Министерство образования Оренбургской области
Управление образования администрации города Оренбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» г. Оренбурга

Согласовано
НМС МБУДО ЦДТ
г. Оренбурга
протокол № 96
от 06.09. 2016 г.

Утверждаю
Директор МБУДО ЦДТ
г. Оренбурга
_____ В.Н. Каратаева
«07» 09 2016г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«КАРАТЭ КЁКУСИНКАЙ. К-1»

Возраст учащихся: 6 - 16 лет
Срок реализации: 7 лет

Автор-составитель:
Гнатий Д.Б., педагог
дополнительного образования
МБУДО ЦДТ г. Оренбурга
Консультант:
Чекурова Р.Н., методист
МБУДО ЦДТ г. Оренбурга.

Оренбург
2016

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

-направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

-актуальность

-отличительные особенности программы

-адресат

-срок освоения и объём 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. Учебно-тематический план физкультурно-оздоровительной ступени первого года обучения и его содержание

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

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

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

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

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

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

1.4. Планируемые результаты

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы контроля

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

1.1.Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ Кекусинкай. К-1» разработана в соответствии с требованиями к порядку организации и реализации дополнительных общеобразовательных программ и методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Москва, 2015)., ориентирована на развитие мотивации учащихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом, предназначена для учащихся 6-16 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ Кекусинкай. К-1» по уровню освоения является ***общеразвивающей***, по типу - ***модифицированной***, по сроку реализации - долгосрочной (рассчитана на 7 лет), по содержанию - однопрофильной, по форме организации содержания –комплексной, по цели обучения – спортивно-оздоровительной, , по уровню реализации – разноуровневой

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»..

Отличительные особенности программы

В отличие от типовых общеобразовательных программ обучения в детских юношеских спортивных школах, в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Каратэ Кёкусинкай» 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» 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 6 до 16 лет.

Срок освоения и объем программы

Программа реализуется в круглогодичном режиме. Выполнение учебного плана программы рассчитано на 7 лет. ***Общий объем*** программы составляет 1260 часов аудиторной нагрузки.

В течение всего образовательного процесса ученики проходят несколько ступеней обучения. 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: 72 занятия (144 часа).
- начально-спортивная ступень обучения: 108 занятий (144 часа).
- учебно-тренировочная ступень обучения: 108 занятий (180часов).
- ступень спортивного совершенствования: 108 занятий (216часов).

Формы обучения и виды занятий по программе

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

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

Режим занятий

Количество и длительность занятий меняется в зависимости от ступени обучения:

- физкультурно-оздоровительная ступень обучения: 2 раза в неделю по 2 спаренных занятия по 30 мин; всего в год –72 занятия (144 часа).

- начально-спортивная ступень обучения: 2 раза в неделю по 1 часу и 1 раз в неделю 2 часа; всего в год –108 занятий (144 часа).

- учебно-тренировочная ступень обучения: 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю 1час; всего в год –108 занятий (180часов).

- ступень спортивного совершенствования: 3 раза в неделю по 2 часа; всего в год –108 занятий (216часов).

1.2 Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель программы: воспитание культуры единоборства в технике Кекусинкай.

Задачи:

1) развитие физических качеств;
2) формирование понятийного аппарата;
3) формирование технических умений и навыков;
4) развитие навыков самообороны и формирование представления о правилах самообороны.

Обучающие:

- формирование представлений о культуре единоборств в стиле Каратэ Кекусинкай;
- ознакомление с приемами и техниками «Каратэ Кёкусинкай» («кихон», «ката», «кумитэ»);
- формирование тактико-технических умений «Каратэ Кёкусинкай».

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».

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. Учебно-тематический план физкультурно-оздоровительной ступени первого года обучения

№	Название тем	Количество часов		
		общее	теория	практика
1	Вводное занятие. Этикет. Инструктаж по технике безопасности и	2	1	1

	здоровья			
2	Виды разминочных упражнений	1	0,5	0,5
3	Общие маховые движения руками. Общие маховые движения ногами	1	0,5	0,5
4	Повороты туловищем. Прыжки на месте по сторонам. Отжимания на ладонях	4	1	3
5	Толкательное движение двумя ногами сидя. Приседания	0,5	0,25	0,25
6	Дыхательные техники. Дыхание волновое	0,5	0,25	0,25
7	Боевая стойка (камаэтэ). Правильное формирование кулака (сэйкен)	1	0,5	0,5
8	Прямой удар рукой в туловище. Защита	8	1	7
9	Атака на один прямой удар рукой в туловище	4	0,5	3,5
10	Атака на два прямых удара рукой в туловище	4	0,5	3,5
11	Учебный бой	4	0,5	3,5
12	Спарринг	2	0,5	1,5
13	Удар коленом в туловище. Защита	8	1	7
14	Атака коленом	4	0,5	3,5
15	Атака ударами рукой и коленом	4	0,5	3,5
16	Учебный бой	4	0,5	3,5
17	Спарринг	2	0,5	1,5
18	Прямой удар ногой вперед в туловище. Защита	8	1	7
19	Атака прямым ударом ногой	4	0,5	3,5
20	Атака ударами рукой и ногой	4	0,5	3,5
21	Учебный бой	4	0,5	3,5
22	Спарринг	2	0,5	1,5
23	Боковой удар рукой в туловище. Защита	8	1	7
24	Атака боковым ударом рукой	4	0,5	3,5
25	Атака прямыми и боковыми ударами рук	4	0,5	3,5
26	Учебный бой	4	0,5	3,5
27	Спарринг	2	0,5	1,5
28	Прямой удар рукой в голову. Защита	8	1	7
29	Атака прямым ударом рукой в голову	4	0,5	3,5
30	Атака на два удара руками в голову	4	0,5	3,5
31	Учебный бой	4	0,5	3,5
32	Спарринг	2	0,5	1,5

33	Боковой удар рукой в голову. Защита	8	1	7
34	Атака боковым ударом рукой в голову	4	0,5	3,5
35	Атака на два удара руками в голову	4	0,5	3,5
36	Учебный бой	4	0,5	3,5
37	Спарринг	2	0,5	1,5
38	Открытый урок для родителей	2	-	2
	Всего	**144**	**22**	**122**

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.

Тема 2. Виды разминочных упражнений (1ч)

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

Практика. Упражнения на определение направлений движения.

Тема 3. Общие маховые движения руками.

Общие маховые движения ногами (1ч)

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.

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

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

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

Тема 5. Толкательное движение двумя ногами сидя. Приседания (0,5ч)

Теория. Техника движения ногами сидя и приседаний.

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

Тема 6. Дыхательные техники. Дыхание волновое (0,5ч)

Теория. Техника вдоха и выдоха.

Практика. Вдох-выдох.

Тема 7. Боевая стойка (камаэтэ). Правильное формирование кулака (сэйкен) (1ч)

Теория. Положение тела. Правильное складывание кулака.

Практика. Освоение стойки. Упражнения для кулака.

