

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию Санкт-Петербурга**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 164 Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол от
«23» мая 2023 года №14



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Путь каратэ»**

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Разработчик:

Воробьев Валерий Анатольевич,
педагог дополнительного образования,
Докичев Александр Викторович,
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

Направленность:

Дополнительная общеразвивающая программа «Путь каратэ» является программой **физкультурно – спортивной направленности**, так как относится к объединению начальной и общей физической подготовки, направленной на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта, сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом.

Адресат программы:

- Программа предназначена для детей от 7 до 17 лет, любого пола
- В секцию принимаются все желающие, имеющие первую и вторую медицинские группы, либо предоставившие справку лечащего врача об отсутствии противопоказаний для занятий гребным спортом
- Группы могут формироваться разновозрастные
- Для начала занятий не нужно обладать специфическими знаниями
- Принимаются дети с любой физической подготовкой

Актуальность

Актуальность программы заключается в том, что занятия имеют большое значение для работы всех органов грудной и брюшной полости, для исправления неправильной осанки, для улучшения вентиляции лёгких и усиления притока кислорода к крови, нормализуют целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создают наилучшие условия для повышения физической работоспособности. Занятия по программе нормализуют целостную реакцию организма учащегося на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Кроме того занятия по программе «Путь карате» направлены на формирование у учащихся комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков; способствующих повышению функциональных возможностей различных органов и систем учащегося, на более полную реализацию его генетической программы.

Основная задача программы состоит в формировании у учащихся осознанного отношения к своим силам, твёрдой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с

рекомендациями валеологии.

Программа «Путь карате» (Вид спорта - киокусинкай, всестилевое карате, киокушинкай) имеет физкультурно-спортивную направленность и является доступным средством физического и духовного развития детей в системе дополнительного образования. Занятия этим видом спорта позволяет развить гармоничное сочетание силы и ловкости, быстроты и координации, смелости и решительности, стойкости духа и твердости характера.

Киокусинкай, зародившись как одна из школ традиционного японского боевого искусства карате-до, в дальнейшем дал жизнь одноименному виду спорта, который весьма существенно выделяется среди других спортивных адаптаций карате правилами проведения соревнований. Эти правила, в отличие от правил так называемого «традиционного карате» (правила сундомэ карате), запрещающих нанесение удара с реальным контактом и требующих лишь обозначения удара, разрешают нанесение ударов в полную силу в определенные зоны тела (кулаком, стопой, локтем, коленом в живот, грудь, бедро, голень, плечи и руки, стопой или коленом – в голову)

Такие правила проведения поединков диктуют необходимость специфической подготовки спортсменов с акцентом на формирование мощного мышечного корсета, снижение чувствительности к боли, закалку конечностей во избежание их травмирования при нанесении ударов в полную силу, на выработку высокой общей и скоростной выносливости, которая необходима для ведения боя в характерном для Киокусинкай высоком темпе, силу удара.

Таким образом, имея с «традиционным каратэ» общую базовую технику и набор нормативных индивидуальных комплексов ката, Киокусинкай резко отличается от него правилами проведения поединков и, как следствие, характером адаптации базовой техники к соревновательной деятельности, иными акцентами в методике обучения и тренировки, в развитии физических и психических качеств.

Отличительные особенности

Использование в программе обучения принципа «Кайдзен».

Кайдзен — японская философия или практика, которая фокусируется на непрерывном совершенствовании процессов производства, разработки, вспомогательных бизнес-процессов и управления, а также всех аспектов жизни.

В качестве переводного тестирования физических качеств и навыков используется специально разработанный тест «ГТО-карате», состоящий из 4 разделов соответствующих году обучения. Каждое упражнение от 1 до 4 года обучения имеет свое развитие от базового умения к сложному навыку. (пример: раздел акробатика - 1ГО кувырок вперед -> 2ГО колесо -> 3ГО переход из стойки на голове с упором рук в мостик -> 4ГО рондат

Использование в программе дистанционной видеотеки, содержащей основные элементы и разделы практических занятий, которые могут быть

использованы как материалы для самостоятельной подготовки, как материалы для выполнения домашних заданий или для восполнения материала пропущенного по болезни и другим причинам.

Уровень освоения программы: 3 года

Объем и срок реализации

1 год обучения: 216 часов, 3 раза по 2 часа в неделю.

2 год обучения: 216 часов, 3 раза по 2 часа в неделю.

3 год обучения: 216 часов, 3 раза по 2 часа в неделю.

Цель программы:

Развитие двигательных способностей и специальных качеств, организация досуга и самореализация детей и подростков посредством овладения основами карате киокусинкай.

Задачи:

Обучающие задачи:

- освоить основные элементы базовой техники карате киокусинкай, сформировать навыки самообороны, гармонично развить физические качества с помощью базовой техники киокусинкай карате.
- сформировать представление о киокусинкай карате, как о виде спорта, углубленно изучить соревновательную деятельность и вопросы судейства соревнований
- Сформировать понятия о стратегии и тактике боя;
- Развить личностные качества, посредством планомерной подготовки и выступления на соревнованиях различного уровня

Развивающие задачи:

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования сигналы, согласованности движений в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- содействие укреплению здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- развитие воли к победе, целеустремленности;
- развитие стремления к здоровому образу жизни и постоянным занятием спортом
- развитию коммуникативной и познавательной деятельности

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственно-волевых качеств,
- развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;
- обеспечение контроля своего поведения в обществе (социализация);

Планируемые результаты

Личностные

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу,
- самоанализ и самоконтроль,
- установка на здоровый образ жизни,
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности,
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях,
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

- сформированность адекватной и автономной самооценки учебных достижений, владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности,
- способность содержательного и бесконфликтного участия в совместной учебной работе с одноклассниками как под руководством учителя (общеклассная дискуссия), так и в относительной независимости от учителя (групповая работа),
- желание и умение учиться, как способность человека обнаруживать, каких именно знаний и умений ему недостает для решения поставленной задачи, находить недостающие знания и осваивать недостающие умения,
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности,
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления,
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности,
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий,
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять

хладнокровие, сдержанность, рассудительность,

- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в соревновательной деятельности.

Предметные:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области,

- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни,

- умение анализировать, синтезировать и обобщать

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья,

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека

- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма

- планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели,

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма,

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы – Обучение осуществляется на государственном языке РФ

Форма обучения - очная, очно-заочная

Изучение технической, тактической, общей физической и специальной физической подготовке проводятся на секционных занятиях в спортивном зале

школы. Теоретическая подготовка проводится в виде бесед как в очном, так и в заочном формате. Обучение правилам судейства соревнований проходят в виде обсуждения после посещения соревнований. Контрольные испытания по окончании каждого года обучения проводятся в виде соревнований.

Данная программа может быть частично или полностью реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, с использованием сайтов и порталов, рекомендованных Министерством образования и Комитетом образования Санкт-Петербурга.

Условия набора:

Группы первого года обучения комплектуются в количестве 15 человек. Занятия проводятся со всеми желающими детьми, без какого-либо отбора (с учетом медицинского допуска до занятий).

В группы 2го и последующих годов обучения, имеется возможность дополнительного набора обучающихся.

Группы второго года обучения комплектуются из детей, освоивших программу первого года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки в количестве 12 человек.

Группы третьего года обучения комплектуются из детей, освоивших программу второго года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки в количестве 10 человек.

Группы четвертого года обучения комплектуются из детей, освоивших программу третьего года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки в количестве 10 человек.

Особенности организации образовательного процесса:

включаются в возможности проведения совместных тренировок и мероприятий с другими группами учащихся физкультурно-спортивного объединения для совместного участия в подготовке к соревнованиям и аттестациям.

Возможна реализация программы в очно-дистанционном и дистанционном режиме:

- проведение практических занятий по подгруппам (при нахождении в помещении половины группы и меньше), индивидуально
- проведение теоретических занятий с помощью видеоуроков ,мастер-классов, заданий с использованием дистанционных ресурсов.

Форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах.
- индивидуальный – работа с учащимся с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- комбинированное занятие

игра
праздник
репетиция
дистанционное занятие
самостоятельная работа
соревнование
аттестация
марафон
фестиваль ГТО

Методы проведения занятий

Устное изложение
Показ
Тренировочные упражнения

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал с гимнастическими стенками, скамейками, матами, турниками.
 - помещение для хранения необходимого инвентаря (макивары, лапы, защитные жилеты, эспандеры).
 - помещение для переодевания (раздевалки)
 - интернет, для проведения теоретических занятий в дистанционном режиме
- Так же для реализации рабочей программы используется оборудование, поставленное в рамках грантовой поддержки образовательного учреждения. Перечень приобретенных на средства гранта средств обучения и воспитания :
- Система раздвижных аудиторных досок с восторенной интерактивной панелью
 - Многофункциональное устройство
 - Управляющая станция (Компьютер)
 - Интерактивная трибуна
 - Интерактивный комплекс

Кадровое обеспечение:

по данной образовательной программе может работать педагог дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

II. Учебный план

Учебный план 1 года обучения

№ п / п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теори я	Практи ка	Всего	
1	Комплектование группы	2		2	Фронтальный
2	Вводное занятие. Техника безопасности.	4		4	Фронтальный
3	Теоретические занятия: история возникновения Каратэ Киокушинкай; достижения ведущих спортсменов в Киокушинкай Каратэ.	36	-	36	Индивидуально-групповой Тестирование
4	ОФП	0	54	54	Индивидуальный Тестирование
5	СФП	0	60	60	Индивидуально-групповой
6	Соревнования и культурно-досуговые мероприятия	-	18	18	Комбинированный
7	Аттестация	-	6	6	Тестирование
	ИТОГО	36	180	216	

Учебный план 2 года обучения

№ п / п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения.	4		4	Фронтальный
2	Теоретические занятия: особенности Киокушинкай Каратэ как вида боевого искусства	6	-	6	Фронтальный
3	Общая физическая подготовка	9	42	51	Индивидуально-групповой
4	Специальная физическая подготовка	10	115	125	Индивидуально-групповой
5	Подвижные игры и эстафеты	2	6	8	Комбинированный
6	Соревнования и культурно-досуговые мероприятия	-	16	16	Комбинированный
7	Аттестация	-	6	6	Тестирование
	ИТОГО	29	187	216	

Учебный план 3 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов	Формы
---	------------------------	------------------	-------

п / п					контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения.	4		4	Фронтальный
2	Теоретические занятия: Масутацу Ояма в Киокушинкай Каратэ	6	-	6	Фронтальный
3	Общая физическая подготовка	9	42	51	Индивидуально-групповой
4	Специальная физическая подготовка	10	115	125	Индивидуально-групповой
5	Подвижные игры и эстафеты	2	6	8	Комбинированный
6	Соревнования и культурно-досуговые мероприятия	-	16	16	Комбинированный
7	Аттестация	-	6	6	Тестирование
	ИТОГО	29	187	216	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09	31.05	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	1.09	25.05	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	1.09	25.05	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

При невыполнении программы возможно проведение дополнительных занятий в каникулярные дни.

