27.Техническая подготовка на синий пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на синий пояс.

Практика. Ката Тайкеку 3, Сокуги 3, Пинан 1.

Форма контроля. Наблюдение. Промежуточная аттестация

Тема 28.Боковой удар ногой в туловище(мавашигеричудан),

Защита двумя предплечьямис подхватом ноги.

Атаки с шагом елочкой (8ч)

Теория. Техника удараи защиты с шагом елочкой.

Практика. Маваши 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 (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 30. Техническая подготовка на синий пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на синий пояс.

Практика. Ката Тайкеку 3, Сокуги 3, Пинан 1.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 31. Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан)с шагом елочкой.Защита предплечьем (подставка) и нырком (солнышко). Атаки с шагом елочкой(8ч)

Теория. Техника удараи защиты с шагом елочкой.

Практика. Маваши 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 32. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 33. Техническая подготовка на синий пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на синий пояс.

Практика. Ката Тайкеку 3, Сокуги 3, Пинан 1.

Форма контроля. Наблюдение. Промежуточная аттестация

Тема 34. Боковой удар ногой в голову (маваши гери дзедан).

Защита двумя предплечьями с подхватом ноги.

Атаки с шагом елочкой (8ч)

Теория. Техника удараи защиты с шагом елочкой.

Практика. Мавашигери 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 35. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 36. Техническая подготовка на синий пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на синий пояс.

Практика. Ката Тайкеку 3, Сокуги 3, Пинан 1.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 37. Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист).

Защита нырком. Атаки с шагом елочкой (8ч)

Теория. Техника удараи 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 38. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 39. Техническая подготовка на синий пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на синий пояс.

Практика. Ката Тайкеку 3, Сокуги 3, Пинан 1.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 40. Удар ногой боком в туловище (ёко гери чудан). Защита предплечьем (гедан барай). Атаки с шагом елочкой (8ч)

Теория. Техника удараи 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 41. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 42. Аттестация на синий пояс(2ч)

Теория. Индивидуальные рекомендации к аттестации.

Практика. Выполнение аттестационных требований.

Форма контроля. Просмотр, анализ. Итоговая аттестация

1.3.6. Учебно-тематический планучебно-тренировочной ступени (желтый пояс) пятого года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		общее	теория	практика	
1	Вводное занятие. Этикет. Инструктаж по технике безопасности и здоровья	2	1	1	Наблюдение, опрос. Первичная аттестация
2	Прыжки со скакалкой петлей. Отжимания на пальцах. Подъем спины в положении лежа с серией ударов. Перекат покрышки руками. Страховка при падении	2	0,5	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. Приседания с поворотом на 90*	2	0,5	1,5	Наблюдение.
4	Дыхательные техники. Дыхание в заданном темпе. Игровые упражнения с мячом	2	0,5	1,5	Наблюдение.

5	Боевая стойка (камаэтэ). Перемещение по дуге. Перемещение с мячом	2	0,5	1,5	Наблюдение.
6	Техническая подготовка на желтый пояс	6	1	5	Наблюдение.
7	Прямой удар рукой в туловище (цки чудан). Удар коленом в туловище (хидза гери чудан). Защита (моротэ гедан барай). Атаки с дуговым перемещением	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
8	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
9	Техническая подготовка на желтый пояс	6	1	5	Наблюдение.
10	Толкающий и проникающий прямой удар ногой вперед в туловище (мае гери чудан кикоми). Защита (геданбарай). Атаки с дуговым перемещением	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
11	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
12	Техническая подготовка на желтый пояс	6	1	5	Наблюдение.
13	Боковой удар рукой в туловище (каге цки) и удар рукой в туловище снизу (шито цки). Защита предплечьем (барай). Атаки с дуговым перемещением	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
14	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
15	Техническая подготовка на желтый пояс	6	1	5	Наблюдение.
16	Удар ногой назад в	8	1	7	Наблюдение,

	туловище (уширо гери чудан). Защита (геданбарай) с дуговым перемещением. Атаки с дуговым перемещением				тестирование на снарядах.
17	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
18	Техническая подготовка на желтый пояс	6	1	5	Наблюдение.
19	Удар рукой в туловище снизу (шито цки) с дуговым перемещением. Защита наклад. Атаки с дуговым перемещением	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
20	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
21	Техническая подготовка на желтый пояс	6	1	5	Наблюдение. Промежуточная аттестация
22	Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан) с дуговым перемещением. Защита отскоком и оттяжкой. Атаки с дуговым перемещением	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
23	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
24	Техническая подготовка на желтый пояс	6	1	5	Наблюдение.
25	Прямой удар рукой в голову (цки дзедан) с дуговым перемещением. Защита оттяжкой. Атаки с дуговым перемещением	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
26	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ

					учебного боя.
27	Техническая подготовка на желтый пояс	6	1	5	Наблюдение.
28	Боковой удар ногой в туловище (маваши гери чудан) с дуговым перемещением. Защита отскоком и оттяжкой. Атаки с дуговым перемещением	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
29	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
30	Техническая подготовка на желтый пояс	6	1	5	Наблюдение.
31	Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан) с дуговым перемещением. Защита оттяжкой. Атаки с дуговым перемещением		1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
32	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
33	Техническая подготовка на желтый пояс	6	1	5	Наблюдение.
34	Боковой удар ногой в голову (маваши гери дзедан) с дуговым перемещением. Защита отскоком и оттяжкой. Атаки с дуговым перемещением	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
35	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
36	Техническая подготовка на желтый пояс	6	1	5	Наблюдение.
37	Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист) с дуговым перемещением. Защита оттяжкой. Атаки с	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.