Тема 8. Прямой удар рукой в туловище. Защита (8ч)
Теория. Техника прямого удара и защитного движения.
Практика. Прямой удар по снарядам в парах.
Тема 9. Атака на один прямой удар рукой в туловище (4ч)
Теория. Техника удара.
Практика. Атака на один удар и защита.
Тема 10. Атака на два прямых удара рукой в туловище (4ч)
Теория. Техника атаки из двух ударов.
Практика. Атака двумя ударами и защита от атаки.
Тема 11. Учебный бой (4ч)
Теория. Правила и безопасность учебного боя.
Практика. Учебный бой.
Тема 12. Спарринг (2ч)
Теория. Правила и безопасность спарринга.
Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.
Тема 13. Удар коленом в туловище. Защита (8ч)
Теория. Техника выполнения удара и защитного движения.
Практика. Удар по снарядам в парах.
Тема 14. Атака коленом (4ч)
Теория. Техника удара.
Практика. Атака на один удар и защита.
Тема 15. Атака ударами рукой и коленом (4ч)
Теория. Техника атаки.
Практика. Атака ударами и защита.
Тема 16. Учебный бой (4ч)
Теория. Правила и безопасность учебного боя.
Практика. Учебный бой.
Тема 17. Спарринг (2ч)
Теория. Правила и безопасность спарринга.
Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.
Тема 18. Прямой удар ногой вперед в туловище. Защита (8ч)
Теория. Техника удара и защитного движения.
Практика. Удар по снарядам в парах.
Тема 19. Атака прямым ударом ногой (4ч)
Теория. Техника атаки.
Практика. Атака ударом и защита.
Тема 20. Атака ударами рукой и ногой (4ч)
Теория. Техника атаки.
Практика. Атака ударами и защита.
Тема 21. Учебный бой (4ч)
Теория. Правила и безопасность учебного боя.
Практика. Учебный бой.
Тема 22. Спарринг (2ч)
Теория. Правила и безопасность спарринга.
Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Тема 23. Боковой удар рукой в туловище. Защита (8ч)
Теория. Техника удара и защитного движения.
Практика. Удар по снарядам в парах.
Тема 24. Атака боковым ударом рукой (4ч)
Теория. Техника атаки.
Практика. Атака боковым ударом и защита.
Тема 25. Атака прямыми и боковыми ударами рук (4ч)
Теория. Техника атаки.
Практика. Атака ударами и защита.
Тема 26. Учебный бой (4ч)
Теория. Правила и безопасность учебного боя.
Практика. Учебный бой.
Тема 27. Спарринг (2ч)
Теория. Правила и безопасность спарринга.
Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.
Тема 28. Прямой удар рукой в голову. Защита (8ч)
Теория. Техника удара и защитного движения.
Практика. Удар по снарядам в парах.
Тема 29. Атака прямым ударом рукой в голову (4ч)
Теория. Техника атаки.
Практика. Атака ударом и защита.
Тема 30. Атака на два удара руками в голову (4ч)
Теория. Техника атаки.
Практика. Атака двумя ударами и защита.
Тема 31. Учебный бой (4ч)
Теория. Правила и безопасность учебного боя.
Практика. Учебный бой.
Тема 32. Спарринг (2ч)
Теория. Правила и безопасность спарринга.
Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.
Тема 33. Боковой удар рукой в голову. Защита (8ч)
Теория. Техника удара и защитного движения.
Практика. Удар по снарядам в парах.
Тема 34. Атака боковым ударом рукой в голову (4ч)
Теория. Техника атаки.
Практика. Атака ударом и защита.
Тема 35. Атака на два удара руками в голову (4ч)
Теория. Техника атаки.
Практика. Атака двумя ударами и защита.
Тема 36. Учебный бой (4ч)
Теория. Правила и безопасность учебного боя.
Практика. Учебный бой.
Тема 37. Спарринг (2ч)
Теория. Правила и безопасность спарринга.
Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Тема 38. Открытый урок для родителей (2ч)
Теория. Правила поведения на открытом занятии.
Практика. Показательное выполнение всей изученной техники.

1.3.2. Учебно-тематический план начально-спортивной ступени (белый пояс) второго года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		общее	теория	практика
1	Вводное занятие. Этикет. Инструктаж по технике безопасности и здоровья.	2	1	1
2	Общие разминочные упражнения. Простые прыжки со скакалкой. Отжимания на ладонях и кулаках. Подъем спины в положении лежа	2	0,5	1,5
3	Перемещение по кругу приставным шагом, с высоким подниманием колен, с захлестом пятками, бег спиной вперед. Приседания. Прыжки на автопокрышке	1	0,5	0,5
4	Дыхательные техники. Дыхание волновое	0,5	0,25	0,25
5	Боевая стойка (камаэтэ). Перемещение вперед-назад (челнок)	0,5	0,25	0,25
6	Техническая подготовка на белый пояс	8	1	7
7	Прямой удар рукой в туловище (цки чудан). Защита предплечьем (сото укэ). Удар коленом в туловище (хидза гери чудан). Защита (моротэ гедан барай). Атаки с шагом вперед-назад	6	0,5	5,5
8	Спарринг	2	0,5	1,5
9	Техническая подготовка на белый пояс	8	1	7
10	Прямой удар ногой в туловище (мае гери чудан). Защита (гедан барай)	6	0,5	5,5
11	Спарринг	2	0,5	1,5
12	Техническая подготовка на белый пояс	8	1	7
13	Боковой удар рукой в туловище (каге цки). Защита предплечьем (барай). Атаки с шагом вперед-назад	6	0,5	5,5
14	Спарринг	2	0,5	1,5
15	Техническая подготовка на белый пояс	8	1	7
16	Удар рукой в туловище снизу (шито цки). Защита предплечьем (барай). Атаки с шагом вперед-назад	6	0,5	5,5

17	Спарринг	2	0,5	1,5
18	Техническая подготовка на белый пояс	8	1	7
19	Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан). Защита подъемом голени (соноукэ). Атаки с шагом вперед-назад	6	0,5	5,5
20	Спарринг	2	0,5	1,5
21	Техническая подготовка на белый пояс	8	1	7
22	Прямой удар рукой в голову (цки дзедан). Защита предплечьем (подставка) и отбивом. Атаки с шагом вперед-назад	6	0,5	5,5
23	Спарринг	2	0,5	1,5
24	Техническая подготовка на белый пояс	8	1	7
25	Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан). Защита предплечьем (подставка). Атаки с шагом вперед-назад	6	0,5	5,5
26	Спарринг	2	0,5	1,5
27	Техническая подготовка на белый пояс	8	0,5	7
28	Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист). Защита предплечьем (подставка). Атаки с шагом вперед-назад	6	0,5	5,5
29	Спарринг	2	0,5	1,5
30	Техническая подготовка на белый пояс	8	1	7
31	Открытый урок для родителей	1	-	1
32	Аттестация на белый пояс	1	-	1
	Всего	**144**	**19**	**125**

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.

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

Теория. Важность разминки. Чувство ритма.

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

Тема 3. Перемещение по кругу приставным шагом, с высоким подниманием колен, с захлестом пятками, бег спиной вперед. Приседания. Прыжки на автопокрышке (1ч)

Теория. Виды перемещений. Положение ступней на покрышке.

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

Тема 4. Дыхательные техники. Дыхание волновое (0,5ч)

Теория. Техника вдоха и выдоха.

Практика. Выполнение волнового вдоха-выдоха.