Утверждено

кем и когда

Государственное бюджетное образовательное учреждение

Лицей №533 «Образовательный комплекс «Малая Охта»

Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО на педагогическом совете ГБОУ СОШ №164 Протокол № _____ от _____	УТВЕРЖДЕНА Приказом № _____ от _____ 20 ____ Директор ГБОУ СОШ №164 Красногвардейского района _____ /А.Ю. Железнов
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программе

Путь каратэ

1й год обучения

на _____ учебный год

Педагоги дополнительного образования:

Воробьев Валерий Анатольевич

Докичев Александр Викторович

Санкт-Петербург

год

Утвержден

Кем и когда

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Путь каратэ»

На _____ учебный год

Педагоги:

Воробьев Валерий Анатольевич

Докичев Александр Викторович

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Первый	10.09.2022	31.05.2023	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

Особенности 1 года обучения	Режим занятий
Во время 1 года обучения программа реализуется с учетом психофизических особенностей средних школьников: слабого развития мышц, быстрой утомляемости, чрезвычайной подвижности, неумения длительное время удерживать внимание на предмете. Поэтому предусматривается осторожное увеличение нагрузки, чередование быстрых и медленных темпов, переключение внимания на тренинг.	3 раза в неделю по 2 часа

Задачи	Ожидаемые результаты
Образовательные ● обучить основам карате; ● научить базовым стойкам и приёмам; ● обучить дыхательным техникам; ● обучить основам офп. Развивающие ● развить мышечную массу; ● развить пластичность в теле (растяжка) и правильную осанку; ● развивать внимание; ● развить координацию; ● развивать физические способности. Воспитательные ● воспитание в детях морально-	Личностные результаты <u>У учащихся будут сформированы:</u> ● целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; ● уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; ● начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; ● личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

волевых качеств: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах; ● воспитание уважения к партнерам по спаррингу, чувство товарищества; ● воспитание коммуникативных качеств ребёнка; ● воспитывать чувство ответственности; ● формировать целеустремлённость; ● формировать чувство коллективизма; ● формировать положительное отношение к процессу обучения;	<i>Метапредметные результаты</i> <u>Учащиеся научатся:</u> ● принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; ● решениям проблем творческого и поискового характера; ● планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; ● понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; <i>Предметные результаты</i> <u>Учащиеся научатся:</u> ● базовым движениям изучаемых техник карате; ● терминологии карате; ● приемам правильного исполнения движений и техник карате; ● выполнять упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы; ● перемещаться в заданном темпе, ритме; ● правильно подбирать технику для атакующих действий; ● правильно подбирать технику для защитных действий;
---	---

Содержание рабочей программы 1 года обучения:

1. Комплектование групп

2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения:

- Игры на построение
- Базовые варианты построения

Гимнастические упражнения:

- Шпагат (поперечный, продольный)
- бабочка
- лягушка
- махи ногами
- базовый комплекс растяжки (приложение 1)

Акробатические упражнения:

- Свечка;
- мостик;
- кувырок вперёд

Легкоатлетические упражнения:

- Бег;
- Приставной шаг
- Бег с высоким подниманием бедра
- Бег с захлестом голени
- Бег с вращением
- "Прыжок-поворот"
- прыжки;
- прыжки на скакалке
- Ускорение

Упражнения с использованием собственного веса

- Отжимания;
- выпрыгивания;
- подёмы корпуса из положения лежа на спине

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие координации

- С использованием координационной лестницы (бег вперёд, назад, боком, забегания, прыжки);
- С использованием гимнастической скамейки (прыжки с постановкой передней ноги, задней ноги, прыжки двумя ногами)

Упражнения для развития равновесия

- Стойка на одной ноге;
- бег с вращением на месте
- Выпады вперёд, назад, боковые;

Упражнения укрепления ударных поверхностей:

- Стойка на кулаках;
- ходьба на носках;
- прыжки в седе

Упражнения для развития навыков, необходимых для работы в парах:

- Построение "коридор";
- Отработка ударов на макиваре;
- Иппон кумите

4. Базовая техника

Стойки

- Шинзентай(свободная позиция)
- Йой дачи(стойка готовности)
- Дзенкуцу дачи(переднеопорная стойка)
- Кокуцу дачи(заднеопорная стойка)
- Санчин дачи(равноопорная стойка)
- Мусуби дачи(стойка спокойствия и решительности)
- Кумите дачи(боевая стойка)

Перемещения в стойках:

- Дзэнкуцу дачи (шаг вперёд, назад, поворот);
- кокуцу дачи (шаг вперёд, назад, поворот);
- санчин дачи (шаг вперёд, назад, поворот)

Удары руками:

- Моротэ цуки;
- Сейкен ой цуки;
- Сейкен гяку цуки;
- Сейкен аго учи

Удары ногами:

- Хидза гери;
- кин гери;
- мае гери (чудан);
- маваши гери (гедан, чудан)

Блоки руками:

- Сейкен дзёдан укэ;
- Сейкен мае гедан барай;
- Сейкен чудан учи укэ;
- Сейкен чудан сото укэ

Защитные действия и блоки ногами:

- Суно укэ;
- шаг (вперёд, назад)
- Отшаг(вперёд, назад)
-

5. Боевая техника

Атаки руками из боевой стойки:

- Ой цуки(левый прямой удар рукой)
- Гяку цуки(правый прямой удар рукой)
- ой шито цуки(левый апперкот по корпусу)
- гяку шито цуки(правый апперкот по корпусу)

Атаки ногами из боевой стойки:

- Удары из кумите дачи (левая стойка) ой мая гери; гяку маЕ гери; гяку маваши гери

гедан; гяку маваши гери чудан

- Удары из кумите дачи (правая стойка) ой мая гери; гяку мая гери; гяку маваши гери гедан; гяку маваши гери чудан

Блоки от атак руками:

- Сото укэ,
- осай укэ,
- напряжение мышц в области приёма удара

Блоки при атаках ногами:

- Суно укэ:
- отшаг назад;
- шаг назад;
- напряжение мышц в области приёма удара

6. Мероприятия

- Учебно-тренировочные сборы
- Лагеря
- Экзамен на пояс
- Посвящение в каратисты

7. Соревнования

- Районные
- Городские

8. Ката

- Подготовка к соревнованиям;
- Изучение схемы квадрат;
- отработка кияй;
- бункай (расшифровка техники)
- Участие в соревнованиях

9. Теория

- Уметь считать до 10 (по японски).
- Как переводится слово “КАРАТЕ”.
- Как переводится слово “КАРАТЕ-ДО”.
- Как расшифровывается и пишется на японском слово Киокушинкай.
- Как зовут основателя Киокушинкай Карате-До и как переводится его имя.
- Что такое цель и почему она важна.
- Правильное обращение к учителю и старшему на тренировке.
- Этикет. Что делать, если опоздал на тренировку .
- Изучение правильной техники завязывания пояса.
- Навыки, необходимые для получения чёрного пояса.
- Перевод и значение слова “Доджо”.

- Перевод и понятие значения слова “Кимэ”.
- Перевод и понятие слова “Киай”
- Схема квадрат в Дзенкуцу дачи.
- Этикет Доджо. Что делать при входе и выходе.
- Правила, по которым нужно складывать доги (кимоно).
- Полное название школы карате и его значение.
- Биография Масутацы Оямы.
- Правила написания иероглифа “Киокушинкай”.
- Перевод и значение слова “Канку”.
- Правила написания символа “Канку”.
- Перевод и значение слова “Ичигеки”
- Правила написания иероглифа “Ичигеки”.
- Цель участия в соревнованиях.
- Перевод и значение слова “Ката”.
- Перевод и значение слова “Кумите”.
- Перевод и значение слова “Кихон”
- Правила соревнований по ката.
- Правила соревнований по кумите.
- Этикет. Ката.
- Этике. Кумите.
- Перевод и значение слова “Ногарэ”.
- Перевод и значение слова “Ренраку”.
- Перевод и значение слова “Доджо-кун”.
- Для чего нужно карате в современном мире. Где и когда можно применять свои навыки.
- Кто такой самурай в современном мире.