	дуговым перемещением				
38	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
39	Техническая подготовка на желтый пояс	6	1	5	Наблюдение.
40	Удар ногой боком в туловище (ёко гери чудан) с дуговым перемещением. Защита предплечьем (гедан барай). Атаки с дуговым перемещением	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
41	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
42	Аттестация на желтый пояс	2	-	2	Просмотр, анализ. Итоговая аттестация
	Всего	228	39	189	

**Содержание программы учебно-тренировочной группы
(желтый пояс) пятого года обучения**

Тема 1 .Вводное занятие. Этикет (2ч)

Теория. Цель и задачи программы «Каратэ Кекусинкай. К-1» . Задачи пятого года обучения. Ознакомление с планом работы на год. Правила поведения и техники безопасности на занятиях Каратэ Кекусинкай. Порядок поведения в зале. Ритуал проведения тренировки.

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

Форма контроля. Наблюдение, опрос. Первичная аттестация

Тема 2. Прыжки со скакалкой петлей. Отжимания на пальцах. Подъем спины в положении лежа с серией ударов. Перекат покрышки руками. Страховка при падении (2ч)

Теория. Техника прыжков петлей.

Практика. Прыжки петлей. Отжимания. Подъем спины лежа с серией ударов. Перекат покрышки.

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. Приседания с поворотом на 90*(2ч)

Теория. Техника перемещений с ударами.

Практика. Перемещение приставным шагом по кругу. Подъем ног. Приседания с поворотом.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 4. Дыхательные техники. Дыхание в заданном темпе. Игровые упражнения с мячом (2ч)

Теория. Техника вдоха и выдоха.

Практика. Дыхание в заданном темпе.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 5. Боевая стойка (камаэга). Перемещение по дуге. Перемещение с мячом (2ч)

Теория. Техника выполнения перемещения по дуге.

Практика. Перемещение по дуге.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 6. Техническая подготовка на желтый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на желтый пояс.

Практика. Ката Пинан 2, 3, Янцу.

Форма контроля. Наблюдение.

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

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

Теория. Техника ударов 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. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 9. Техническая подготовка на желтый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на желтый пояс.

Практика. Ката Пинан 2, 3, Янцу.

Форма контроля. Наблюдение.

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

Атаки с дуговым перемещением (8ч)

Теория. Техника ударов защиты с дуговым перемещением.

Практика. Мае гери чудан кикоми 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. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 12. Техническая подготовка на желтый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на желтый пояс.

Практика. Ката Пинан 2, 3, Янцу.

Форма контроля. Наблюдение.

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

Атаки с дуговым перемещением (8ч)

Теория. Техника удараи 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. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 15. Техническая подготовка на желтый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на желтый пояс.

Практика. Ката Пинан 2, 3, Янцу.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 16. Удар ногой назад в туловище (уширо гери чудан). Защита (геданбарай) с дуговым перемещением.

Атаки с дуговым перемещением (8ч)

Теория. Техника удараи защиты с дуговым перемещением.

Практика. 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 17. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 18. Техническая подготовка на желтый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на желтый пояс.

Практика. Ката Пинан 2, 3, Янцу.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 19. Удар рукой в туловище снизу (шито цки) с дуговым перемещением. Защита наклад. Атаки с дуговым перемещением (8ч)

Теория. Техника удараи защиты с дуговым перемещением.

Практика. Шито цки 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 20. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 21. Техническая подготовка на желтый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на желтый пояс.

Практика. Ката Пинан 2, 3, Янцу.

Форма контроля. Наблюдение. Промежуточная аттестация

Тема 22. Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан) с дуговым перемещением. Защита отскоком и оттяжкой.

Атаки с дуговым перемещением (8ч)

Теория. Техника удараи защиты с дуговым перемещением .

Практика. Мавашигери геданпо 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 (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Тема 24. Техническая подготовка на желтый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на желтый пояс.

Практика. Ката Пинан 2, 3, Янцу.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 25. Прямой удар рукой в голову (цки дзедан)с дуговым перемещением. Защита оттяжкой. Атаки с дуговым перемещением (8ч)

Теория. Техника удараи 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 26. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 27. Техническая подготовка на желтый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на желтый пояс.

Практика. Ката Пинан 2, 3, Янцу.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 28. Боковой удар ногой в туловище (мавашигери чудан) с дуговым перемещением). Защита отскоком и оттяжкой.

Атаки с дуговым перемещением (8ч)

Теория. Техника удараи защиты с дуговым перемещением .

Практика. Маваши 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 (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 30. Техническая подготовка на желтый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на желтый пояс.

Практика. Ката Пинан 2, 3, Янцу.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 31. Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан). Защита оттяжкой. Атаки с дуговым перемещением (8ч)

Теория. Техника удараи защиты с дуговым перемещением.

Практика. Маваши 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 32. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 33. Техническая подготовка на желтый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на желтый пояс.

Практика. Ката Пинан 2, 3, Янцу.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 34. Боковой удар ногой в голову (маваши гери дзедан)с дуговым перемещением. Защита отскоком и оттяжкой.

Атаки с дуговым перемещением (8ч)

Теория. Техника удараи защиты с дуговым перемещением .

Практика. 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 35. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 36. Техническая подготовка на желтый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на желтый пояс.

Практика. Ката Пинан 2, 3, Янцу.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 37. Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист) с дуговым перемещением. Защита оттяжкой. Атаки с дуговым перемещением (8ч)

Теория. Техника удараи 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 38. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 39. Техническая подготовка на желтый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на желтый пояс.

Практика. Ката Пинан 2, 3, Янцу.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 40. Удар ногой боком в туловище (ёко гери чудан).

Защита предплечьем (гедан барай).

Атаки с дуговым перемещением (8ч)

Теория. Техника удараи защиты с дуговым перемещением.

Практика. Ёко 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 41. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 42. Аттестация на желтый пояс(2ч)

Теория. Индивидуальные рекомендации к аттестации.

Практика. Выполнение аттестационных требований.