Тема 5. Боевая стойка (камаэтэ). Перемещение вперед-назад (челнок) (0,5ч)

Теория. Техника выполнения перемещения.

Практика. Движение челнок.

Тема 6. Техническая подготовка на белый пояс (8ч)

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.

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 (6ч)

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.

Тема 8. Спарринг (2ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Тема 9. Техническая подготовка на белый пояс (8ч). 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.

Тема 10. Прямой удар ногой в туловище (мае гери чудан). Защита (гедан барай) (6ч)

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.

Тема 11. Спарринг (2ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Тема 12. Техническая подготовка на белый пояс (8ч) 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.

Тема 13. Боковой удар рукой в туловище (каге цки). Защита предплечьем (барай). Атаки с шагом вперед-назад (6ч)

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.

Тема 14. Спарринг (2ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Тема 15. Техническая подготовка на белый пояс (8ч) 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.

Тема 16. Удар рукой в туловище снизу (шито цки). Защита предплечьем (барай). Атаки с шагом вперед-назад (6ч)

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.

Тема 17. Спарринг (2ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Тема 18. Техническая подготовка на белый пояс (8ч) 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.

Тема 19. Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан). Защита подъемом голени (соноукэ). Атаки с шагом вперед-назад (6ч)

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.

Тема 20. Спарринг (2ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Тема 21. Техническая подготовка на белый пояс (8ч) 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.

Тема 22. Прямой удар рукой в голову (цки дзедан). Защита предплечьем (подставка) и отбивом. Атаки с шагом вперед-назад (6ч)

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.

Тема 23. Спарринг (2ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Тема 24. Техническая подготовка на белый пояс (8ч) 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.

Тема 25. Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан). Защита предплечьем (подставка). Атаки с шагом вперед-назад (6ч)

Теория. Техника выполнения удара и защиты.

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

Тема 26. Спарринг (2ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Тема 27. Техническая подготовка на белый пояс (8ч) 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.

Тема 28. Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист). Защита предплечьем (подставка). Атаки с шагом вперед-назад (6ч)

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.

Тема 29. Спарринг (2ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Тема 30. Техническая подготовка на белый пояс (8ч) 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.

Тема 31. Открытый урок для родителей (1ч)

Теория. Правила поведения на открытом занятии.

Практика. Показательное выполнение всей изученной техники.

Тема 32. Аттестация на белый пояс (1ч)

Теория. Правила поведения на аттестации.

Практика. Выполнение аттестационных требований.

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

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		общее	теория	практика
1	Вводное занятие. Этикет. Инструктаж по технике безопасности и здоровья	2	1	1
2	Общие разминочные упражнения в ходьбе. Попеременные прыжки со скакалкой. Отжимания на кулаках. Подъем спины в положении лежа. Приседания с разножкой	4	0,5	3,5
3	Перемещение по кругу приставным шагом с ударами руками, с высоким	4	0,5	3,5

	подниманием колен, с захлестом пятками, бег спиной вперед. Прыжки на автопокрышке. Выбрасывание медбола руками движением от себя			
4	Дыхательные техники. Дыхание волновое и нижнее	1	0,5	0,5
5	Боевая стойка (камаэтэ). Перемещение влево-вправо (смещение)	1	0,5	0,5
6	Техническая подготовка на оранжевый пояс	4	0,5	3,5
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	12	1	11
8	Спарринг	4	0,5	3,5
9	Техническая подготовка на оранжевый пояс	4	0,5	3,5
10	Толкающий прямой удар ногой в туловище (мае гери чудан кикоми). Защита (геданбарай) со смещением. Атаки с шагом смещение	12	1	11
11	Спарринг	4	0,5	3,5
12	Техническая подготовка на оранжевый пояс	4	0,5	3,5
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	12	1	11
14	Спарринг	4	0,5	3,5
15	Техническая подготовка на оранжевый пояс	4	0,5	3,5
16	Прямой удар рукой в голову (цки дзедан) смещаясь. Защита предплечьем (подставка) и отбивом смещаясь. Атаки с шагом смещение	12	1	11
17	Спарринг	4	0,5	3,5
18	Техническая подготовка на оранжевый пояс	4	0,5	3,5
19	Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан) смещаясь. Защита	12	1	11

	предплечьем (подставка). Атаки с шагом смещение			
20	Спарринг	4	0,5	3,5
21	Техническая подготовка на оранжевый пояс	4	0,5	3,5
22	Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист). Защита предплечьем (подставка) и смещением. Атаки с шагом смещение	12	1	11
23	Спарринг	4	0,5	3,5
24	Техническая подготовка на оранжевый пояс	4	0,5	3,5
25	Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан). Защита подъемом голени (соноукэ) и смещением. Атаки с шагом смещение	12	1	12
26	Спарринг	4	0,5	3,5
27	Техническая подготовка на оранжевый пояс	4	0,5	3,5
28	Боковой удар ногой в туловище (маваши гери чудан). Защита двумя предплечьями. Атаки с шагом смещение	12	1	11
29	Спарринг	4	0,5	3,5
30	Техническая подготовка на оранжевый пояс	4	0,5	3,5
31	Открытый урок для родителей	2	-	2
32	Аттестация на оранжевый пояс	2	-	2
	Всего	**180**	**19,5**	**160,5**

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.

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

Теория. Техника разминки в ходьбе и отжиманий на кулаках.

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

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 (4ч)

Теория. Техникка выполнения броска медбола.

Практика. Перемещения по кругу. Прыжки. Бросок медбола.

Тема 4. Дыхательные техники. Дыхание волновое и нижнее (1ч)

Теория. Техника вдоха и выдоха.

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

Тема 5. Боевая стойка (камаэтэ). Перемещение влево-вправо (смещение) (1ч)

Теория. Техника выполнения стойки с перемещениями.

Практика. Движение челнок, смещение.

Тема 6. Техническая подготовка на оранжевый пояс (4ч). Ката (комплексы «боя с тенью» на оранжевый пояс)

Теория. Принципы изучения ката.

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

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 (12ч)

Теория. Техника ударов и защиты со смещением.

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

Тема 8. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Тема 9. Техническая подготовка на оранжевый пояс (4ч)

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

Теория. Принципы изучения ката.

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

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

Атаки с шагом смещение (12ч)

Теория. Техника удара и защиты со смещением.

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

Тема 11. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Тема 12. Техническая подготовка на оранжевый пояс (4ч)

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

Теория. Принципы изучения ката.

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

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 (12ч)

Теория. Техника ударов и защиты со смещением.

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

Тема 14. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Тема 15. Техническая подготовка на оранжевый пояс (4ч)

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

Теория. Принципы изучения ката.

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

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

Атаки с шагом смещение (12ч)

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.

Тема 17. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Тема 18. Техническая подготовка на оранжевый пояс (4ч)

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

Теория. Принципы изучения ката.

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

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

Атаки с шагом смещение (12ч)

Теория. Техника удара и защиты со смещением.

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

Тема 20. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Тема 21. Техническая подготовка на оранжевый пояс (4ч)

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

Теория. Принципы изучения ката.

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

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

Защита предплечьем (подставка) и смещением.

Атаки с шагом смещение (12ч)

Теория. Техника удара и защиты со смещением.