Календарно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
----------	------	------------	-----------------

1.	Комплектован ие групп	Посещение родительских собраний, уроков физической культуры.	2
2.	Вводное занятие.	Инструктаж по охране труда. Инструктаж по технике безопасности. Входной контроль – уровня физической подготовленности учащихся.	2
3.	Вводное занятие.	Инструктаж по охране труда. Инструктаж по технике безопасности. Входной контроль – уровня физической подготовленности учащихся.	2
4.	Теория	Перевод слово карате. Практика (цикл 1): Мороте цуки. Изучение техники выполнения двигательного действия. Стойка Шизентай.	2
5.	ОФП	Обучение и контроль за выполнением основных упражнений ОФП. Практика (цикл 1): Сейкен цуки. Отработка техничного исполнения движения.	2
6.	СФП	Падения назад из приседа. Практика(цикл 1): Аго учи. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
7.	Теория	Перевод слова карате-до. Практика(цикл 1): Гяку цуки. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
8.	ОФП	Обучение и контроль за выполнением основных упражнений ОФП. Практика (цикл 1): Дзёдан уке. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
9.	СФП	Падения на бок. Практика (цикл 1): Гедан барай. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
10.	Теория	Расшифровка слова Киокушинкай, написание иероглифов. Практика (цикл 1): Сото уке. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
11.	ОФП	Обучение и контроль за выполнением основных упражнений ОФП.	2
12.	Соревнования и культурно- досуговые мероприятия	Организация и проведение соревнований по ОФП. Цикл 1.	2
13.	Теория	Японский счёт от 1 до 10. Практика (цикл 1): Учи уке. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
14.	ОФП	Обучение и контроль за выполнением основных упражнений ОФП.	2

		Практика (цикл 1): Хидза гери. Изучение техники выполнения двигательного действия.	
15.	СФП	Стойка на руках у стены. Практика (цикл 1): Кин гери. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
16.	Теория	Имя основателя Киокушинкай карате-до и расшифровка его имени. Практика (цикл 1): Маэ гери. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
17.	ОФП	Обучение и контроль за выполнением основных упражнений ОФП. Практика (цикл 1): Дзенкуцу дачи. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
18.	СФП	Освобождение от захватов за руки; Практика (цикл 1): Санчин дачи. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
19.	Теория	Что такое цель и почему она важна; Практика (цикл 1): Кокуцу дачи. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
20.	СФП	Освобождение от захватов за руки с помощью дзедан уке.	2
21.	Соревнования и культурно-досуговые мероприятия	Организация и проведение соревнований по ката. Цикл 1	2
22.	Теория	Правильное обращение к учителю или старшему на тренировке. Практика (цикл 1): Ключевые связки 1 года обучения.	2
23.	ОФП	Обучение и контроль за выполнением основных упражнений ОФП. Практика (цикл 1): Кихон ренраку на 11,9кю. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
24.	СФП	Освобождение от захватов за руки с помощью Гедан барай. Практика (цикл 1): Кихон ренраку в перемещении на 10, 9 кю. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
25.	Теория	Этикет. Что делать, если опоздал на тренировку Практика: Кумите (иппон, самбон). ката. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
26.	ОФП	Обучение и контроль за выполнением основных упражнений ОФП. Практика (цикл 1): Тренировка «Марата цуки». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изученными техниками.	2
27.	СФП	Освобождение от захватов за руки с помощью сото уке. Практика (цикл 1): Тренировка «Сото уке». Изучение	2

		комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	
28.	Теория	Изучение правильной техники завязывания пояса. Практика (цикл 1): Тренировка «Аго учи». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	2
29.	СФП	Практика (цикл 1): Тренировка «Гяку цуки». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	2
30.	Соревнования и культурно-досуговые мероприятия	Организация и проведение соревнований по кумите. Цикл 1	2
31.	Теория	Навыки, необходимые для получения чёрного пояса. Практика (цикл 1): Тренировка «Дзёдан уке». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	2
32.	ОФП	Обучение и контроль за выполнением основных упражнений ОФП. Практика (цикл 1): Тренировка «Гедан барай». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	2
33.	СФП	Освобождение от захватов за руки с помощью учи уке. Практика (цикл 1): Тренировка «Учи уке». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	2
34.	Теория	Перевод и значение слова «Доджо». Практика (цикл 1): Тренировка «Сейкен цуки». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	2
35.	ОФП	Обучение и контроль за выполнением основных упражнений ОФП. Практика (цикл 1): Тренировка «Хидза гери». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	2
36.	СФП	Изучение стойки на руках. Практика (цикл 1): Тренировка «Кин гери». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	2
37.	Теория	Перевод и понятие значения слова «Кимэ». Практика (цикл 1): Тренировка «Мая гери». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	2
38.	Аттестация	Организация и проведение сдачи нормативов на пояса. Цикл 1.	2

39.	Теория	Перевод и понятие слова “Киай” Практика (цикл 2): Мороте цуки. Изучение техники выполнения двигательного действия. Стойка Шизентай.	2
40.	ОФП	Обучение и контроль за выполнением основных упражнений ОФП. Практика (цикл 2): Сейкен цуки. Отработка техничного исполнения движения.	2
41.	СФП	Изучения кувырка вперёд из упора сидя. Практика (цикл 2): Аго учи. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
42.	Теория	Схема квадрат в Дзенкуцу дачи. Практика (цикл 2): Гяку цуки. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
43.	ОФП	Обучение и контроль за выполнением основных упражнений ОФП. Практика (цикл 2): Дзёдан уке. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
44.	СФП	Изучение кувырка назад из упора сидя. Практика (цикл 2): Гедан барай. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
45.	Теория	Этикет Доджо. Что делать при входе и выходе. Практика (цикл 2): Сото уке. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
46.	ОФП	Обучение и контроль за выполнением основных упражнений ОФП.	2
47.	Соревнования и культурно-досуговые мероприятия	Организация и проведение соревнований по ОФП. Цикл 2.	2
48.	Теория	Правила, по которым нужно складывать доги (кимоно). Практика (цикл 2): Учи уке. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
49.	ОФП	Обучение и контроль за выполнением основных упражнений ОФП. Практика (цикл 2): Хидза гери. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2

50.	СФП	Мостик. Практика (цикл 2): Кин гери. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
51.	Теория	Полное название школы карате и его значение. Практика (цикл 2): Мая гери. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
52.	ОФП	Обучение и контроль за выполнением основных упражнений ОФП. Практика (цикл 2): Дзенкуцу дачи. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
53.	СФП	Кувьрки через плечо. Практика (цикл 2): Санчин дачи. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
54.	Теория	Биография Масутацы Оямы. Практика (цикл 2): Кокуцу дачи. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
55.	СФП	Кувьрки вперёд из положения стоя.	2
56.	Соревнования и культурно-досуговые мероприятия	Организация и проведение соревнований по ката. Цикл 2	2
57.	Теория	Правила написания иероглифа “Киокушинкай” Практика (цикл 2): Ключевые связки 1 года обучения.	2
58.	ОФП	Обучение и контроль за выполнением основных упражнений ОФП. Практика (цикл 2): Кихон рен раку на 11,9кю. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
59.	СФП	Кувьрки назад из положения стоя. Практика (цикл 2): Кихон рен раку в перемещении на 10, 9 кю. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
60.	Теория	Перевод и значение слова “Канку”. Практика (цикл 2): Кумите (иппон, самбон). ката. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
61.	ОФП	Обучение и контроль за выполнением основных	2

		упражнений ОФП. Практика (цикл 2): Тренировка «Марата цуки». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	
62.	СФП	Кувьрки вперёд с прыжком. Практика (цикл 2): Тренировка «Сото уке». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	2
63.	Теория	Правила написания символа “Канку”. Практика (цикл 2): Тренировка «Аго учи». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	2
64.	СФП	Практика (цикл 2): Тренировка «Гяку цуки». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	2
65.	Соревнования и культурно-досуговые мероприятия	Организация и проведение соревнований по кумите. Цикл 2.	2
66.	Теория	Перевод и значение слова “Ичигеки” Практика (цикл 2): Тренировка «Дзёдан уке». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	2
67.	ОФП	Обучение и контроль за выполнением основных упражнений ОФП. Практика (цикл 2): Тренировка «Гедан барай». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	2
68.	СФП	Кувьрки назад с выходом в стойку на руках. Практика (цикл 2): Тренировка «Учи уке». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	2
69.	Теория	Правила написания иероглифа “ичигеки”. Практика (цикл 2): Тренировка «Сейкен цуки». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	2
70.	ОФП	Обучение и контроль за выполнением основных	2

		упражнений ОФП. Практика (цикл 2): Тренировка «Хидза гери». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	
71.	СФП	Подготовка к Фляку. Выход в мостик из положения стоя. Практика (цикл 2): Тренировка «Кин гени». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	2
72.	Теория	Цель участия в соревнованиях. Практика (цикл 2): Тренировка «Мая гери». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	2
73.	Аттестация	Организация и проведение сдачи нормативов на пояса. Цикл 2.	2
74.	Теория	Перевод и значение слова “Ката”. Практика (цикл 3): Мороте цуки. Изучение техники выполнения двигательного действия. Стойка Шизентай.	2
75.	ОФП	Обучение и контроль за выполнением основных упражнений ОФП. Практика (цикл 3): Сейкен цуки. Отработка техничного исполнения движения.	2
76.	СФП	Подготовка к фляку. Переход из мостика в стойку на руках. Практика (цикл 3): Аго учи. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
77.	Теория	Перевод и значение слова “Кумите”. Практика (цикл 3): Гяку цуки. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
78.	ОФП	Обучение и контроль за выполнением основных упражнений ОФП. Практика (цикл 3): Дзёдан уке. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
79.	СФП	Фляк. Практика (цикл 3): Гедан барай. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2

80.	Теория	Перевод и значение слова “Кихон” Практика (цикл 3): Сото уке. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
81.	ОФП	Обучение и контроль за выполнением основных упражнений ОФП.	2
82.	Соревнования и культурно-досуговые мероприятия	Организация и проведение соревнований по ОФП. Цикл 3.	2
83.	Теория	Правила соревнований по ката. Практика (цикл 3): Учи уке. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
84.	ОФП	Обучение и контроль за выполнением основных упражнений ОФП. Практика (цикл 3): Хидза гери. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
85.	СФП	Подготовка к сальто назад. Изучение группировки в воздухе. Практика (цикл 3): Кин гери. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
86.	Теория	Правила соревнований по кумите. Практика (цикл 3): Мая гери. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
87.	ОФП	Обучение и контроль за выполнением основных упражнений ОФП. Практика (цикл 3): Дзенкуцу дачи. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
88.	СФП	Подготовка к сальто назад. Падение назад в группировке (на маты) Практика (цикл 3): Санчин дачи. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
89.	Теория	Этикет. Ката. Практика (цикл 3): Кокуцу дачи. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
90.	СФП	Сальто назад со страховкой тренера.	2
91.	Соревнования и культурно-досуговые	Организация и проведение соревнований по ката. Цикл 3.	2