Форма контроля. Просмотр, анализ. Итоговая аттестация

1.3.7. Учебно-тематический планобучения по ступениспортивного совершенствования (зеленый пояс) шестого года обучения и его содержание

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		общее	теория	практика	
1	Вводное занятие. Этикет. Инструктаж по технике безопасности и здоровья	2	1	1	Наблюдение, опрос. Первичная аттестация
2	Двойные прыжки со	2	0,5	1,5	Наблюдение,

	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. Приседания с поворотом на 180* Страховка при падении				опрос.
3	Перемещение по кругу приставным скрестным шагом. Перекат покрышки ногами. Вращение каната	2	0,5	1,5	Наблюдение.
4	Дыхательные техники. Поверхностное дыхание Игровые упражнения с мячом	2	0,5	1,5	Наблюдение.
5	Боевая стойка (камаэтэ). Перемещение квадратом Перемещение с мячом	2	0,5	1,5	Наблюдение.
6	Техническая подготовка на зеленый пояс	6	1	5	Наблюдение.
7	Прямой удар рукой в туловище (цки чудан). Удар коленом в туловище (хидза гери чудан). Защита (моротэ гедан барай). Атаки с угловым перемещением	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
8	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
9	Техническая подготовка на зеленый пояс	6	1	5	Наблюдение.
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	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
11	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

12	Техническая подготовка на зеленый пояс	6	1	5	Наблюдение.
13	Боковой удар рукой в туловище (каге цки) и удар рукой в туловище снизу (шито цки). Защита предплечьем (барай). Атаки с угловым перемещением	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
14	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
15	Техническая подготовка на зеленый пояс	6	1	5	Наблюдение.
16	Удар ногой назад в туловище (уширо гери чудан) и в голову (уширо гери дзедан). Защита (геданбарай). Атаки с угловым перемещением	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
17	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
18	Техническая подготовка на зеленый пояс	6	1	5	Наблюдение.
19	Удар рукой в туловище снизу (шито цки)с угловым перемещением. Защита предплечьем, отбивом. Атаки с угловым перемещением	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
20	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
21	Техническая подготовка на зеленый пояс	6	1	5	Наблюдение. Промежуточная аттестация
22	Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан)с угловым перемещением. Защита отскоком и оттяжкой. Атаки с угловым	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.

	перемещением				
23	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
24	Техническая подготовка на зеленый пояс	6	1	5	Наблюдение.
25	Прямой удар рукой в голову (цки дзедан)с угловым перемещением. Защита предплечьем, отбивом, уклоном, нырком, оттяжкой. Атаки с угловым перемещением	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
26	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
27	Техническая подготовка на зеленый пояс	6	1	5	Наблюдение.
28	Боковой удар ногой в туловище (маваши гери чудан)с угловым перемещением. Защита отскоком и оттяжкой. Атаки с угловым перемещением	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
29	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
30	Техническая подготовка на зеленый пояс	6	1	5	Наблюдение.
31	Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан)сугловым перемещением. Защита предплечьем, нырком, оттяжкой. Атаки с угловым перемещением		1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
32	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
33	Техническая подготовка на	6	1	5	Наблюдение.

	зеленый пояс				
34	Боковой удар ногой в голову (маваши гери дзедан)с угловым перемещением. Защита отскоком и оттяжкой. Атаки с угловым перемещением	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
35	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
36	Техническая подготовка на зеленый пояс	6	1	5	Наблюдение.
37	Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист). Защита предплечьем, нырком, оттяжкой. Атаки с угловым перемещением	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
38	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
39	Техническая подготовка на зеленый пояс	6	1	5	Наблюдение.
40	Удар ногой боком в голову (ёко гери дзедан)с угловым перемещением. Боковой удар ногой в голову внутренней стороной ступни (сото маваша). Боковой удар ногой в голову наружной стороной ступни (учи маваша). Защита предплечьем (гедан барай). Атаки с угловым перемещением	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
41	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
42	Аттестация на зеленый пояс	2	-	2	Просмотр, анализ. Итоговая аттестация

	Всего	228	39	189	
--	--------------	------------	-----------	------------	--

Содержание программы группы спортивного совершенствования (зеленый пояс) шестого года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Этикет (2ч)

Теория. Цель и задачи программы «Каратэ Кекусинкай. К-1» . Задачи шестого года обучения. Ознакомление с планом работы на год. Правила поведения и техники безопасности на занятиях Каратэ Кекусинкай. Порядок поведения в зале. Ритуал проведения тренировки.

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

Форма контроля. Наблюдение, опрос. 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.

Приседания с поворотом на 180*

Страховка при падении (2ч)

Теория. Техника двойных прыжков.

Практика. Двойные прыжки. Отжимания. Подъем ног. Приседания.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 3. Перемещение по кругу приставным скрестным шагом.

Перекаат покрывки ногами. Вращение каната (2ч)

Теория. Техника перемещений.

Практика. Перемещения. Перекаат ногами. Вращение каната.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 4. Дыхательные техники. Поверхностное дыхание

Игровые упражнения с мячом (2ч)

Теория. Техника вдоха и выдоха.

Практика. Поверхностное дыхание.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 5. Боевая стойка (камаэтэ). Перемещение квадратом

Перемещение с мячом (2ч)

Теория. Техника перемещения квадратом.

Практика. Перемещения квадратом.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 6. Техническая подготовка на зеленый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на зеленый пояс.

Практика. Ката Пинан 4, Санчин, Геку Сай дай.

Форма контроля. Наблюдение.

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

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

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. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 9. Техническая подготовка на зеленый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на зеленый пояс.

Практика. Ката Пинан 4, Санчин, Геку Сай дай.

Форма контроля. Наблюдение.

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 (8ч)

Теория. Техника удара и защиты с угловым перемещением.

Практика. Мае 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. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 12. Техническая подготовка на зеленый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на зеленый пояс.

Практика. Ката Пинан 4, Санчин, Геку Сай дай.

Форма контроля. Наблюдение.

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

Атаки с угловым перемещением (8ч)

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. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 15. Техническая подготовка на зеленый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на зеленый пояс.

Практика. Ката Пинан 4, Санчин, Геку Сай дай.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 16. Удар ногой назад в туловище (уширо гери чудан) и в голову (уширо гери дзедан). Защита (геданбарай). Атаки с угловым перемещением. Атаки с угловым перемещением (8ч)

Теория. Техника удара и защиты с угловым перемещением.

Практика. Уширо гери чудан 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 17. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 18. Техническая подготовка на зеленый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на зеленый пояс.