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

Тема 23. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Тема 24. Техническая подготовка на оранжевый пояс (4ч)

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

Теория. Принципы изучения ката.

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

Тема 25. Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан). Защита подъемом голени (соноукэ) и смещением. Атаки с шагом смещение (12ч)

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

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

Тема 26. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Тема 27. Техническая подготовка на оранжевый пояс (4ч)

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

Теория. Принципы изучения ката.

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

Тема 28. Боковой удар ногой в туловище (маваши гери чудан). Защита двумя предплечьями. Атаки с шагом смещение (12ч)

Теория. Техника удара и защиты.

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

Тема 29. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Тема 30. Техническая подготовка на оранжевый пояс (4ч)

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

Теория. Принципы изучения ката.

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

Тема 31. Открытый урок для родителей (2ч)

Практика. Показательное выполнение всей изученной техники.

Тема 32. Аттестация на оранжевый пояс (2ч)

Теория. Индивидуальные рекомендации к аттестации.

Практика. Выполнение аттестационных требований.

1.3.4. Учебно-тематический план учебно-тренировочной ступени (синий пояс) четвертого года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		общее	теория	практика
1	Вводное занятие. Этикет. Инструктаж по технике безопасности и здоровья	2	1	1

2	Общие разминочные упражнения в легком беге. Боковые прыжки со скакалкой. Отжимания на кулаках с прыжком от пола. Подъем спины лежа с ударами	4	0,5	3,5
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	4	0,5	3,5
4	Дыхательные техники. Рывковое дыхание	1	0,5	0,5
5	Боевая стойка (камаэтэ). Перемещение с шагом под углом 45* (елочкой)	1	0,5	0,5
6	Техническая подготовка на синий пояс	4	0,5	3,5
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	12	1	3
8	Спарринг	4	0,5	3,5
9	Техническая подготовка на синий пояс	4	0,5	3,5
10	Толкающий прямой удар ногой вперед в туловище (мае гери чудан кикоми). Защита (геданбарай) с шагом елочкой. Атаки с шагом елочкой	12	1	3
11	Спарринг	4	0,5	3,5
12	Техническая подготовка на синий пояс	4	0,5	3,5
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	12	1	3
14	Спарринг	4	0,5	3,5
15	Техническая подготовка на синий пояс	4	0,5	3,5
16	Прямой удар рукой в голову (цки дзедан) с шагом елочкой. Защита предплечьем (подставка), отбивом и уклоном с шагом елочкой.	12	1	3
17	Спарринг	4	0,5	3,5
18	Техническая подготовка на синий пояс	4	0,5	3,5
19	Боковой удар рукой в голову (маваши	12	1	3

	цки дзедан) с шагом елочкой. Защита предплечьем (подставка) и нырком (солнышко). Атаки с шагом елочкой			
20	Спарринг	4	0,5	3,5
21	Техническая подготовка на синий пояс	4	0,5	3,5
22	Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист). Защита ныроком. Атаки с шагом елочкой	12	1	3
23	Спарринг	4	0,5	3,5
24	Техническая подготовка на синий пояс	4	0,5	3,5
25	Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан). Защита отшагиванием передней ногой. Боковой удар ногой в туловище (маваши гери чудан), Боковой удар ногой в голову (маваши гери дзедан). Защита двумя предплечьями с подхватом ноги. Атаки с шагом елочкой	12	1	3
26	Спарринг	4	0,5	3,5
27	Техническая подготовка на синий пояс	4	0,5	3,5
28	Удар ногой в туловище стоя боком (ёко гери чудан). Защита предплечьем (гедан барай). Атаки с шагом елочкой	12	1	3
29	Спарринг	4	0,5	3,5
30	Техническая подготовка на синий пояс	4	0,5	3,5
31	Открытый урок для родителей	2	-	2
32	Аттестация на синий пояс	2	-	2
	Всего	**180**	**19,5**	**160,5**

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.

Тема 2. Общие разминочные упражнения в легком беге. Боковые прыжки со скакалкой. Отжимания на кулаках с прыжком от пола. Подъем спины лежа с ударами (4ч)

Теория. Техника разминки в легком беге.

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

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 (4ч)

Теория. Техника приставного шага, подъема ног.

Практика. Перемещение, подъем ног, приседания разножкой.

Тема 4. Дыхательные техники. Рывковое дыхание (1ч)

Теория. Техника вдоха и выдоха.

Практика. Рывковое дыхание.

Тема 5. Боевая стойка (камаэтэ). Перемещение с шагом под углом 45* (елочкой) (1ч)

Теория. Техника движения под углом 45*.

Практика. Движение елочкой.

Тема 6. Техническая подготовка на синий пояс (4ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на синий пояс.

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

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 (12ч)

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.

Тема 8. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Тема 9. Техническая подготовка на синий пояс (4ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на синий пояс.

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

Тема10. Толкающий прямой удар ногой вперед в туловище (мае гери чудан кикоми). Защита (геданбарай) с шагом елочкой.

Атаки с шагом елочкой (12ч)

Теория. Техника удара и 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.

Тема 11. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Тема 12. Техническая подготовка на синий пояс (4ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на синий пояс.

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

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 (12ч)

Теория. Техника удара и защиты с шагом елочкой.

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

Тема 14. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Тема 15. Техническая подготовка на синий пояс (4ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на синий пояс.

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

Тема 16. Прямой удар рукой в голову (цки дзедан) с шагом елочкой. Защита предплечьем (подставка), отбивом и уклоном с шагом елочкой. Атаки с шагом елочкой (12ч)

Теория. Техника удара и защиты с шагом елочкой.

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

Тема 17. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Тема 18. Техническая подготовка на синий пояс (4ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на синий пояс.

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

Тема 19. Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан) с шагом елочкой. Защита предплечьем (подставка) и нырком (солнышко). Атаки с шагом елочкой (12ч)

Теория. Техника удара и 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.

Тема 20. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Тема 21. Техническая подготовка на синий пояс (4ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на синий пояс.

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

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

Защита нырком. Атаки с шагом елочкой (12ч)

Теория. Техника удара и защиты с шагом елочкой.

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

Тема 23. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Тема 24. Техническая подготовка на синий пояс (4ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на синий пояс.

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

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

Боковой удар ногой в туловище (маваши гери чудан),

Боковой удар ногой в голову (маваши гери дзедан).

Защита двумя предплечьями с подхватом ноги.

Атаки с шагом елочкой (12ч)

Теория. Техника удара и защиты с шагом елочкой.

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

Тема 26. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Тема 27. Техническая подготовка на синий пояс (4ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на синий пояс.

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

Тема 28. Удар ногой в туловище стоя боком (ёко гери чудан). Защита предплечьем (гедан барай). Атаки с шагом елочкой (12ч)

Теория. Техника удара и защиты с шагом елочкой.

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

Тема 29. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Тема 30. Техническая подготовка на синий пояс (4ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на синий пояс.

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

Тема 31. Открытый урок для родителей (2ч)

Практика. Показательное выполнение всей изученной техники.

Тема 32. Аттестация на синий пояс (2ч)

Теория. Индивидуальные рекомендации к аттестации.

Практика. Выполнение аттестационных требований.