	мероприятия		
92.	Теория	Этике. Кумите. Практика (цикл 3): Ключевые связки 1 года обучения.	2
93.	ОФП	Обучение и контроль за выполнением основных упражнений ОФП. Практика (цикл 3): Кихон рен раку на 11,9кю. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
94.	СФП	Бункай (расшифровка техники) ката «Тайкёку соно ичи» с применением элементов акробатики. Практика (цикл 3): Кихон рен раку в перемещении на 10, 9 кю. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
95.	Теория	Перевод и значение слова “Ногарэ”. Практика (цикл 3): Кумите (иппон, самбон). ката. Изучение техники выполнения двигательного действия.	2
96.	ОФП	Обучение и контроль за выполнением основных упражнений ОФП. Практика (цикл 3): Тренировка «Моротэ цуки». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	2
97.	СФП	Бункай (расшифровка техники) ката «Тайкёку соно ни» с применением элементов акробатики. . Практика (цикл 3): Тренировка «Сото уке». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	2
98.	Теория	Перевод и значение слова “Ренраку”. Практика (цикл 3): Тренировка «Аго учи». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	2
99.	СФП	Практика (цикл 3): Тренировка «Гяку цуки». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	2
100	Соревнования и культурно-досуговые	Организация и проведение соревнований по кумите. Цикл 3.	2

	мероприятия		
101	Теория	Перевод и значение слова “Доджо-кун” Практика (цикл 3): Тренировка «Дзёдан уке». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	2
102	ОФП	Обучение и контроль за выполнением основных упражнений ОФП. Практика (цикл 3): Тренировка «Гедан барай». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	2
103	СФП	Упражнения из тяжелой атлетики с заменой тяжелого инвентаря на ленту эспандер. Практика (цикл 3): Тренировка «Учи уке». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	2
104	Теория	Для чего нужно карате в современном мире. Где и когда можно применять свои навыки. Практика (цикл 3): Тренировка «Сейкен цуки». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	2
105	ОФП	Обучение и контроль за выполнением основных упражнений ОФП. Практика (цикл 3): Тренировка «Хидза гери». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	2
106	СФП	Упражнения на турнике с лентой эспандер. Практика (цикл 3): Тренировка «Кин гери». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	2
107	Теория	Кто такой самурай в современном мире. Практика (цикл 3): Тренировка «Мая гери». Изучение комбинирования двигательного действия с ранее изучением техниками.	2
108	Аттестация	Организация и проведение сдачи нормативов на пояса. Цикл 3.	2

Методические и оценочные материалы

1 год обучения

Уровень общей физической подготовленности детей первого года обучения.

Проверка уровня физической подготовленности учащихся производится согласно нормативам "ГТО-карате"(приложение 1) согласно возрастным особенностям учащихся.

Специальная подготовка для группы первого года обучения.

Проверка уровня специальной физической подготовленности учащихся производится согласно нормативам аттестации на пояса единой классификации вида спорта киокусинкай по уровню подготовки 11,10 и 9 кю(Приложение 2).

Входной, текущий и итоговый контроль осуществляется по Таблице №1

Таблица №1

№ п/п	Фамилия обучающегося	Имя обучающегося	I. Теоретические и практические знания			II. Учебно-интеллектуальные умения		III. Учебно-коммуникативные умения		IV. Учебно-организационные умения и навыки			Общая сумма баллов	Средний % способностей	Уровень способностей (низкий, средний, высокий)	всего кол-во уч-ся		
			Владение специальной	Практические умения и навыки	Качество знаний	подбирать и анализир. спец. литературу	пользоваться комп. источн.	понимание и выполнение постав. задач	Работа в паре	Организовывать свое рабочее и учебное место	Навыки соблюд. правил ГБ	Самостоятельно выполнять работу				низкий	средний	высокий
1		2	3	4	5	6	7	9	10	12	13	14	15	16	17	18	19	20

3 - выполнил/ответил/понял задание и не допустил ошибок

2 - выполнил/ответил/понял задание с подсказками тренера или допустил незначительные ошибки

1 - не выполнил/не ответил/не понял, без подсказок тренера и допустил значительные ошибки

Способы и формы выявления результатов:

- Сдача контрольных нормативов
- Аттестация на пояс
- Соревнования
- Посвящение в каратисты
- Итоговые занятия
- Диагностика
- Анкетирование
- Анализ приобретенных навыков
- Анализ выполнения программ

Способы и формы фиксации результатов

- Грамоты
- Дипломы
- Анкеты
- Видеозапись
- Фото
- Устно
- Отзывы (детей и родителей)

Способы и формы предъявления результатов

- Соревнования
- Праздники
- Аттестации на пояса
- Показательные выступления

Государственное бюджетное учреждение образовательное учреждение

Лицей №533 «Образовательный комплекс «Малая Охта»

Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО на педагогическом совете ГБОУ СОШ №164 Протокол № _____ от _____	УТВЕРЖДЕНА Приказом № _____ от _____ 20__ Директор ГБОУ СОШ №164 Красногвардейского района _____/А.Ю. Железнов
---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной

(общеразвивающей) программе

Путь каратэ

2й год обучения

на _____ учебный год

Педагоги дополнительного образования:

Воробьев Валерий Анатольевич

Докичев Александр Викторович

Санкт-Петербург

год

Утвержден

Кем и когда

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Путь каратэ»

На _____ учебный год

Педагог:

Воробьев Валерий Анатольевич

Докичев Александр Викторович

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
второй	01.09.2022	25.05.2023	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

Задачи	Ожидаемые результаты
Образовательные - обучить основам дисциплины ката; - научить продвинутым стойкам и приёмам; - обучить специфическим боевым техникам ; - обучить основам сфп. Развивающие - продолжить развивать мышечную массу; - продолжить развивать пластичность в теле (растяжка) и правильную осанку; - развить навыки фокусировки внимания; - продолжить развивать координацию; - продолжить развивать физические способности. Воспитательные - воспитание в детях морально-волевых качеств: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах; - воспитание уважения к партнерам по	Личностные результаты <u>У учащихся будут сформированы:</u> - целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; - уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; Метапредметные результаты <u>Учащиеся научатся:</u> - принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; - решениям проблем творческого и поискового характера; - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее

спаррингу, чувство товарищества; ● воспитание коммуникативных качеств ребёнка; ● воспитывать чувство ответственности; ● формировать целеустремлённость; ● формировать чувство коллективизма; ● формировать положительное отношение к процессу обучения;	реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; ● понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; Предметные результаты <u>Учащиеся научатся:</u> ● продвинутым движениям изучаемых техник карате; ● терминологии карате; ● приемам правильного исполнения специфических движений и техник карате; ● свободно и легко выполнять упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы; ● самостоятельно отрабатывать техники карате; ● перемещаться в заданном темпе, ритме; ● правильно подбирать технику для проведения поединка;
--	---

Особенности 2 года обучения	Режим занятий
Программа 2 года обучения построена по принципу дополнения и соединения разделов и тем, что делает занятие более эмоциональным, продуктивным, а также способствует равномерному распределению психоэмоциональной нагрузки и раскрепощению ребенка. Благодаря использованию нестандартного подхода при организации занятий в рамках образовательной программы учащиеся получают возможность большего самовыражения.	3 раза в неделю по 2 часа

Содержание

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения:

- Игры на построение

Гимнастические упражнения:

- Шпагат без опоры на руки (поперечный, продольный)
- бабочка
- лягушка
- махи ногами
- базовый комплекс растяжки (приложение 1)

Акробатические упражнения:

- кувырок назад;

- перекидной в постик;
- Колесо

Легкоатлетические упражнения:

- Бег;
- Приставной шаг в диагональ
- Бег с высоким подниманием бедра
- Бег с захлестом голени
- Бег с вращением
- "Прыжок-поворот"
- прыжки;
- прыжки на бокс
- Ускорение

Упражнения с использованием собственного веса

- Отжимания;
- выпрыгивания;
- подъёмы корпуса из положения лежа на спине
- Подтягивания

Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие координации

- С использованием координационной лестницы (бег вперёд, назад, боком, забегания, прыжки);
- С использованием гимнастической скамейки (прыжки с постановкой передней ноги, задней ноги, прыжки двумя ногами)

Упражнения для развития равновесия

- Стойка на одной ноге и ударами другой ногой (без вращения опорной ноги);
- бег с вращением на месте + ускорение
- Выпады вперёд, назад, боковые;

Упражнения укрепления ударных поверхностей:

- Стойка на ребре ладони;
- ходьба на ребре стопы;
- прыжки в седе

Упражнения для развития навыков, необходимых для работы в парах:

- Построение "коридор";
- Отработка ударов на макиваре;
- Иппон кумите

Базовая техника

Стойки

- Киба дачи 45;
- Киба дачи 90;
- Некоаши дачи;
- Цуруаши дачи

Перемещения в стойках

- Киба дачи 45 (вперёд, назад, поворот);
- Киба дачи 90 (вперёд, назад, поворот);
- Некоаши дачи (вперёд, назад, поворот)

Удары руками

- Татэ цуки (3 уровня);
- Шита цуки;
- Тэтцуи ороши учи;
- Тэтцуи комиками учи;
- Тэтцуи хизо учи;
- Тэтцуи ёко учи (3 уровня);
- Тэтцуи ёко учи маэ (3 уровня);
- Маваши цуки (дзедан, чюдан)
- Уракэн шомэн гаммэн учи;
- Уракэн саи учи;
- Уракэн хизо учи;
- Уракэн ороши учи;
- Уракэн маваши учи;
- Нихон нукитэ;
- Ёхон нукитэ (чудан, дзёдан)

Удары ногами

- Маэ гери дзедан;
- Тюсоку маэ кеагэ;
- Тэйсоку сото маваши кеагэ;
- Сокуто/Хайсоку учи маваши кеагэ;
- Ёко кеагэ (ёко, 45, маэ);
- Учимата гери;
- Гэдан маваши гери хайсоку;
- Гэдан маваши гери чусоку;
- Кансэцу гери (ёко, 45, маэ);
- Ёко гери чудан (ёко, 45, маэ);

Блоки

- Моротэ учи укэ;
- Учи укэ-гэдан барай;
- Осай укэ;
- Шуто маваши укэ;
- Маваши гэдан барай;
- Дзюдзи укэ (дзёдан, гэдан)

Защитные действия

- Суно укэ;
- шаг (вправо, влево)
- Отшаг(вправо, влево)