Практика. Ката Пинан 4, Санчин, Геку Сай дай.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 19. Удар рукой в туловище снизу (шиито цки) с угловым перемещением. Защита предплечьем, отбивом.

Атаки с угловым перемещением (8ч)

Теория. Техника удара и защиты с угловым перемещением.

Практика. 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 20. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 21. Техническая подготовка на зеленый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на зеленый пояс.

Практика. Ката Пинан 4, Санчин, Геку Сай дай.

Форма контроля. Наблюдение. Промежуточная аттестация

Тема 22. Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан) с угловым перемещением. Защита отскоком и оттяжкой.

Атаки с угловым перемещением (8ч)

Теория. Техника удара и защиты с угловым перемещением.

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

Форма контроля.

Тема 23. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 24. Техническая подготовка на зеленый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на зеленый пояс.

Практика. Ката Пинан 4, Санчин, Геку Сай дай.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 25. Прямой удар рукой в голову (цки дзедан) с угловым перемещением. Защита предплечьем, отбивом, уклоном, нырком, оттяжкой. Атаки с угловым перемещением (8ч)

Теория. Техника удараи защиты с угловым 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 26. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 27. Техническая подготовка на зеленый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на зеленый пояс.

Практика. Ката Пинан 4, Санчин, Геку Сай дай.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 28. Боковой удар ногой в туловище (маваши гери чудан) с угловым перемещением. Защита отскоком и оттяжкой.

Атаки с угловым перемещением (8ч)

Теория. Техника удараи защиты с угловым перемещением.

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

Форма контроля.

Тема 29. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 30. Техническая подготовка на зеленый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на зеленый пояс.

Практика. Ката Пинан 4, Санчин, Геку Сай дай.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 31. Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан) с угловым перемещением. Защита предплечьем, нырком, оттяжкой. Атаки с угловым перемещением (8ч)

Теория. Техника удараи защиты с угловым перемещением.

Практика. Боковой удар рукой в голову 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 32. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 33. Техническая подготовка на зеленый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на зеленый пояс.

Практика. Ката Пинан 4, Санчин, Геку Сай дай.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 34. Боковой удар ногой в голову (маваши гери дзедан) с угловым перемещением. Защита отскоком и оттяжкой.

Атаки с угловым перемещением (8ч)

Теория. Техника удараи защиты с угловым перемещением.

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

Форма контроля.

Тема 35. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя

Тема 36. Техническая подготовка на зеленый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на зеленый пояс.

Практика. Ката Пинан 4, Санчин, Геку Сай дай.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 37. Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист). Защита предплечьем, нырком, оттяжкой. Атаки с угловым перемещением (8ч)

Теория. Техника удараи 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 38. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 39. Техническая подготовка на зеленый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на зеленый пояс.

Практика. Ката Пинан 4, Санчин, Геку Сай дай.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 40. Удар ногой боком в голову (ёко гери дзедан) с угловым перемещением. Боковой удар ногой в голову внутренней стороной ступни (сото маваши). Боковой удар ногой в голову наружной стороной ступни (учи маваши). Защита предплечьем (гедан барай). Атаки с угловым перемещением (8ч)

Теория. Техника удараи защиты с угловым перемещением.

Практика. Ёко, Сото, Учи 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 41. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 42. Аттестация на зеленый пояс(2ч)

Теория. Индивидуальные рекомендации к аттестации.

Практика. Выполнение аттестационных требований.

Форма контроля. Просмотр, анализ. Итоговая аттестация

1.3.8. Учебно-тематический план обучения по ступени спортивного совершенствования (коричневый пояс) седьмого года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		общее	теория	практика	
1	Вводное занятие. Этикет. Инструктаж по технике безопасности и здоровья	2	1	1	Наблюдение, опрос. Первичная аттестация
2	Комбинированные прыжки со скакалкой. Отжимания на кулаках от пола с подпрыгиванием и хлопком. Приседания с поворотом на 360* Страховка при падении	2	0,5	1,5	Наблюдение, опрос.
3	Отжимания на автопокрышке. Приседания с запрыгиванием. Удары и перемещения с теннисным мячом	2	0,5	1,5	Наблюдение.
4	Дыхательные техники. Комбинированное дыхание Игровые упражнения с мячом	2	0,5	1,5	Наблюдение.
5	Боевая стойка (камаэтэ). Перемещение ромбом	2	0,5	1,5	Наблюдение.

	Перемещение с мячом				
6	Техническая подготовка на коричневый пояс	6	1	5	Наблюдение.
7	Прямой удар рукой в туловище (цки чудан). Удар коленом в туловище (хидза гери чудан) в прыжке. Удар локтем (эмпи) в корпус и голову. Защита (моротэ гедан барай). Атаки с опережающим перемещением	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
8	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
9	Техническая подготовка на коричневый пояс	6	1	5	Наблюдение.
10	Толкающий и проникающий прямой удар ногой вперед в туловище (мае гери чудан кикоми) и в голову (мае гери дзедан) в прыжке. Защита (геданбарай). Атаки с опережающим перемещением	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
11	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
12	Техническая подготовка на коричневый пояс	6	1	5	Наблюдение.
13	Боковой удар рукой в туловище (каге цки) и удар рукой в туловище снизу (шито цки) на скачке. Защита предплечьем (барай). Атаки с опережающим перемещением	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
14	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

15	Техническая подготовка на зеленый пояс	6	1	5	Наблюдение.
16	Удар ногой назад в туловище (уширо гери чудан) и в голову (уширо гери дзедан) в прыжке. Защита (барай). Атаки с опережающим перемещением	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
17	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
18	Техническая подготовка на зеленый пояс	6	1	5	Наблюдение.
19	Удар рукой в туловище снизу (шито цки) на скачке. Защита предплечьем, отбивом. Атаки с опережающим перемещением	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
20	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
21	Техническая подготовка на коричневый пояс	6	1	5	Наблюдение. Промежуточная аттестация
22	Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан) в прыжке. Защита отскоком и оттяжкой. Атаки с опережающим перемещением	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
23	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
24	Техническая подготовка на коричневый пояс	6	1	5	Наблюдение.
25	Прямой удар рукой в голову (цки дзедан) на скачке. Защита предплечьем, отбивом, уклоном, нырком, оттяжкой.	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.