1.3.5. Учебно-тематический план учебно-тренировочной ступени (желтый пояс) пятого года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		общее	теория	практика

1	Вводное занятие. Этикет. Инструктаж по технике безопасности и здоровья	2	1	1
2	Прыжки со скакалкой петлей. Отжимания на пальцах. Подъем спины в положении лежа с серией ударов. Перекат покрышки руками	4	0,5	3,5
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*	4	0,5	3,5
4	Дыхательные техники. Дыхание в заданном темпе	1	0,5	0,5
5	Боевая стойка (камаэтэ). Перемещение по дуге	1	0,5	0,5
6	Техническая подготовка на желтый пояс	4	0,5	3,5
7	Прямой удар рукой в туловище (цки чудан). Удар коленом в туловище (хидза гери чудан). Защита (моротэ гедан барай). Атаки с дуговым перемещением	12	1	11
8	Спарринг	4	0,5	3,5
9	Техническая подготовка на желтый пояс	4	0,5	3,5
10	Толкающий и проникающий прямой удар ногой вперед в туловище . Защита (геданбарай). Атаки с дуговым перемещением	12	1	11
11	Спарринг	4	0,5	3,5
12	Техническая подготовка на желтый пояс	4	0,5	3,5
13	Боковой удар рукой в туловище (каге цки) и удар рукой в туловище снизу (шито цки). Защита предплечьем (барай).Атаки с дуговым перемещением	12	1	11
14	Спарринг			
15	Техническая подготовка на желтый пояс			
16	Прямой удар рукой в голову (цки дзедан). Защита оттяжкой. Атаки с дуговым перемещением	12	1	11
17	Спарринг	4	0,5	3,5
18	Техническая подготовка на желтый пояс	4	0,5	3,5
19	Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан). Защита оттяжкой. Атаки с	12	1	11

	дуговым перемещением			
20	Спарринг	4	0,5	3,5
21	Техническая подготовка на желтый пояс	4	0,5	3,5
22	Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист). Защита оттяжкой. Атаки с дуговым перемещением	12	1	11
23	Спарринг	4	0,5	3,5
24	Техническая подготовка на желтый пояс	4	0,5	3,5
25	Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан). Боковой удар ногой в туловище (маваши гери чудан). Боковой удар ногой в голову. Защита отскоком и оттяжкой. Атаки с дуговым перемещением	12	1	11
26	Спарринг	4	0,5	3,5
27	Техническая подготовка на желтый пояс	4	0,5	3,5
28	Удар ногой в туловище стоя боком (ёко гери чудан). Удар ногой в туловище с разворотом (уширо гери). Защита предплечьем (гедан барай). Атаки с дуговым перемещением	12	1	11
29	Спарринг	4	0,5	3,5
30	Техническая подготовка на желтый пояс	4	0,5	3,5
31	Открытый урок для родителей	2	-	2
32	Аттестация на желтый пояс	2	-	2
	Всего	**180**	**19,5**	**160,5**

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.

Тема 2. Прыжки со скакалкой петлей. Отжимания на пальцах. Подъем спины в положении лежа с серией ударов. Перекат покрышки руками (4ч)

Теория. Техника прыжков петлей.

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

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* (4ч)

Теория. Техника перемещений с ударами.

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

Тема 4. Дыхательные техники. Дыхание в заданном темпе (1ч)

Теория. Техника вдоха и выдоха.

Практика. Дыхание в заданном темпе.

Тема 5. Боевая стойка (камаэтэ). Перемещение по дуге (1ч)

Теория. Техника выполнения перемещения по дуге.

Практика. Перемещение по дуге.

Тема 6. Техническая подготовка на желтый пояс (4ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на желтый пояс.

Практика. Ката Пинан 2, 3, Янцу.

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

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

Теория. Техника удара и защиты с дуговым перемещением.

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

Тема 8. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Тема 9. Техническая подготовка на желтый пояс (4ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на желтый пояс.

Практика. Ката Пинан 2, 3, Янцу.

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

Атаки с дуговым перемещением (12ч)

Теория. Техника удара и 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.

Тема 11. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Тема 12. Техническая подготовка на желтый пояс (4ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на желтый пояс.

Практика. Ката Пинан 2, 3, Янцу.

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

Атаки с дуговым перемещением (12ч)

Теория. Техника удара и защиты с дуговым перемещением.

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

Тема 14. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Тема 15. Техническая подготовка на желтый пояс (4ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на желтый пояс.

Практика. Ката Пинан 2, 3, Янцу.

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

Защита оттяжкой. Атаки с дуговым перемещением (12ч)

Теория. Техника удара и защиты с дуговым перемещением.

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

Тема 17. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Тема 18. Техническая подготовка на желтый пояс (4ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на желтый пояс.

Практика. Ката Пинан 2, 3, Янцу.

Тема 19. Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан). Защита оттяжкой. Атаки с дуговым перемещением (12ч)

Теория. Техника удара и 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.

Тема 20. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Тема 21. Техническая подготовка на желтый пояс (4ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на желтый пояс.

Практика. Ката Пинан 2, 3, Янцу.

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

Защита оттяжкой. Атаки с дуговым перемещением (12ч)

Теория. Техника удара и защиты с дуговым перемещением.

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

Тема 23. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Тема 24. Техническая подготовка на желтый пояс (4ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на желтый пояс.

Практика. Ката Пинан 2, 3, Янцу.

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

Боковой удар ногой в туловище (маваши гери чудан).

Боковой удар ногой в голову (маваши гери дзедан).

Защита отскоком и оттяжкой.

Атаки с дуговым перемещением (12ч)

Теория. Техника удара и защиты с дуговым перемещением.

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

Тема 26. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Тема 27. Техническая подготовка на желтый пояс (4ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на желтый пояс.

Практика. Ката Пинан 2, 3, Янцу.

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

Удар ногой в туловище с разворотом (уширо гери).

Защита предплечьем (гедан барай).

Атаки с дуговым перемещением (12ч)

Теория. Техника удара и защиты с дуговым перемещением.

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

Тема 29. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Тема 30. Техническая подготовка на желтый пояс (4ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на желтый пояс.

Практика. Ката Пинан 2, 3, Янцу.

Тема 31. Открытый урок для родителей (2ч)

Практика. Показательное выполнение всей изученной техники.

Тема 32. Аттестация на желтый пояс (2ч)

Теория. Индивидуальные рекомендации к аттестации.

Практика. Выполнение аттестационных требований.