Боевая техника

Атаки руками из боевой стойки:

- Ой, гяку маваши цуки
- комбинационная работа;
- атака “крест”;
- атака “накат”;
- атака через “замок”

Атаки ногами из боевой стойки:

- Удары из кумите дачи (левая стойка) ой маваши гери чудан, дзёдан; ой ёко гери чудан; гяку мае кеаге; гяку сото кеаге; гяку учи кеаге; гяку маваши гери чудан, дзёдан
- Удары из кумите дачи (правая стойка) ой маваши гери чудан, дзёдан; ой ёко гери чудан; гяку мае кеаге; гяку сото кеаге; гяку учи кеаге; гяку маваши гери чудан, дзёдан

Блоки от атак руками:

- Сото укэ,
- осай укэ,
- Маваши гедан барай
- напряжение мышц в области приёма удара

Блоки от атак ногами:

- Маваши гедан барай;
- Дзёдан укэ;
- Моротэ Дзёдан укэ (левый, правый)

Рэнраку

- Кихон-ренраку на 8 кю
- Кихон-ренраку на 7 кю
- Кихон-ренраку на 6 кю
- Боевой ренраку 1
- Боевой ренраку 2

Кумитэ:

- ассистирование боёв;
- 10 боёв с постоянно меняющимся противником

Мероприятия

- Учебно-тренировочные сборы
- Лагеря

- Экзамен на пояс
- Мастер-классы

Соревнования

- Районные
- Городские

Ката

- Тайкеку соно сан;
- Тайкёку сокуги соно ичи;
- Пинан соно ичи;
- Пинан соно ни

Теория

- Знать 1й пункт Доджокун
- Знать 2й пункт Доджокун
- Знать 3й пункт Доджокун
- Знать 4й пункт Доджокун
- Знать 5й пункт Доджокун
- Знать 6й пункт Доджокун
- Знать 7й пункт Доджокун
- Кто возглавляет Международную Организацию Каратэ-До Киокушинкай кан?
- Кто возглавляет Российскую Национальную Федерацию Киокушинкай Каратэ-До
- Что такое удары накатом?
- Что такое удары колесом?
- Что значит техника замков?
- Как переводится слово “Киба”
- Как переводится слово “Татэ”
- Как переводится слово “Шита”
- Как переводится слово “Кеаге”
- Как переводится слово “Ороши”
- Как переводится слово “Учимата”
- Как переводится слово “Комиками”
- Как переводится слово “Маваши”
- Как переводится слово “Хизо”
- Как переводится слово “Сокуто”
- Как переводится слово “Шуто”
- Как переводится слово “Ёко”
- Как переводится слово “Маваши”
- Как переводится слово “Гаммэн”
- Как переводится слово “Мугарэй”
- Как переводится слово “Тэтцуи”
- Как переводится слово “Пинан”
- Как переводится слово “Кансэцу”
- Как переводится слово “Саю”
- Как переводится слово “Цуруаши”
- Как переводится слово “Нукитэ”
- Как переводится слово “Уракэн”
- Как переводится слово “Дзюдзи”

- Как переводится слово “Шомэн”

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

№	Дата	Раздел, тема занятий	Кол-во часов
1	Вводное занятие.	Инструктаж по охране труда.	2
2	ОФП.	Киба дачи 45 (цикл 1)	2
3	СФП.	Киба дачи 90 (цикл 1)	2
4	ТЕОРИЯ:	1й пункт Доджокун ПРАКТИКА: Некоаши дачи (цикл 1) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2
5	ОФП.	Цуруаши дачи (цикл 1)	2
6	СФП.	Киба дачи 45 (вперёд, назад, поворот) (цикл 1)	2
7	ТЕОРИЯ.	2й пункт Доджокун ПРАКТИКА: Киба дачи 90 (вперёд, назад, поворот) (цикл 1) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2
8	ОФП.	Некоаши дачи (вперёд, назад, поворот) (цикл 1)	2
9	СФП.	Татэ цуки (3 уровня) (цикл 1)	2
10	ТЕОРИЯ:	3й пункт Доджокун ПРАКТИКА: Шита цуки (цикл 1) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2
11	ОФП.	Тэтцуи ороши учи (цикл 1)	2
12	СФП.	Тэтцуи комиками учи (цикл 1)	2
13	ТЕОРИЯ	: 4й пункт Доджокун ПРАКТИКА: Тэтцуи хизо учи (цикл 1) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2
14	ОФП.	Тэтцуи ёко учи (3 уровня) (цикл 1)	2
15	СФП.	Тэтцуи ёко учи маэ (3 уровня) (цикл 1)	2
16	ТЕОРИЯ:	5й пункт Доджокун ПРАКТИКА: Маваши цуки (дзедан, чюдан) (цикл 1) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2

17	ОФП.	Уракэн шомэн гаммэн учи (цикл 1)	2
18	СФП.	Уракэн саи учи (цикл 1)	2
19	ТЕОРИЯ.	6-й пункт Доджокун ПРАКТИКА: Уракэн хизо учи (цикл 1) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2
20	ОФП.	Уракэн ороши учи (цикл 1)	2
21	СФП.	Уракэн маваши учи (цикл 1)	2
22	ТЕОРИЯ:	7-й пункт Доджокун ПРАКТИКА: Нихон нукитэ (цикл 1) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2
23	ОФП.	Ёхон нукитэ (чудан, дзёдан) (цикл 1)	2
24	СФП.	Маэ гери дзедан (цикл 1)	2
25	ТЕОРИЯ:	Кто возглавляет Международную Организацию Каратэ-До Киокушинкай кан? ПРАКТИКА: Тюсоку маэ кеагэ (цикл 1) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2
26	ОФП.	Тэйсоку сото маваши кеагэ (цикл 1)	2
27	СФП.	Сокуто/Хайсоку учи маваши кеагэ (цикл 1)	2
28	ТЕОРИЯ:	Кто возглавляет Российскую Национальную Федерацию Киокушинкай Каратэ-До ПРАКТИКА: Ёко кеагэ (ёко, 45, маэ) (цикл 1) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2
29	ОФП.	Учимата гери (цикл 1)	2
30	СФП.	Гэдан маваши гери хайсоку (цикл 1)	2
31	ТЕОРИЯ:	Что такое удары накатом? ПРАКТИКА: Гэдан маваши гери чусоку (цикл 1) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2
32	ОФП.	Кансэцу гери (ёко, 45, маэ) (цикл 1)	2
33	СФП.	Ёко гери чудан (ёко, 45, маэ) (цикл 1)	2
34	ТЕОРИЯ:	Что такое удары колесом? ПРАКТИКА: Моротэ учи укэ (цикл 1) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2

35	ОФП.	Учи укэ-гэдан барай (цикл 1)	2
36	СФП.	Осай укэ (цикл 1)	2
37	ТЕОРИЯ:	Что значит техника замков? ПРАКТИКА: Шуто маваши укэ (цикл 1) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2
38	ОФП.	Маваши гэдан барай (цикл 1)	2
39	СФП.	Дзюдзи укэ (дзёдан, гэдан) (цикл 1)	2
40	ТЕОРИЯ:	Как переводится слово “Киба”, “Татэ”, “Шита”, “Кеаге”, “Ороши” ПРАКТИКА: Тайкеку соно сан (цикл 1) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2
41	ОФП.	Тайкёку сокуги соно ичи (цикл 1)	2
42	СФП.	Пинан соно ичи (цикл 1)	2
43	ТЕОРИЯ:	Как переводится слово “Учимата”, “Комиками”, Маваши”, “Хизо”, “Сокуто”, “Шуто”, “Ёко”, “Маваши”, “Гаммэн”, “Мугарэй” ПРАКТИКА: Пинан соно ни (цикл 1) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2
44	ОФП.	Кихон-ренраку на 8 кю (цикл 1)	2
45	СФП.	Кихон-ренраку на 7 кю (цикл 1)	2
46	ТЕОРИЯ:	Как переводится слово “Учимата”, “Комиками”, “Маваши”, “Хизо”, “Сокуто”, “Шуто”, “Ёко”, “Маваши”, “Гаммэн”, “Мугарэй” ПРАКТИКА: Кихон-ренраку на 6 кю (цикл 1) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2
47	ОФП.	Боевой ренраку 1 и 2 (цикл 1)	2
48	Аттестация	Аттестация на пояса	2
49	Эстафеты и подвижные игры	Эстафеты.	2
50	Соревнования и культурно-досуговые мероприятия	Мероприятие "2022 удара"	2

51	Инструктаж по охране труда.	Инструктаж по охране труда. ОФП. Киба дачи 45 (цикл 2)	2
52	СФП	Киба дачи 90 (цикл 2)	2
53	ТЕОРИЯ:	1й пункт Доджокун ПРАКТИКА: Некоаши дачи (цикл 2) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2
54	ОФП.	Цуруаши дачи (цикл 2)	2
55	СФП.	Киба дачи 45 (вперёд, назад, поворот) (цикл 2)	2
56	ТЕОРИЯ:	2й пункт Доджокун ПРАКТИКА: Киба дачи 90 (вперёд, назад, поворот) (цикл 2) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2
57	ОФП.	Некоаши дачи (вперёд, назад, поворот) (цикл 2)	2
58	СФП.	Татэ цуки (3 уровня) (цикл 2)	2
59	ТЕОРИЯ	3й пункт Доджокун ПРАКТИКА: Шита цуки (цикл 2) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2
60	ОФП.	Тэтцуи ороши учи (цикл 2)	2
61	СФП.	Тэтцуи комиками учи (цикл 2)	2
62	ТЕОРИЯ:	4й пункт Доджокун ПРАКТИКА: Тэтцуи хизо учи (цикл 2) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2
63	ОФП.	Тэтцуи ёко учи (3 уровня) (цикл 2)	2
64	СФП.	Тэтцуи ёко учи маэ (3 уровня) (цикл 2)	2
65	ТЕОРИЯ:	5й пункт Доджокун ПРАКТИКА: Маваши цуки (дзедан, чюдан) (цикл 2) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2
66	ОФП.	Уракэн шомэн гаммэн учи (цикл 2)	2
67	СФП.	Уракэн саи учи (цикл 2)	2
68	ТЕОРИЯ:	6-й пункт Доджокун	2