	Атаки с опережающим перемещением				
26	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
27	Техническая подготовка на коричневый пояс	6	1	5	Наблюдение.
28	Боковой удар ногой в туловище (маваши гери чудан) в прыжке. Защита отскоком и оттяжкой. Атаки с опережающим перемещением	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
29	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
30	Техническая подготовка на коричневый пояс	6	1	5	Наблюдение.
31	Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан) в прыжке. Защита предплечьем, отбивом, уклоном, нырком, оттяжкой. Атаки с опережающим перемещением		1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
32	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
33	Техническая подготовка на коричневый пояс	6	1	5	Наблюдение.
34	Боковой удар ногой в голову (маваши гери дзедан) в прыжке. Защита отскоком и оттяжкой. Атаки с опережающим перемещением	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
35	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ

					учебного боя.
36	Техническая подготовка на коричневый пояс	6	1	5	Наблюдение.
37	Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист) на скачке. Защита предплечьем, нырком, оттяжкой. Атаки с опережающим перемещением	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
38	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
39	Техническая подготовка на коричневый пояс	6	1	5	Наблюдение.
40	Удар ногой в голову стоя боком (ёко гери дзедан) в прыжке. 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	8	1	7	Наблюдение, тестирование на снарядах.
41	Спарринг	4	1	3	Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.
42	Аттестация на коричневый пояс	2	-	2	Просмотр, анализ. Итоговая аттестация
	Всего	228	39	189	

**Содержание программы группы спортивного совершенствования
(коричневый пояс) седьмого года обучения**

Тема 1. Вводное занятие. Этикет (2ч)

Теория. Цель и задачи программы «Каратэ Кекусинкай. К-1» . Задачи седьмого года обучения. Ознакомление с планом работы на год. Правила

поведения и техники безопасности на занятиях Каратэ Кекусинкай. Порядок поведения в зале. Ритуал проведения тренировки.

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

Форма контроля. Наблюдение, опрос. Первичная аттестация

Тема 2. Комбинированные прыжки со скакалкой.

Отжимания на кулаках от пола с подпрыгиванием и хлопком.

Приседания с поворотом на 360° Страховка при падении (2ч)

Теория. Техника комбинированных движений.

Практика. Комбинированные прыжки. Отжимания. Приседания.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 3. Отжимания на автопокрышке. Приседания с запрыгиванием. Удары и перемещения с теннисным мячом (2ч)

Теория. Техника движений с мячом.

Практика. Отжимания. Приседания. Движения с мячом.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Тема 4. Дыхательные техники. Комбинированное дыхание. Игровые упражнения с мячом (2ч)

Теория. Техника чередования дыхания.

Практика. Чередование видов дыхания.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 5. Боевая стойка (камаэтэ). Перемещение ромбом. Перемещение с мячом (2ч)

Теория. Техника перемещения ромбом.

Практика. Перемещение ромбом.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 6. Техническая подготовка на коричневый пояс (6ч) Ката (формальные комплексы «боя с тенью» на коричневый пояс)

Теория. Отличительные особенности ката на коричневый пояс.

Практика. Ката Пинан 5, Геку Сай шо, Цки но ката.

Форма контроля. Наблюдение.

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

Удар локтем (эмпи) в корпус и голову. Защита (моротэ гедан барай). Атаки с опережающим перемещением (8ч)

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением.

Практика. Сейкен-цки чудан, Хидза гери чудани Эмпи 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. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 9. Техническая подготовка на коричневый пояс (6ч)
Ката (формальные комплексы «боя с тенью» на коричневый пояс)

Теория. Отличительные особенности ката на коричневый пояс.

Практика. Ката Пинан 5, Геку Сай шо, Цки но ката.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 10. Толкающий и проникающий прямой удар ногой вперед в туловище (мае гери чудан киком) и в голову (мае гери дзедан) в прыжке. Защита (геданбарай). Атаки с опережающим перемещением (8ч)

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением.

Практика. Мае 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. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 12. Техническая подготовка на коричневый пояс (6ч)
Ката (формальные комплексы «боя с тенью» на коричневый пояс)

Теория. Отличительные особенности ката на коричневый пояс.

Практика. Ката Пинан 5, Геку Сай шо, Цки но ката.

Форма контроля. Наблюдение.

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

Атаки с опережающим перемещением (8ч)

Теория. Техника удара и защиты с опережающим 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. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 15. Техническая подготовка на коричневый пояс (6ч)
Ката (формальные комплексы «боя с тенью» на коричневый пояс)

Теория. Отличительные особенности ката на коричневый пояс.

Практика. Ката Пинан 5, Геку Сай шо, Цки но ката.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 16. Удар ногой назад в туловище (уширо гери чудан) и в голову (уширо гери дзедан) в прыжке. Защита (барай). Атаки с опережающим перемещением (8ч)

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением.

Практика. Уширо гери чудан 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 17. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 18. Техническая подготовка на коричневый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на коричневый пояс.

Практика. Ката Пинан 5, Геку Сай шо, Цки но ката.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 19. Удар рукой в туловище снизу (шиито цки) на скачке.

Защита предплечьем, отбивом.

Атаки с опережающим перемещением (8ч)

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением.

Практика. Сейкен шито цки чудан. Атаки на один удар, серию из двух, трех четырех ударов. Учебный бой по заданию.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование на снарядах.

Тема 20. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 21. Техническая подготовка на коричневый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на коричневый пояс.

Практика. Ката Пинан 5, Геку Сай шо, Цки но ката.

Форма контроля. Наблюдение. Промежуточная аттестация

Тема 22. Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан) в прыжке. Защита отскоком и оттяжкой.

Атаки с опережающим перемещением (8ч)

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением .

Практика. Маваша гери гедан 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 (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 24. Техническая подготовка на коричневый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на коричневый пояс.

Практика. Ката Пинан 5, Геку Сай шо, Цки но ката.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 25. Прямой удар рукой в голову (цки дзедан) на скачке.

Защита предплечьем, отбивом, уклоном, нырком, оттяжкой.

Атаки с опережающим перемещением (8ч)

Теория. Техника удараи защиты с опережающим 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 26. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 27. Техническая подготовка на коричневый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на коричневый пояс.

Практика. Ката Пинан 5, Геку Сай шо, Цки но ката.

Форма контроля. Наблюдение. Промежуточная аттестация

Тема 28. Боковой удар ногой в туловище (маваши гери чудан) в прыжке. Защита отскоком и оттяжкой.

Атаки с опережающим перемещением (8ч)

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением .

Практика. Маваша 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 (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 30. Техническая подготовка на коричневый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на коричневый пояс.

Практика. Ката Пинан 5, Геку Сай шо, Цки но ката.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 31. Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан) в прыжке. Защита предплечьем, отбивом, уклоном, нырком, оттяжкой.

Атаки с опережающим перемещением (8ч)

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением.

Практика. Маваши 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 32. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 33. Техническая подготовка на коричневый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на коричневый пояс.

Практика. Ката Пинан 5, Геку Сай шо, Цки но ката.

Форма контроля. Наблюдение. Промежуточная аттестация

Тема 34. Боковой удар ногой в голову (маваши гери дзедан) в прыжке. Защита отскоком и оттяжкой.

Атаки с опережающим перемещением (8ч)

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением .

Практика. 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 35. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 36. Техническая подготовка на коричневый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на коричневый пояс.

Практика. Ката Пинан 5, Геку Сай шо, Цки но ката.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 37. Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист) на скачке. Защита предплечьем, нырком, оттяжкой. Атаки с опережающим перемещением (8ч)

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 38. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 39. Техническая подготовка на коричневый пояс (6ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на коричневый пояс.

Практика. Ката Пинан 5, Геку Сай шо, Цки но ката.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 40. Удар ногой в голову стоя боком (ёко гери дзедан) в прыжке. 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 (8ч)

Теория. Техника удараи 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 41. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Форма контроля. Наблюдение, самоанализ, анализ учебного боя.

Тема 42. Аттестация на коричневый пояс(2ч)

Теория. Индивидуальные рекомендации к аттестации.

Практика. Выполнение аттестационных требований.

Форма контроля. Просмотр, анализ. Итоговая аттестация

1.4. Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Каратэ Кёкусинкай. К-1» учащиеся достигают результатов, которые можно разделить на личностные, предметные и метапредметные. Предполагаемые результаты могут быть дифференцированы по двум уровням: базовый и повышенный.

Ожидаемые результаты физкультурно-оздоровительной ступени обучения

В области личностного развития

Базовый уровень	Повышенный уровень
- Познавательный интерес к изучению культуры единоборства в стиле «каратэ-кекусинкай». - Мотивация к занятиям по программе «Каратэ Кёкусинкай. К-1». - Личностные качества: произвольность, умение довести тренировочные упражнения до	- Дифференцированное оценивание своих способностей.

результата.	
-------------	--

В области усвоения метапредметных умений

<i>Базовый уровень</i>	<i>Повышенный уровень</i>
<i>Регулятивные универсальные учебные действия</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - Умение действовать по образцу при помощи педагога. - Умение осуществлять итоговый и пооперационный контроль своей деятельности под руководством педагога. - Умение применять правила партнерства. 	<ul style="list-style-type: none"> - Умение самостоятельно выстраивать последовательность необходимых действий по общефизической подготовке.
<i>Познавательные универсальные учебные действия</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - Умение формулировать учебную цель с помощью педагога. - Умение оперировать специальными терминами из области общефизической подготовки. 	<ul style="list-style-type: none"> - Умение воспроизводить по памяти действия необходимые для решения учебной задачи.
<i>Коммуникативные универсальные учебные действия</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - Умение взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания. - Умение воспринимать инструкцию с учетом поставленной учебной задачи. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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>
<ul style="list-style-type: none"> - Укрепление психофизического здоровья учащихся по определенным параметрам. - Знание этикета каратэ додзэ, 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. - Умения по специальной подготовке: - Гибкость - из положения сидя ноги 	<ul style="list-style-type: none"> Умения по специальной подготовке: - Отжимания на кулаках - 15 раз - Прыжки из положения упор присев - 15 раз - Подъем спины в положении лежа – 15 раз

<p>врозь коснуться головой пола. -Отжимания на кулаках - 10 раз. -Прыжки из положения упор присев - 10 раз. -Подъем спины в положении лежа – 10 раз.</p>	
---	--

Ожидаемые результаты начально - спортивной ступени обучения

В области личностного развития

<i>Базовый уровень</i>	<i>Повышенный уровень</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Устойчивый познавательный интерес к изучению культуры единоборства в стиле «каратэ-кекусинкай». - Устойчивая мотивация к занятиям по программе «Каратэ Кёкусинкай». - Личностные качества: произвольность, умение довести тренировочные упражнения до автоматизма. - Ценностное отношение к себе, сверстнику, взрослому, к здоровому образу жизни, к результатам своей деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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>	
<ul style="list-style-type: none"> - Умение действовать по образцу без помощи педагога. - Умение самостоятельно осуществлять итоговый и пооперационный контроль своей деятельности. - Умение самостоятельно выстраивать последовательность необходимых действий по общефизической подготовке. - Умение при помощи педагога выстраивать последовательность необходимых действий в рамках тактико-технической подготовки 	<ul style="list-style-type: none"> - Умение самостоятельно выстраивать последовательность необходимых тактико-технических действий («Кихон», «Кумитэ»).