1.3.6. Учебно-тематический план обучения по ступени спортивного совершенствования (зеленый пояс) шестого года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		общее	теория	практика
1	Вводное занятие. Этикет. Инструктаж по технике безопасности и здоровья	2	1	1
2	Двойные прыжки со скакалкой.	4	0,5	3,5

	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*			
3	Перемещение по кругу приставным скрестным шагом. Перекат покрышки ногами. Вращение каната	4	0,5	3,5
4	Дыхательные техники. Поверхностное дыхание	1	0,5	0,5
5	Боевая стойка (камаэтэ). Перемещение квадратом	1	0,5	0,5
6	Техническая подготовка на зеленый пояс	8	0,5	7,5
7	Прямой удар рукой в туловище (цки чудан). Удар коленом в туловище . Защита. Атаки с угловым перемещением	12	1	11
8	Спарринг	4	0,5	3,5
9	Техническая подготовка на зеленый пояс	8	0,5	7,5
10	Толкающий и проникающий прямой удар ногой вперед в туловище (мае гери чудан кикоми) и в голову (мае гери дзедан). Защита (геданбарай). Атаки с угловым перемещением	12	1	11
11	Спарринг	4	0,5	3,5
12	Техническая подготовка на зеленый пояс	8	0,5	7,5
13	Боковой удар рукой в туловище (каге цки) и удар рукой в туловище снизу . Защита предплечьем (барай).Атаки с угловым перемещением	12	1	11
14	Спарринг	4	0,5	3,5
15	Техническая подготовка на зеленый пояс	8	0,5	7,5
16	Прямой удар рукой в голову (цки дзедан). Боковой удар рукой в голову. Защита предплечьем, отбивом, уклоном, нырком, оттяжкой. Атаки с угловым перемещением	12	1	11
17	Спарринг	4	0,5	3,5

18	Техническая подготовка на зеленый пояс	8	0,5	7,5
19	Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист). Защита предплечьем, нырком, оттяжкой. Атаки с угловым перемещением	12	1	11
20	Спарринг	4	0,5	3,5
21	Техническая подготовка на зеленый пояс	8	0,5	7,5
22	Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан). Боковой удар ногой в туловище (маваши гери чудан). Боковой удар ногой в голову. Защита отскоком и оттяжкой. Атаки с угловым перемещением	12	1	11
23	Спарринг	4	0,5	3,5
24	Техническая подготовка на зеленый пояс	8	0,5	7,5
25	Удар ногой в голову стоя боком (ёко гери дзедан). Удар ногой в голову с разворотом. Защита предплечьем (гедан барай). Атаки с угловым перемещением.	12	1	11
26	Спарринг	4	0,5	3,5
27	Техническая подготовка на зеленый пояс	8	0,5	7,5
28	Боковой удар ногой в голову внутренней стороной ступни (сото маваши). Боковой удар ногой в голову наружней стороной ступни (учи маваши). Защита предплечьями. Атаки с угловым перемещением	12	1	11
29	Спарринг	4	0,5	3,5
30	Техническая подготовка на зеленый пояс	8	0,5	7,5
31	Открытый урок для родителей	2	-	2
32	Аттестация на зеленый пояс	2	-	2
	Всего	**216**	**19,5**	**196,5**

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.

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* (4ч)

Теория. Техника двойных прыжков.

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

Тема 3. Перемещение по кругу приставным скрестным шагом.

Перекат покрышки ногами. Вращение каната (4ч)

Теория. Техника перемещений.

Практика. Перемещения. Перекат ногами. Вращение каната.

Тема 4. Дыхательные техники. Поверхностное дыхание (1ч)

Теория. Техника вдоха и выдоха.

Практика. Поверхностное дыхание.

Тема 5. Боевая стойка (камаэтэ). Перемещение квадратом (1ч)

Теория. Техника перемещения квадратом.

Практика. Перемещения квадратом.

Тема 6. Техническая подготовка на зеленый пояс (8ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на зеленый пояс.

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

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

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

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.

Тема 8. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Тема 9. Техническая подготовка на зеленый пояс (8ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на зеленый пояс.

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

Тема 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 (12ч)

Теория. Техника удара и защиты с угловым перемещением.

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

Тема 11. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Тема 12. Техническая подготовка на зеленый пояс (8ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на зеленый пояс.

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

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

Атаки с угловым перемещением (12ч)

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.

Тема 14. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Тема 15. Техническая подготовка на зеленый пояс (8ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на зеленый пояс.

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

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

Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан).

Защита предплечьем, отбивом, уклоном, нырком, оттяжкой.

Атаки с угловым перемещением (12ч)

Теория. Техника удара и защиты с угловым перемещением.

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

Тема 17. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Тема 18. Техническая подготовка на зеленый пояс (8ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на зеленый пояс.

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

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

Теория. Техника удара и защиты с угловым перемещением.

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

Тема 20. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Тема 21. Техническая подготовка на зеленый пояс (8ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на зеленый пояс.

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

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

Боковой удар ногой в туловище (маваши гери чудан).

Боковой удар ногой в голову (маваши гери дзедан).

Защита отскоком и оттяжкой.

Атаки с угловым перемещением (12ч)

Теория. Техника удара и защиты с угловым перемещением.

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

Тема 23. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Тема 24. Техническая подготовка на зеленый пояс (8ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на зеленый пояс.

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

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

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

Защита предплечьем (гедан барай).

Атаки с угловым перемещением (12ч)

Теория. Техника удара и защиты с угловым перемещением.

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

Тема 26. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Тема 27. Техническая подготовка на зеленый пояс (8ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на зеленый пояс.

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

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

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

Защита предплечьями. Атаки с угловым перемещением (12ч)

Теория. Техника удара и защиты с угловым перемещением.

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

Тема 29. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Тема 30. Техническая подготовка на зеленый пояс (8ч)

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

Теория. Отличительные особенности ката на зеленый пояс.

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

Тема 31. Открытый урок для родителей (2ч)

Практика. Показательное выполнение всей изученной техники.

Тема 32. Аттестация на зеленый пояс (2ч)

Теория. Индивидуальные рекомендации к аттестации.

Практика. Выполнение аттестационных требований.

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

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		общее	теория	практика
1	Вводное занятие. Этикет. Инструктаж по технике безопасности и здоровья	2	1	1
2	Комбинированные прыжки со скакалкой. Отжимания на кулаках от пола с подпрыгиванием и хлопком. Приседания с поворотом на 360*	4	0,5	3,5
3	Отжимания на автопокрышке. Приседания с запрыгиванием. Удары и перемещения с теннисным мячом	4	0,5	3,5
4	Дыхательные техники. Комбинированное дыхание	1	0,5	0,5
5	Боевая стойка (камаэтэ). Перемещение ромбом	1	0,5	0,5
6	Техническая подготовка на коричневый пояс	8	0,5	7,5
7	Прямой удар рукой в туловище . Удар коленом в туловище (хидза гери чудан). Удар локтем (эмпи) в корпус и голову. Защита (моротэ гедан барай). Атаки с опережающим перемещением	12	1	11
8	Спарринг	4	0,5	3,5
9	Техническая подготовка на коричневый пояс	8	0,5	7,5
10	Толкающий и проникающий прямой удар ногой вперед в туловище (мае гери чудан кикоми) и в голову (мае гери дзедан). Защита (геданбарай). Атаки с опережающим перемещением	12	1	11
11	Спарринг	4	0,5	3,5
12	Техническая подготовка на коричневый пояс	8	0,5	7,5
13	Боковой удар рукой в туловище (каге цки) и удар рукой в туловище снизу (шито цки). Защита предплечьем	12	1	11