		ПРАКТИКА: Уракэн хизо учи (цикл 2) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	
69	ОФП.	Уракэн ороши учи (цикл 2)	2
70	СФП.	Уракэн маваши учи (цикл 2)	2
71		7-й пункт Доджокун ПРАКТИКА: Нихон нукитэ (цикл 2) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2
	ТЕОРИЯ:		
72	ОФП.	Ёхон нукитэ (чудан, дзёдан) (цикл 2)	2
73	СФП.	Маэ гери дзедан (цикл 2)	2
74		Кто возглавляет Международную Организацию Каратэ-До Киокушинкай кан? ПРАКТИКА: Тюсоку маэ кеагэ (цикл 2) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2
	ТЕОРИЯ:		
75	ОФП	Тэйсоку сото маваши кеагэ (цикл 2)	2
76	СФП.	Сокуто/Хайсоку учи маваши кеагэ (цикл 2)	2
77		Кто возглавляет Российскую Национальную Федерацию Киокушинкай Каратэ-До ПРАКТИКА: Ёко кеагэ (ёко, 45, маэ) (цикл 2) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2
	ТЕОРИЯ:		
78	ОФП.	Учимата гери (цикл 2)	2
79	СФП.	Гэдан маваши гери хайсоку (цикл 2)	2
80		Что такое удары накатом? ПРАКТИКА: Гэдан маваши гери чусоку (цикл 2) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2
	ТЕОРИЯ:		
81	ОФП.	Кансэцу гери (ёко, 45, маэ) (цикл 2)	2
82	СФП.	Ёко гери чудан (ёко, 45, маэ) (цикл 2)	2
83		ТЕОРИЯ: Что такое удары колесом? ПРАКТИКА: Моротэ учи укэ (цикл 2) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2
	ТЕОРИЯ:		
84	ОФП.	Учи укэ-гэдан барай (цикл 2)	2
85	СФП.	Осай укэ (цикл 2)	2
86	ТЕОРИЯ:	Что значит техника замков?	2

		ПРАКТИКА: Шуто маваши укэ (цикл 2) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	
87	ОФП.	Маваши гэдан барай (цикл 2)	2
88	СФП.	Дзюдзи укэ (дзёдан, гэдан) (цикл 2)	2
89	ТЕОРИЯ:	Как переводится слово “Киба”, “Татэ”, “Шита”, “Кеаге”, “Ороши” ПРАКТИКА: Тайкеку соно сан (цикл 2) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2
90	ОФП	Тайкёку сокуги соно ичи (цикл 2)	2
91	СФП.	Пинан соно ичи (цикл 2)	2
92	ТЕОРИЯ:	Как переводится слово “Учимата”, “Комиками”, Маваши”, “Хизо”, “Сокуто”, “Шуто”, “Ёко”, “Маваши”, “Гаммэн”, “Мугарэй” ПРАКТИКА: Пинан соно ни (цикл 2) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2
93	ОФП.	Ренраку на 8 кю (цикл 2)	2
94	СФП.	Ренраку на 7 кю (цикл 2)	2
95	ТЕОРИЯ:	Этикет додждо ПРАКТИКА: Кихон-ренраку на 6 кю (цикл 2) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2
96	ОФП.	Тест ГТО-карате 1 этап (цикл 2)	2
97	ОФП.	Кихон-ренраку на 8 кю (цикл 2)	2
98	СФП.	Кихон-ренраку на 7 кю (цикл 2)	2
99	ТЕОРИЯ:	11 фраз основателя карате ПРАКТИКА: Подготовка к аттестации на 7 кю (цикл 2) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2
100	ОФП.	Тест ГТО-карате 2 этап (цикл 2)	2
101	СФП.	Кихон-ренраку на 6 кю (цикл 2)	2
102	ТЕОРИЯ:	Почему нужно участвовать в соревнованиях ПРАКТИКА: Подготовка к аттестации на 6 кю(цикл 2) БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2

103	ОФП.	Тест ГТО-карате 3 этап (цикл 2)	2
104	СФП.	Кихон-ренраку на 7 кю (цикл 2)	2
105	ТЕОРИЯ:	Как переводится слово “Учимата”, “Комиками”, “Маваши”, “Хизо”, “Сокуто”, “Шуто”, “Ёко”, “Маваши”, “Гаммэн”, “Мугарэй” ПРАКТИКА: Подготовка к аттестации на 8 кю БОЕВАЯ ТЕХНИКА	2
106	Аттестация	Аттестация на пояса	2
107	Эстафеты и подвижные игры	Подвижные игры. Баскетбол	2
108	Соревнования и культурно-досуговые мероприятия	Мероприятие “Заккрытие сезона”	2

Методические и оценочные материалы

2 год обучения

Уровень общей физической подготовленности детей второго года обучения.

Проверка уровня физической подготовленности учащихся производится согласно нормативам "ГТО-карате" (приложение 1) согласно требованиям к аттестации на .

Специальная подготовка для группы второго года обучения.

Проверка уровня специальной физической подготовленности учащихся производится согласно нормативам аттестации на пояса единой классификации вида спорта киокусинкай по уровню подготовки 8, 7 и 6 кю (Приложение 2).

Входной, текущий и итоговый контроль осуществляется по Таблице №2

Таблица №2

№ п/п	Фамилия обучающегося	Имя обучающегося	I. Теоретические и практические знания			II. Учебно-интел- лектуальные умения		III. Учебно-комму- никативные умения		IV. Учебно-организационн- ые умения и навыки			Общая сумма баллов	Средний % способностей	Уровень способностей (низкий, средний, высокий)	всего кол-во уч-ся		
			Владение специальной	Практические умения и навыки	Качество знаний	подбирать и анализир. спец. литературу	пользоваться комп. источн.	понимание и выполнение пост- задач	Работа в паре	Организовывать свое рабочее и учебное место	Навыки соблюд. правил ТБ	Самостоятельно выполнять работу				низкий	средний	высокий
1		2	3	4	5	6	7	9	10	12	13	14	15	16	17	18	19	20

3 – выполнил/ответил/понял задание и не допустил ошибок

2 – выполнил/ответил/понял задание с подсказками тренера или допустил незначительные ошибки

1 – не выполнил/не ответил/не понял, без подсказок тренера и допустил значительные ошибки

Способы и формы выявления результатов:

- Сдача контрольных нормативов
- Аттестация на пояс
- Соревнования
- Посвящение в каратисты
- Итоговые занятия
- Диагностика
- Анкетирование
- Анализ приобретенных навыков
- Анализ выполнения программ

Способы и формы фиксации результатов

- Грамоты
- Дипломы
- Анкеты
- Видеозапись
- Фото
- Устно
- Отзывы (детей и родителей)

Способы и формы предъявления результатов

- Соревнования
- Праздники
- Аттестации на пояса
- Показательные выступления

Государственное бюджетное образовательное учреждение

Лицей №533 «Образовательный комплекс «Малая Охта»

Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО на педагогическом совете ГБОУ СОШ №164 Протокол № _____ от _____	УТВЕРЖДЕНА Приказом № _____ от _____ 20__ Директор ГБОУ СОШ №164 Красногвардейского района _____/Ю.И. Железнов
---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной

(общеразвивающей) программе

Путь каратэ

3й год обучения

на _____ учебный год

Педагог дополнительного образования:

Воробьев Валерий Анатольевич

Докичев Александр Викторович

Санкт-Петербург

год

Утвержден

Кем и когда

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей
программы**

«Путь каратэ»

На _____ учебный год

Педагог:

Воробьев Валерий Анатольевич

Докичев Александр Викторович

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Третий	01.09.2022	25.05.2023	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

Задачи	Ожидаемые результаты
Образовательные ● обучить продвинутым ката; ● научить сложным стойкам и приёмам; ● обучить сложным технико-тактическим элементам ; ● обучить продвинутым техникам сфп; ● обучить базовым элементам акробатики Развивающие ● продолжить развивать мышечную массу; ● открыть индивидуальные особенности пластичности в теле (растяжка); ● развить навыки переключения фокусировки внимания; ● совершенствование координации; ● продолжить развивать физические способности. Воспитательные ● воспитание в детях морально-волевых качеств: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах; ● воспитание уважения к партнерам по спарингу, чувство товарищества; ● воспитание коммуникативных качеств ребёнка; ● воспитывать чувство ответственности за подрастающее поколение; ● формировать целеустремлённость; ● формировать чувство коллективизма; ● формировать положительное отношение к процессу обучения; ● формировать у детей поведенческие качества “примера” для младших спортсменов	Личностные результаты <u>У учащихся будут сформированы:</u> ● целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; ● уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; ● начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; ● личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; Метапредметные результаты <u>Учащиеся научатся:</u> ● принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; ● решениям проблем творческого и поискового характера; ● планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; ● понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; Предметные результаты <u>Учащиеся научатся:</u> ● сложным движениям изучаемых техник карате; ● терминологии карате; ● приемам правильного исполнения сложных движений и техник карате; ● выполнять упражнения по акробатике; ● самостоятельно совершенствовать техники карате; ● перемещаться по сложным схемам ведения соревновательных поединков; ● правильно подбирать сложные технико-тактические элементы и схемы ведения соревновательных поединков;

Особенности 3 года обучения	Режим занятий
Программа 3 года обучения построена по принципу дополнения и соединения разделов и тем, что делает занятие более эмоциональным, а также способствует равномерному распределению психоэмоциональной и физической нагрузки и раскрепощению ребенка. Благодаря использованию нестандартного подхода при организации занятий в рамках образовательной программы учащиеся получают возможность большего самовыражения.	3 раза в неделю по 2 часа

Содержание.