(«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»)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). -Знание специальной терминологии тактико-тренировочной подготовки. -Умение выполнять ОФП (разминку, прыжки на прыгалке). -Умение выполнять простейшие элементы «кихон»в движении (основные передвижения вперед и назад).	-Умение свободно выполнять простейшие элементы «кихон» и «идоо» (основные стойки, удары руками и ногами, блоки; 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

<ul style="list-style-type: none"> -Умение выполнять «кихон» для уровня Оюю (белый пояс). -Умения по специальной подготовке: - Гибкость - из положения сидя ноги врозь коснуться головой пола - Отжимания на кулаках - 15 раз - Прыжки из положения упор присев - 15 раз - Подъем спины в положении лежа – 15 раз 	
---	--

Ожидаемые результаты учебно-тренировочной ступени обучения

В области личностного развития

<i>Базовый уровень</i>	<i>Повышенный уровень</i>
<ul style="list-style-type: none"> -Личностный смысл в изучении программы «Каратэ Кёкусинкай». -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. 	<ul style="list-style-type: none"> -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>	
<ul style="list-style-type: none"> -Умение удерживать учебную задачу до конца занятия. -Умение самостоятельно осуществлять итоговый и пооперационный контроль своей деятельности. -Умение самостоятельно выстраивать последовательность необходимых действий по тактико-технической подготовке («Кихон», «Кумитэ»). -Умение выстраивать последовательность действий в боевой технике при помощи 	<ul style="list-style-type: none"> -Умение учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в тренировочных упражнениях.

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 выразить 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; основные передвижения вперед и назад). -Умение выполнять элементы «кумитэ» (свободный бой). -Знания и умения формального «боя» на 4 стороны с комбинациями защитных и атакующих действий; блоков рукой против атаки рукой (цки), блоков рукой против атаки ногой (гери). -Умение выполнять контрольные упражнения, соответствующие получению уровня 10кю (оранжевый	-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). -Умения по специальной подготовке: -Гибкость - из положения сидя ноги врозь коснуться головой плечами. - Отжимания на кулаках – 35-45 раз. -Прыжки из положения упор присев – 35-45 раз. - Подъем спины в положении лежа – 35-45 раз. -Удар ногой в прыжке по цели на уровне своего роста.

пояс). - Умения по специальной подготовке: - Умение выполнять гимнастические элементы (кувырок вперед, назад). - Отжимания на кулаках -30 раз. - Прыжки из положения упор присев - 30 раз. - Подъем спины в положении лежа - 30 раз.	
---	--

Ожидаемые результаты обучения ступени спортивного совершенствования

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).	- Соотносить поступок с моральной нормой и кодексом традиционного «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 пооперационный контроль своей деятельности. - Умение самостоятельно выстраивать последовательность действий в боевой технике. - Умение учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в тренировочных упражнениях.	- Умение оценивать уровень владения тем или иным учебным действием.

Познавательные универсальные учебные действия	
<ul style="list-style-type: none"> - Умение самостоятельно формулировать учебную цель. - Умение оперировать специальными терминами в области единоборства «Каратэ Кекусинкай». - Умение сравнивать и анализировать свою деятельность в области единоборства «Каратэ Кекусинкай». 	<ul style="list-style-type: none"> - Умение анализировать свои действия в ходе взаимодействия с партнером.
Коммуникативные универсальные учебные действия	
<ul style="list-style-type: none"> - Умение взаимодействовать с партнером в учебной ситуации. - Умение выражать отношение к своей деятельности и деятельности сверстников. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

Базовый уровень	Повышенный уровень
<ul style="list-style-type: none"> - Знание техники безопасности во время учебных поединков. - Знание правил соревнований по «Каратэ кекусинкай». - 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 по правилам спортивного поединка с критериями правильности боевой позиции, скорости, силы, баланса между техникой рук и ног. - Умение выполнять контрольные упражнения, соответствующие получению уровня 4-1кю (зеленый, 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Умения по специальной подготовке: <ul style="list-style-type: none"> - Гибкость - из положения сидя ноги врозь коснуться грудью пола. - Отжимания на кулаках – 50-70 раз. - Прыжки из положения упор присев – 50-70 раз. - Подъем спины в положении лежа – 50-70 раз. - Удары (Тоби Гери) по цели на уровне своего роста +20 см. - Удары (Тоби Уширо Гери или Тоби Уширо Маваши Гери) вправо и влево.

<p>коричневый пояс).</p> <p>-Умения по специальной подготовке:</p> <p>-Гибкость - из положения сидя ноги врозь коснуться грудью пола.</p> <p>-Отжимания на кулаках –40-60 раз.</p> <p>-Прыжки из положения упор присев –40-60 раз.</p> <p>- Подъем спины в положении лежа – 40-60 раз.</p> <p>-Удар ногой в прыжке по цели на уровне своего роста +10 см.</p>	
---	--

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график обучения

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Каратэ Кекусинкай. К-1» проводятся в соответствии с учебным планом МАУДО ЦДТ, годовым календарным учебным графиком ЦДТ и расписанием, утвержденным директором МАУДО ЦДТ г. Оренбурга.

Количество учебных недель в 1-ый год обучения – **36, во 2-ой и последующие – 38.**

Количество учебных дней определяется по производственному календарю.

В соответствии с годовым календарным учебным графиком МАУДО ЦДТ г. Оренбурга 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 ЦДТ 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

Материально-техническое обеспечение

№ п\п	наименование	Количество	Примечание
1	Зал	1	
2	Татами	1	
3	Спортивный инвентарь:		По необходимости
	- мешки	4	
	- макивара	4	
	- лапы	8	
	- маты гимнастические	8	
	- мячи футбольные, волейбольные (детские)	8	
	- накладки на руки		По количеству детей в группе
4	Каратэ-ги (кимоно)		По количеству детей в группе
5	Аудиоаппаратура, флешка с музыкальным сопровождением	1	
6	Наглядный материал	2	

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.

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

выходом в Интернет, соответствующее программное обеспечение.

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

Информационное обеспечение

- 1) http://karate.ru/Kata_karate/
- 2) <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%82%D0%B0>
- 3) <https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/karate/27-kata-shotokan-video.html>

Кадровое обеспечение

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

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 2 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-разряды кю (2 раза в год).