	(барай). Атаки с опережающим перемещением			
14	Спарринг	4	0,5	3,5
15	Техническая подготовка на коричневый пояс	8	0,5	7,5
16	Прямой удар рукой в голову (цки дзедан). Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан). Защита предплечьем, отбивом, уклоном, нырком, оттяжкой. Атаки с опережающим перемещением	12	1	11
17	Спарринг	4	0,5	3,5
18	Техническая подготовка на коричневый пояс	8	0,5	7,5
19	Удар рукой в голову с разворотом (бэкфист). Защита предплечьем, нырком, оттяжкой. Атаки с опережающим перемещением	12	1	11
20	Спарринг	4	0,5	3,5
21	Техническая подготовка на коричневый пояс	8	0,5	7,5
22	Боковой удар ногой в бедро (маваши гери гедан). Боковой удар ногой в туловище (маваши гери чудан). Боковой удар ногой в голову (маваши гери дзедан). Защита отскоком и оттяжкой. Атаки с опережающим перемещением	12	1	11
23	Спарринг	4	0,5	3,5
24	Техническая подготовка на коричневый пояс	8	0,5	7,5
25	Удар ногой в голову стоя боком (ёко гери дзедан). Удар ногой в голову с разворотом (уширо гери дзедан). Защита предплечьем (гедан барай). Атаки с опережающим перемещением	12	1	11
26	Спарринг	4	0,5	3,5
27	Техническая подготовка на коричневый пояс	8	0,5	7,5
28	Боковой удар ногой в голову внутренней стороной ступни (сото маваши) и сверху-вниз пяткой (сото ороси). Боковой удар ногой в голову наружней стороной ступни (учи	12	1	11

	маваши) и сверху-вниз пяткой (учи ороси). Защита предплечьями. Атаки с опережающим перемещением			
29	Спарринг	4	0,5	3,5
30	Техническая подготовка на коричневый пояс	8	0,5	7,5
31	Открытый урок для родителей	2	-	2
32	Аттестация на коричневый пояс	2	-	2
	Всего	**216**	**19,5**	**196,5**

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.

Тема 2. Комбинированные прыжки со скакалкой.

Отжимания на кулаках от пола с подпрыгиванием и хлопком.

Приседания с поворотом на 360* (4ч)

Теория. Техника комбинированных движений.

Практика. Комбинированные прыжки. Отжимания. Приседания.

Тема 3. Отжимания на автопокрышке. Приседания с запрыгиванием. Удары и перемещения с теннисным мячом (4ч)

Теория. Техника движений с мячом.

Практика. Отжимания. Приседания. Движения с мячом.

Тема 4. Дыхательные техники. Комбинированное дыхание (1ч)

Теория. Техника чередования дыхания.

Практика. Чередование видов дыхания.

Тема 5. Боевая стойка (камаэтэ). Перемещение ромбом (1ч)

Теория. Техника перемещения ромбом.

Практика. Перемещение ромбом.

Тема 6. Техническая подготовка на коричневый пояс (8ч)

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.

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

Удар коленом в туловище (хидза гери чудан).

Удар локтем (эмпи) в корпус и голову. Защита (моротэ гедан барай). Атаки с опережающим перемещением (12ч)

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением.

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

Тема 8. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Тема 9. Техническая подготовка на коричневый пояс (8ч)

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.

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

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

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением.

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

Тема 11. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Тема 12. Техническая подготовка на коричневый пояс (8ч)

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.

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

Атаки с опережающим перемещением (12ч)

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.

Тема 14. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Тема 15. Техническая подготовка на коричневый пояс (8ч)

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.

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

Боковой удар рукой в голову (маваши цки дзедан).

Защита предплечьем, отбивом, уклоном, нырком, оттяжкой.

Атаки с опережающим перемещением (12ч)

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением.

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

Тема 17. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Тема 18. Техническая подготовка на коричневый пояс (8ч)

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.

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

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.

Тема 20. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Тема 21. Техническая подготовка на коричневый пояс (8ч)

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.

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

Боковой удар ногой в туловище (маваши гери чудан).

Боковой удар ногой в голову (маваши гери дзедан).

Защита отскоком и оттяжкой.

Атаки с опережающим перемещением (12ч)

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением.

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

Тема 23. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Тема 24. Техническая подготовка на коричневый пояс (8ч)

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.

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

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

Защита предплечьем (гедан барай).

Атаки с опережающим перемещением (12ч)

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением.

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

Тема 26. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой. Мониторинг результата.

Тема 27. Техническая подготовка на коричневый пояс (8ч)

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.

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

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

Защита предплечьями. Атаки с опережающим перемещением (12ч)

Теория. Техника удара и защиты с опережающим перемещением.

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

Тема 29. Спарринг (4ч)

Теория. Правила и безопасность спарринга.

Практика. Свободный бой.

Тема 30. Техническая подготовка на коричневый пояс (8ч)

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.

Тема 31. Открытый урок для родителей (2ч)

Тема 32. Аттестация на коричневый пояс (2ч)

Теория. Индивидуальные рекомендации к аттестации.

Практика. Выполнение аттестационных требований.

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.

Ожидаемые результаты физкультурно-оздоровительной ступени обучения

В области личностного развития

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 результата.

В области усвоения метапредметных умений

Умение действовать по образцу при помощи педагога.

- Умение осуществлять итоговый и пооперационный контроль своей деятельности под руководством педагога.
- Умение применять правила партнерства.
-Умение оперировать специальными терминами из области общефизической подготовки.
-Умение взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания.

В области предметных знаний и умений

Укрепление психофизического здоровья учащихся по определенным параметрам.
- Знание этикета каратэ додзё, ритуала проведения тренировки.
- Знания и умения в области общефизической подготовки (ОФП): спортивной терминологии и техники выполнения упражнений ОФП.
- Знание техники безопасности на занятиях в спортзале.
- Умения по специальной подготовке:
- Гибкость - из положения сидя ноги врозь коснуться головой пола.
- Отжимания на кулаках - 10 раз.
- Прыжки из положения упор присев - 10 раз.
- Подъем спины в положении лежа – 10 раз.

Ожидаемые результаты начально - спортивной ступени обучения

В области личностного развития

- 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.

В области усвоения метапредметных умений

-Умение самостоятельно осуществлять итоговый и пооперационный контроль своей деятельности.
-Умение самостоятельно выстраивать последовательность необходимых действий по общефизической подготовке.
-Умение работать в группе (самостоятельное распределение обязанностей).

В области предметных знаний и умений

-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 выполнять «кихон» для уровня 0кю (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

-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.

В области метапредметных умений

-Умение выстраивать последовательность действий в боевой технике при помощи педагога;

-Умение планировать и распределять действия в групповой, индивидуальной работе.

-Умение выражать отношение к своей деятельности и деятельности сверстников.

В области предметных знаний и умений

-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» (свободны 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 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 по ступени спортивного совершенствования

В области личностного развития

-Ценностное отношение к себе, сверстнику, взрослому, к здоровому образу жизни; к результатам своей деятельности.

-Умение оценивать свои и чужие поступки.

-Мотивация достижений.

-Умение оценивать собственную деятельность свои достижения, и причины успешности (неуспешности) собственной деятельности.

В области метапредметных умений

Умение самостоятельно осуществлять итоговый и пооперационный контроль своей деятельности.

-Умение самостоятельно выстраивать последовательность действий в боевой технике.
Умение сравнивать и анализировать свою деятельность в области единоборства «Каратэ Кекусинкай».