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения:

- Задания на построение
- построение в ряды, колонны, шахматный порядок

Гимнастические упражнения:

- Шпагат (поперечный, продольный с помощью партнёра)
- бабочка (в парах)
- лягушка (в парах)
- махи ногами
- базовый комплекс растяжки (приложение 1)

Акробатические упражнения:

- Кувырок назад с выходом в стойку;
- Перекидной;
- Стойка на руках (у стены)

Легкоатлетические упражнения:

- Бег;
- Приставной шаг с поворотом на каждый 2й
- Бег с высоким подниманием бедра
- Бег с захлестом голени
- Бег с вращением
- "Прыжок-поворот"
- прыжки с поднятием колен до плечей;
- "Мячик"
- "Лягушка"
- "Шаг конькобежца"
- Двойные прыжки на скакалке
- Ускорение

Упражнения с использованием собственного веса

- Отжимания;
- Выпрыгивания;

- Подъемы корпуса из положения лежа на спине
- Подтягивания
- Отжимания на брусьях

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие координации

- С использованием координационной лестницы (бег вперёд, назад, боком, забегания, прыжки);
- С использованием гимнастической скамейки (прыжки с постановкой передней ноги, задней ноги, прыжки двумя ногами)

Упражнения для развития равновесия

- стоя на одной ноге, удары с вращением на опорной ноге;
- прыжки с вращением на месте
- Выпады вперед, назад, боковые;

Упражнения укрепления ударных поверхностей:

- Стойка на пальцах;
- ходьба на пятках;

Упражнения для развития навыков, необходимых для работы в парах:

- Построение "коридор";
- Отработка ударов на макиваре;
- Иппон кумитэ

3. Базовая техника

Стойки

- Мороаши дачи
- Хэйко дачи
- Хайсоку дачи
- Какэ дачи

Перемещение в стойках

- Мороаши дачи (вперёд, назад, поворот)
- Какэ дачи (вперёд, назад, поворот)

Удары руками

- Шотэй учи (3 уровня);
- Дзёдан хидзи учи;
- Шуто сокуцу учи;
- Шуто ёко гаммэн учи;
- Шуто сокуцу учикоми;

- Шуто хидзо учи;
- Шуто дзёдан учи учи;
- Чудан хидзо учи;
- Чудан маэ хидзо учи;
- Агэ хидзо учи (дзёдан, чудан);
- Уширо хидзо учи;
- Ороши хидзо учи

Удары ногами

- Маваши гери хайсоку (чудан, дзёдан);
- Маваши гери чусоку (чудан, дзёдан);
- Уширо гери назад (чудан, дзёдан); Уширо гери с заступом; Уширо гери без заступа (чудан, дзёдан);
- Дзёдан ёко гери (90, 45, маэ);
- Какато гери (3 уровня);
- Аго гери

Блоки

- Шотэй укэ (3 уровня);
- Шуто дзёдан учи укэ;
- Шуто дзёдан укэ;
- Шуто сото укэ;
- Шуто учи укэ;
- Шуто гёдан барай;
- Шуто маэ мавашу укэ;
- Шуто дзюдзи укэ (дзёдан, гёдан)

Защитные действия и блоки ногами:

- Высекание опорной ноги;
- Шаг в диагональ (вперёд, назад);
- Отшаг назад вперёд одним действием (выход-вход)

4. Боевая техника

Атаки руками из боевой стойки:

- Хидзи цуки (удары локтями);
- ой, гяку цуки на подшаге, отшаге, контратака
- ой, гяку шито цуки на подшаге, отшаге, контратака
- ой, гяку мавашу цуки на подшаге, отшаге, контратака
- Серийная работа руками с акцентированными ударами
- точечная работа по цели

Атаки ногами из боевой стойки:

- Удары из кумитэ дачи (левая стойка) ой ороши гери; гяку ороши гери; гяку ушира гери чудан; уширо мавашу гери дзёдан
- Удары из кумитэ дачи (правая стойка) ой ороши гери; гяку ороши гери; гяку ушира гери чудан; уширо мавашу гери дзёдан

Блоки от атак руками:

- Перемещения;
- Уходы;
- Тай-сабаки (техника проносов и уходов);
- Тактическая подготовка контратаки

Блоки от атак ногами:

- Смещение за спину соперника;
- Уклонения корпуса, головы;
- Тай-сабаки (техника проносов и уходов);
- Тактическая подготовка контратаки

Кумите:

- 12 боёв;
- 15 боёв;
- 20 боёв

5. Мероприятия

- Учебно-тренировочные сборы
- Лагеря
- Экзамен на пояс
- Мастер-классы
- Семинары

6. Соревнования

- Городские
- Всероссийские

7. Ката

- Тайкёку сокуги соно ни;
- Тайкёку сокуги соно сан;
- Пинан соно сан;
- Пинан соно ён;
- Тэкки соно ичи;
- Санчин но ката;
- Санчин но ката в форме кияй

8. Теория

- Как переводится слово “Уширо”
- Как переводится слово “Шотэй”

- Как переводится слово “Какато”
- Как переводится слово “Хидзи”
- Знать порядок классической японской разминки
- Знать, что такое тэмэшивари
- Что значит тайминг?
- Что значит работа 1м номером?
- Что значит работа 2м номером?
- Что значит техника “Тай-собаки”
- Что означает термин подсечка
- Что значит слово “Чуй”
- Кто может судить соревнования?
- Как выглядит форма судьи?
- Что значит олимпийская система
- Что значит круговая система
- Что значит “Бункай”?

Календарно-тематическое планирование 3 года обучения

п/п	Дата проведения урока	Содержание	Кол-во часов
1	Вводное занятие.	Инструктаж по охране труда.	2
2	ОФП;	Цикл 1. Мороаши дачи	2
3	СФП;	Цикл 1. Хэйко дач	2
4	СФП	Цикл 1.; Хайсоку дачи Теория: Как переводится слово “Уширо”, “Шотэй”, “Какато”, “Хидзи”	2
5	ОФП	Цикл 1.; Каке дачи	2
6	СФП	Цикл 1.; Мороаши дачи (вперёд, назад, поворот)	2
7	СФП	Цикл 1.; Каке дачи (вперёд, назад, поворот)	2
8	Теория:	Цикл 1. Шотэй учи (3 уровня); Знать порядок классической японской разминки	2
9	ОФП	Цикл 1.; Дзёдан хидзи учи;	2
10	СФП	Цикл 1.; Шуто сокуцу учи;	2
11	СФП	Цикл 1.; Шуто ёко гаммэн учи;	2
12	Теория	Цикл 1. Шуто сокуцу учикоми; Что такое тэмэшивари?	2
13	ОФП	Цикл 1.; Шуто хидзо учи;	2
14	СФП	Цикл 1.; Шуто дзёдан учи учи;	2
15	СФП	Цикл 1.; Чудан хидзо учи;	2
16	Теория	Цикл 1. Шотэй укэ (3 уровня); : Что значит тайминг?	2
17	ОФП	Цикл 1. Чудан маэ хидзо учи;	2
18	СФП	Цикл 1. Агэ хидзо учи (дзёдан, чудан);	2
19	СФП	Цикл 1. Уширо хидзо учи;	2
20	Теория:	Цикл 1. Ороши хидзо учи Что значит олимпийская и круговая система	2
21	ОФП	Цикл 1. Маваши гери хайсоку (чудан, дзёдан);	2

22	СФП	Цикл 1. Маваши гери чусоку (чудан, дзёдан);	2
23	Теория	Цикл 1. Уширо гери назад (чудан, дзёдан); Что значит работа 1м номером?	2
24	ОФП	Цикл 1. Уширо гери с заступом;	2
25	СФП	Цикл 1. Уширо гери без заступа (чудан, дзёдан);	2
26	СФП	Цикл 1. Дзёдан ёко гери 90	2
27	Теория:	Цикл 1. Дзёдан ёко гери 45 Что значит работа 2м номером?	2
28	ОФП	Цикл 1. Дзёдан ёко гери маз;	2
29	СФП	Цикл 1. Какато гери (3 уровня);	2
30	СФП	Цикл 1. Аго гери	2
31	Теория:	Цикл 1. Шуто дзёдан учи укэ; Что значит техника “Тай-собаки”	2
32	ОФП	Цикл 1. Шуто дзёдан укэ;	2
33	СФП	Цикл 1. Шуто сото укэ;	2
34	СФП	Цикл 1. Шуто учи укэ;	2
35	Теория:	Цикл 1. Шуто гэдан барай; Что означает термин подсечка	2
36	ОФП	Цикл 1. Шуто маэ маваши укэ;	2
37	СФП	Цикл 1. Шуто дзюдзи укэ (дзёдан, гэдан)	2
38	СФП	Цикл 1. Хидзи цуки (удары локтями);	2
39	Теория:	Цикл 1. ой, гяку цуки на подшаге, отшаге, контратака Что значит слово “Чуй”	2
40	ОФП	Цикл 1. ой, гяку шито цуки на подшаге, отшаге, контратака	2
41	СФП	Цикл 1. ой, гяку маваши цуки на подшаге, отшаге, контратака	2
42	СФП	Цикл 1. Серийная работа руками с акцентированными ударами	2
43	Теория:	Цикл 1. точечная работа по цели Кто может судить соревнования?	2
44	ОФП	Цикл 1. Удары из кумитэ дачи (левая стойка) ой ороши гери; гяку ороши гери; гяку уширо гери чудан; уширо маваши гери дзёдан	2
45	СФП	Цикл 1. Удары из кумитэ дачи (правая стойка) ой ороши гери; гяку ороши гери; гяку уширо гери чудан; уширо маваши гери дзёдан	2
46	СФП	Цикл 1. Блоки от атак руками: Перемещения;	2
47	Теория:	Цикл 1. Уходы; Как выглядит форма судьи? Что значит “Бункай”	2
48	ОФП	Цикл 1. Тай-сабаки (техника проносов и уходов);	2
49	СФП	Цикл 1. Тактическая подготовка контратаки	2
50	ОФП.	Цикл 1. Боевой ренраку 3 и 4	2
51		Цикл 1. Ката ура Пинан 1	2
52	Аттестация	Цикл 1. Аттестация на пояса	2