Основными формами фиксации образовательных результатов выступают:

- видеозапись занятий, показательных выступлений учащихся;
- дипломы за участие в соревнованиях;
- журнал посещаемости занятий;
- личная карточка спортсмена;
- портфолио учащихся с личными и групповыми достижениями в области Каратэ Кекусинкай, К-1;
- протоколы соревнований и экзаменов на ученические пояса;
- фотографии учащихся с соревнований, фестивалей, показательных выступлений и открытых занятий;
- отзывы учащихся и родителей;
- 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 и разряды «кю», подтверждаемые Сертификатами Российского союза каратэ Кёкусин Кай Кан.

Результативность обучения по программе на физкультурно-оздоровительной ступени 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 2 месяца. Осуществляется мониторинг личных достижений учащихся при выполнении упражнений на скорость, ловкость, силу (нормативы).

Для учащихся **начально-спортивной ступени** 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 Кекусин Кай Кан Каратэ клубного и городского ранга.

2.5.Методические материалы

Занятия по дополнительной общеобразовательной программе «Каратэ кекусинкай. К-1» разносторонне воздействуют на организм. Основным является физическое и духовное совершенствование, формирование здорового, гармонично развитого человека.

Дополнительная общеобразовательная программа «Каратэ кекусинкай.К-1» опирается на методические рекомендации: «Методические рекомендации по каратэ для детско-юношеских клубов физической

подготовки, спортивных школ различного типа» (авт. Литвинов С.А., г. Москва), 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 (кодекс 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.

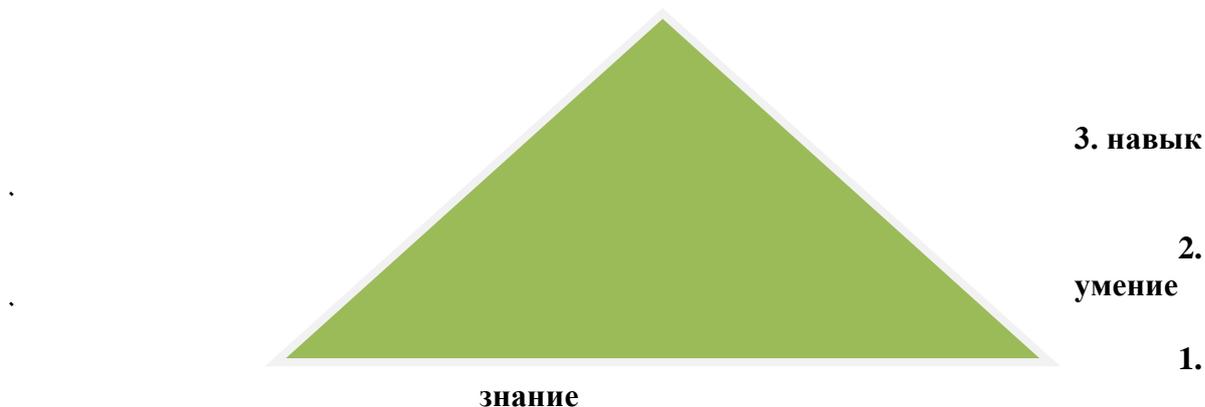
В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения учащимся различных ступеней спортивного мастерства в совокупности с навыком самообороны.

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:



На занятиях с учащимися творческого объединения «Каратэкекусинкай. К-1» 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.

- прием 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.

- прием прерывного действия. Выполнение упражнений с нагрузкой чередуются с отдыхом. Продолжительный отдых может составлять от $\frac{1}{2}$ до $\frac{2}{3}$ от общего времени восстановления. Короткий отдых составляет $\frac{1}{3}$ или 60% от времени полного восстановления.

- прием 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)

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

- прием 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.

- прием 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 - систематическом повторении 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:многообразныезадачи 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 «Каратэ Кекусинкай. К-1» 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 личностно - ориентированного подхода в обучении.

Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:

- начальной подготовки;

- учебно-тренировочный;

- спортивного совершенствования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по каратэ-кекусинкай циклична, на занятиях учебный материал усложняется по мере роста мастерства учащихся.

- 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, называемый «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 сердечно-сосудистую 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. 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

Нормативно-правовые 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: <https://programs.gov.ru/Portal/programs/passport/4>

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: <http://programs.gov.ru/Portal/> //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/>

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-дзюцудо профессионального кикбоксинга / С.Г. Гагонин.– СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. –348с.

3. Гогунув, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунув, Б.И. Мартьянов: 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.

10. Лихачев, Б.Т. Педагогика: курс лекций / Б.Т. Лихачев. – М., 2005. – 230 с.

11. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: Спортакадем-пресс, 2008. – 100 с.

12. Милкович, Е. В. Искусство спортивной борьбы Японии / Е. В. Милкович. – Минск: Полымя, 2007. – 208 с.

13. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В.С. Мухина. – М.: Академия, 2004. – 456 с.

14. Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений: письмо Минобрнауки России от 16.05.2012 № МД-520/19.

15. 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.

16. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия – тренер / Н.Г. Озолин. – М.: АстАстрель, 2004. – 167 с.

17. Одзава Ясухиро. Хаккорюдзю-дзюцу (школа восьми лучей света) / Одзава Ясухиро. – Харьков: АОЗТ Реком, 2007. – 180 с.

18. 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.

19. Пилоян, Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев / Р.А. Пилоян, А.Д. Суханов. – Малаховка, 2007. – 136 с.

20. Пидкасистый, П.И. Педагогика / П.И. Пидкасистый. – М.: Педагогическое общество России. – 2004. – 640 с.

21. Радишевский, Е.Д. Джиу-джитсу. Боевое искусство самураев / Е.Д. Радишевский. – М.: Современное слово, 2006. – 416 с.

22. Рекомендации по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря // Нормативные документы ОУ.– 2014.– №6. – С. 54-75.

23. 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.

24. 37. 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.

25.Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры: учеб. для ВУЗов физ. культ / Ж.К. Холодов.– М.: Воениздат, 2007. - 197 с.