В области предметных знаний и умений

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

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график обучения

В 2016-2017 уч. году количество учебных недель для реализации аудиторной нагрузки – 36, учебных дней – 210.

В связи с учебным планом и расписанием занятий творческого объединения «Каратэ-Кёкусинкай» по программе «Каратэ-Кёкусинкай. К-1» начинаются 15.09.2016г. и заканчиваются 31.05.2017г.

В период с 01.09.2016г. по 14.09.2016г. проходит комплектование групп, проведение родительских собраний.

В дни зимних каникул, в летний период программа реализуется во внеаудиторном режиме (самостоятельная работа учащихся в домашнем режиме, подготовка к участию в спортивных мероприятиях).

Учебная база реализации программы:

творческое объединение «Каратэ-Кёкусинкай» на базе ЦДТ, Спортзал, каб.№5, каб.№28.

<u>Форма организации деятельности учащихся – групповая.</u>

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

- спортивный зал, соответствующий требованиям и нормам СанПиН (освещённость 200 Вт; температура- 15С; относительная влажность - 40-45% (в холодный период), 50-55% (в тёплый период));

-наличие специального покрытия (татами) в спортивном зале;

-спортивное оборудование.

Информационное обеспечение

обучающие видеоматериалы (постановка корпуса, упражнения для развития технической подготовки);

http://go.mail.ru/redir?via_page=1&type=sr&redir=eJzLKCkpsNLXT8pPLcuvLM4sSdUrKtWvTCzIzyvOzkzVBYlXpupmFmeXFheXlCXqZ6cCWZl52YlZutmJRYklqQwMhiaWFpYGJqaWlgwP9113DV3_lM28yPDLvT_t6gCnHySo

http://go.mail.ru/redir?via_page=1&type=sr&redir=eJzLKCkpsNLXz60sLsgvKtErLtXPTixKLEnVTcrJT9c3tDC30C0pSs3LLMovy07Uhcplp2aXFmfmZSdm6WWU5OYwMBiaWFpYGpiYWloyqCzPFOaZPccvyfZ22NGblxsApmMjFg

http://dic.academic.ru/

http://go.mail.ru/redir?via_page=1&type=sr&redir=eJzLKCkpsNLXLy8v18vLT8vPyckv1ysq1S_LTEnN1yvIKLBPtg00d4zIDiuv8K1MZmAwNLG0sDQwsTQyZNiQ-UjM_M7BykLxj8IcFsmqAPHiGcc

Кадровое обеспечение

Программа реализуется силами одного педагога. Педагог имеет педагогическое образование, соответствующее требованиям профессионального стандарта педагога дополнительного образования. Для реализации данной программы педагог должен знать особенности психофизиологического развития детей школьного возраста; владеть навыками организации групповой работы детей; компетенциями в области индивидуального подхода к развитию детей школьного возраста, методов дифференцированного обучения, методикой формирования элементарных метапредметных умений (действий контроля, оценки, планирования своей деятельности).

2.3. Формы контроля

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.

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).

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями на родительских собраниях.

Основным показателем результативности освоения Программы учащимися **учебно - тренировочной ступени и ступени спортивного совершенствования** является успешное участие в соревнованиях районного, городского, областного или окружного уровня, а так же успешность прохождения квалификационного экзамена по технике Кекусин Кай Кан.

2.4. Оценочные средства

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

В основу содержания дополнительной общеобразовательной программы «Каратэ кекусинкай.К-1» легли материалы Литвинова С.А. «Методические рекомендации по каратэ для детско-юношеских клубов физической подготовки, спортивных школ различного типа» г. Москва, учебно-методические рекомендации и разработки российской государственной академии физической культуры (г. Москва).

Содержание дополнительной общеобразовательной 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.

На занятиях с учащимися творческого объединения «Каратэ кекусинкай. 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 ½ до 2/3 от общего времени восстановления. Короткий отдых составляет 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**: п*ринцип оздоровительной направленности, принцип активности и сознательности, принцип*

специализации, принцип системности, принцип наглядности, принцип индивидуальности, принцип комплексности, п*ринцип преемственности, вариативности*.

Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:

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

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

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

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

Следующий этап занятий предусматривает технико-тактическую подготовку. К технико-тактическим действиям (ТТД) относятся: цуки-вадза (удары руками), укэ-вадза (блоки), гери-вадза (удары ногами), кихон (ТТД в движении), ката (формальное упражнение), кумитэ (поединок), дати-вадза (стойки), цукуриаси-вадза (передвижения), укэми-вадза (самостраховка), энбу (хореография), нагэ-вадза (броски), выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные и прочие с применением: самостраховки, различных методических приемов: выполнение ТТД с более тяжелыми или легким партнером, обманными движениями (финтами), быстрой смены дистанции, частой сменой боевых стоек, на лапах, макиваре и др.

Ката в каратэ-кекусинкай – это логично объединенные в определенной последовательности блоки, удары руками и ногами. В настоящее время

исполняется около 30-ти ката, «формальных упражнений», некоторые из них передаются из поколения в поколение, а другие возникли совсем недавно.

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

Ключевые моменты исполнения ката:

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

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

3. *Значение каждого движения.* Каждое движение, оборонительное или атакующее, должно быть ясно понято и полностью выражено. *Понимание цели.* Каратист должен знать, какую цель он преследует и когда необходимо выполнить тот или иной прием.

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

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

После отработки ката переходим к кумитэ (поединки).

Организация учебно-воспитательного процесса строится на основе:

- отбор: все желающие. Необходима справка от врача о состоянии здоровья;
- проведение аттестационного экзамена на получение степени (кю);
- организация показательных выступлений с целью выявления уровня технической подготовки;
- проведение контрольных спаррингов для проверки уровня совершенствования тактической подготовки;
- организация соревнований для проверки достигнутого уровня тактического мастерства;
- совместное проведение занятий с учащимися разного уровня подготовки для проверки индивидуальных способностей.

Число обучающихся не должно превышать 12-15 человек в группах. Это необходимо для осуществления индивидуального подхода, эффективного усвоения техник, формирования качеств необходимых для занятия каратэ-кекусинкай.

Литература

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

4. 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.

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

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

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

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

9. Концепция Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса //Вестник образования России. – 2013. – №14. – С. 9-12.

10.Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов: утв. Президентом РФ от 30.04.2012г. //Вестник образования России. – 2012. – №10. – С. 29-34.

11.Модернизация физического воспитания в системе образования // Нормативные документы ОУ. – 2012. – №8. – С. 10-14.

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

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

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

15. О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы. Указ президента РФ от 01.06.2012г. [Электронный ресурс]. – М. – Официальный интернет-портал правовой информации. – Режим доступа: http//www.pravo.gov.ru, 04/06/2012 .

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

17.Об утверждении государственной программы РФ «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации. « Развитие

физической культуры и спорта»: утв. постановлением Правительства РФ от 15.04. 2014 № 302 // Справочник руководителя ОУ. – 2014. – №11. – 23с.

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

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

20. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Вестник образовании России. – 2014. – №1. – С. 20-28.

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

22. 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.

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

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

25. 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].

26. 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.

27. 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.

28. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329.

29. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012г.№ 273 – ФЗ» // Вестник образования России. – 2013. – №3-4.