53	Эстафеты и подвижные игры	Цикл 1. Эстафеты и подвижные игры	2
54		Инструктаж по охране труда.	2
55	ОФП;	Цикл 2. Мороаши дачи	2
56	. СФП;	Цикл 2Хэйко дачи	2
57	СФП;	Цикл 2. Хайсоку дачи Теория: Как переводится слово “Уширо”, “Шотэй”, “Какато”, “Хидзи”	2
58	ОФП;	Цикл 2. Каке дачи	2
59	СФП;	Цикл 2. Мороаши дачи (вперёд, назад, поворот)	2
60	СФП	Цикл 2.; Каке дачи (вперёд, назад, поворот)	2
61	Теория:	Цикл 2. Шотэй учи (3 уровня); Знать порядок классической японской разминки	2
62	ОФП;	Цикл 2. Дзёдан хидзи учи;	2
63	СФП;	Цикл 2. Шуто сокуцу учи;	2
64	СФП;	Цикл 2. Шуто ёко гаммэн учи;	2
65	Теория	Цикл 2.Шуто сокуцу учикоми; : Что такое тэмэшивари?	2
66	.ОФП	Цикл 2; Шуто хидзо учи;	2
67	СФП;	Цикл 2. Шуто дзёдан учи учи;	2
68	СФП;	Цикл 2. Чудан хидзо учи;	2
69	Теория:	Цикл 2. Шотэй укэ (3 уровня); Что значит тайминг?	2
70	ОФП	Цикл 2. Чудан маэ хидзо учи;	2
71	СФП	Цикл 2. Агэ хидзо учи (дзёдан, чудан);	2
72	СФП	Цикл 2. Уширо хидзо учи;	2
73	Теория:	Цикл 2. Ороши хидзо учи Что значит олимпийская и круговая система	2
74	ОФП	Цикл 2. Маваши гери хайсоку (чудан, дзёдан);	2
75	СФП	Цикл 2. Маваши гери чусоку (чудан, дзёдан);	2
76	Теория:	Цикл 2.Уширо гери назад (чудан, дзёдан); Что значит работа 1м номером?	2
77	ОФП	Цикл 2. Уширо гери с заступом;	2
78	СФП	Цикл 2. Уширо гери без заступа (чудан, дзёдан);	2
79	СФП	Цикл 2. Дзёдан ёко гери 90	2
80	Теория:	Цикл 2.Дзёдан ёко гери 45 Что значит работа 2м номером?	2
81	ОФП	Цикл 2. Дзёдан ёко гери маэ;	2
82	СФП	Цикл 2. Какато гери (3 уровня);	2
83	СФП	Цикл 2. Аго гери	2
84	Теория:	Цикл 2.Шуто дзёдан учи укэ; Что значит техника “Тай-собаки”	2
85	ОФП	Цикл 2. Шуто дзёдан укэ;	2
86	СФП	Цикл 2. Шуто сото укэ;	2
87	СФП	Цикл 2. Шуто учи укэ;	2

88	Теория:	Цикл 2. Шуто гэдан барай; Что означает термин подсечка	2
89	ОФП	Цикл 2. Шуто маэ маваши укэ;	2
90	СФП	Цикл 2. Шуто дзюдзи укэ (дзёдан, гэдан)	2
91	СФП	Цикл 2. Хидзи цуки (удары локтями);	2
92	Теория:	Цикл 2. ой, гяку цуки на подшаге, отшаге, контратака Что значит слово “Чуй”	2
93	ОФП	Цикл 2. ой, гяку шито цуки на подшаге, отшаге, контратака	2
94	СФП	Цикл 2. ой, гяку маваши цуки на подшаге, отшаге, контратака	2
95	СФП	Цикл 2. Серийная работа руками с акцентированными ударами	2
96	Теория:	Цикл 2. точечная работа по цели Кто может судить соревнования?	2
97	ОФП	Цикл 2. Удары из кумитэ дачи (левая стойка) ой ороши гери; гяку ороши гери; гяку уширо гери чудан; уширо маваши гери дзёдан	2
98	СФП	Цикл 2. Удары из кумитэ дачи (правая стойка) ой ороши гери; гяку ороши гери; гяку уширо гери чудан; уширо маваши гери дзёдан	2
99	СФП	Цикл 2. Блоки от атак руками: Перемещения;	2
100	Теория	Цикл 2. Уходы; : Как выглядит форма судьи? Что значит “Бункай”	2
101	ОФП	Цикл 2. Тай-сабаки (техника проносов и уходов);	2
102	СФП	Цикл 2. Тактическая подготовка контратаки	2
103	ОФП.	Цикл 2. Боевой ренраку 3 и 4	2
104		Цикл 2. Ката ура Пинан 1	2
105		Цикл 2. Ката ура Пинан 2	2
106		Цикл 2. Ката Текки	2
107	Аттестация	Цикл 2. Аттестация на пояса	2
108	Эстафеты и подвижные игры	Цикл 2. Эстафеты и подвижные игры	2

Методические и оценочные материалы

3 год обучения

Уровень общей физической подготовленности детей третьего года обучения.

Проверка уровня физической подготовленности учащихся производится согласно нормативам "ГТО-карате" (приложение 1) согласно возрастным особенностям учащихся.

Специальная подготовка для группы третьего года обучения.

Проверка уровня специальной физической подготовленности учащихся производится согласно нормативам аттестации на пояса единой классификации вида спорта киокусинкай по уровню подготовки 5, 6 и 3 кю (Приложение 2).

Входной, текущий и итоговый контроль осуществляется по Таблице №3

Таблица №3

№ п/п	Фамилия обучающегося	Имя обучающегося	I. Теоретические и практические знания			II. Учебно-интеллектуальные умения		III. Учебно-коммуникативные умения		IV. Учебно-организационные умения и навыки			Общая сумма баллов	Средний % способностей	Уровень способностей (низкий, средний, высокий)	всего кол-во учащихся		
			Владение специальной	Практические умения и навыки	Качество знаний	подбирать и анализир. спец. литературу	пользоваться комп. источн.	понимание и выполнение постав. задач	Работа в паре	Организовывать свое рабочее и учебное место	Навыки соблюод. правил ТБ	Самостоятельно выполнять работу				низкий	средний	высокий
1		2	3	4	5	6	7	9	10	12	13	14	15	16	17	18	19	20

3 – выполнил/ответил/понял задание и не допустил ошибок

2 – выполнил/ответил/понял задание с подсказками тренера или допустил незначительные ошибки

1 – не выполнил/не ответил/не понял, без подсказок тренера и допустил значительные ошибки

Способы и формы выявления результатов:

- Сдача контрольных нормативов
- Аттестация на пояс
- Соревнования
- Посвящение в каратисты
- Итоговые занятия
- Диагностика
- Анкетирование
- Анализ приобретенных навыков
- Анализ выполнения программ

Способы и формы фиксации результатов

- Грамоты
- Дипломы
- Анкеты

- Видеозапись
- Фото
- Устно
- Отзывы (детей и родителей)

Способы и формы предъявления результатов

- Соревнования
- Праздники
- Аттестации на пояса
- Показательные выступления

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).
2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

общеобразовательным программам» (далее — Порядок).

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).

6

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Список рекомендованной литературы для учащихся

1. Каратэ от белого пояса к черному.- Э.И.Аксенов, 2007.
2. Нормативы. Техника каратэ киокушинкай. –Уфа, 2004.

Список рекомендованной литературы для родителей

1. . Преподавание боевых искусств. Путь мастера./серия «Мастера боевых искусств». – Ростов на Дону: «Феникс», 2003.
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика воспитания и развития ребенка: Учебное пособие. – М.: Академия, 2001
3. Теория и методика физического воспитания. – М.Ояма, М., 2000

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Литвинов С.А. КАРАТЭ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТА (УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ) // Международный журнал экспериментального образования. – 2015.
2. Барбаш В.Г. Имитационно-игровые упражнения как средство формирования двигательных навыков у детей школьного возраста. // Физическое воспитание детей школьного возраста: Проблемы и перспективы. Челябинск, 2009.
3. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей школьного возраста: Пособие для педагогов шк. учреждений./ Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин.М.: Гуманит. Изд. центр Владос, 2001.
4. Земсков Е.А. Формирование навыков основных движений у детей школьного возраста средствами гимнастики: Метод. Разработки для студентов и слушателей факультета повышения квалификации усоверш. ГЦОЛИФКа / Е.А. Земсков, А.Б. Лагутин. – М.: Б.и., 1991
5. Ипатов А.А., Степанов С.В. Педагогические условия формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение в процессе занятий с юными каратистами. Екатеринбург, 2001.
6. Каратэ от белого пояса к черному.- Э.И.Аксенов, 2007.
7. Кнорр В.И. Научно-методические организационные основы детско- юношеского спорта: Учебное пособие. Алма-Ата, 2004.
8. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты. «Боевое искусство планеты», No 2-3, 2007г.,
9. Мацуи Шокей //Каратэ киокушинкай. Екатеринбург, 2002.
10. Николаев В.А. Киокушинкай – базовая техника. «Боевое искусство планеты», No 4-6, 1997.
11. Николаев В.А. Киокушинкай – практический курс. «Боевое искусство», No 6 2007г.
12. Нормативы. Техника каратэ киокушинкай. –Уфа, 2004.
13. Преподавание боевых искусств. Путь мастера./серия «Мастера боевых искусств». – Ростов на Дону: «Феникс», 2003.
14. Ровенский Ю.Н. Детское боевое каратэ-до. Стойки. «Боевое искусство планеты» No 7, 1997.
15. Рояма Хацуо, Окадзаки Хирото. Ката-кара манабу каратэ-до. Каратэ-до дзетацу манюару (Каратэ-до, которому можно научиться с помощью ката.

Пособие по совершенствованию технического мастерства в каратэ-до). Токио, «Китэнся», 2005.

16. Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания школьников // школьное воспитание. – 2009, № 4.

17. Степаненкова Э.Я. Теория и методика воспитания и развития ребенка: Учебное пособие. – М.: Академия, 2001.

18. Степанов С.В. Киокушинкай каратэ-до. Философия. Теория, практика: Учеб. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2003.

19. Старковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2004.

20. Танюшкин А.И., Фомин В.П. Система подготовки в Киокусинкай каратэ-до: Выпуск 13-15. М.: ЭКС ЛИМИТЕД, 2007г.

21. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Бура А.В., Яицкий С.И. Школа Киокусинкай. Традиционная методика обучения каратэ. М, 2001г.

22. Теория и методика физического воспитания. – М.Ояма, М., 2000