

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ НОВГОРОД**  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №20»

Принята на  
педагогическом совете № 1  
от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБОУ «Школа №20»  
от 30.08.2023 №229-од

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
«Каратэ»**

Срок реализации 6 лет  
Возраст детей: 7 – 17 лет

Автор: педагог  
дополнительного образования  
В.С. Канев

г. Нижний Новгород

2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа секции каратэ имеет *физкультурно-спортивную направленность*. Разработана как совокупность взаимоувязанных мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Конституция РФ;
- Гражданский кодекс РФ;
- Закон « О физической культуре и спорте в РФ»;
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4. 1251-03 (от 20.06.2003 г.);

Процессы, происходящие сегодня в детском, подростковом, молодежном движениях, заставляют нас, взрослых, все более пристально и серьезно подходить к работе с детьми.

40% детей дошкольного возраста уже имеют хронические заболевания, половина детей, поступающих в первый класс, имеют различные отклонения и низкий уровень физического развития. При выпуске из школы только 5% юношей и девушек могут быть признаны абсолютно здоровыми. Большую тревогу вызывает состояние здоровья подрастающего поколения. В числе школьников 80% с нарушением осанки, среди выпускников школ более половины с ослабленным зрением, до 40% - с отклонением в сердечнососудистой системе, до 40% - с нервно-психологическими расстройствами. Научные данные свидетельствуют о том, что снижение двигательной активности при поступлении в школу вызывает резкое ухудшение здоровья, снижение работоспособности и быструю утомляемость ребят.

Особую тревогу вызывает отрицательное влияние гиподинамии и гипокинезии детей младшего возраста. По данным Минздрава за последние годы в 20 раз увеличилось количество детей с вегетососудистой дистонией, в 10 раз – с ожирением. Все эти явления не могут не беспокоить, ведь они индикатор неблагополучия детства, а значит и болезни нашего общества.

Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Помочь детям и подросткам не потерять себя в этой сложной жизни, закалить волю, характер, стать сильнее и благороднее помогут занятия спортом. Не секрет, что все выдающиеся спортсмены начали свой путь в спорте еще в детстве. В этом и заключается *актуальность данной программы*.

**Отличительной особенностью** предлагаемой программы является наличие социального заказа в области боевых искусств и возможность приобщения обучающихся к лучшим традициям мирового культурно-духовного наследия. Создание данной программы базируется на современных научно-методических исследованиях в области традиционного подхода к вопросу физического воспитания личности. Организация процесса обучения по данной программе подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приёмов. Это обеспечивает прогресс в достижении поставленных целей. При организации и осуществлении тренировочного процесса в секции следует руководствоваться следующими принципами обучения: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности, принцип систематичности.

Занимаясь каратэ, дети добиваются совершенства во владении своим телом, пластичности, ловкости, ритмичности и красоты движения. Становятся увереннее в себе.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что ее реализация способствует развитию у обучающихся стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует нравственному становлению личности.

**Цель программы** - создать оптимальные условия для возможности реализации физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- дать элементарные представления в области теории и методики каратэ;
- формировать физкультурную грамотность детей и подростков, умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- обучать воспитанников технике и тактике «каратэ», комплексам специальной и физической подготовки;
- познакомить с инструкторской и судейской практикой в области каратэ;

**Развивающие:**

- способствовать улучшению функциональных и физических данных детей и подростков, укреплению их здоровья;
- развивать у обучающихся основные физические качества: ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость;
- формировать навыки самоконтроля за физической нагрузкой и умения правильно организовывать восстановительные мероприятия;

**Воспитательные:**

- создавать условия для полного самовыражения, реализации внутреннего потенциала каждого ребенка и подростка и формирования культуры общения личности;
- формировать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, стремление к здоровому образу жизни, потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Дополнительной задачей** программы предполагается выявление детей одаренных, имеющих перспективу в большом спорте.

**Срок реализации** - 6 лет.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа является модифицированной и состоит из трех рабочих модулей:

- **НАЧАЛЬНЫЙ модуль** (общая физическая подготовка детей для дальнейших занятий карате, коррекционно–оздоровительные занятия направленные на профилактику и коррекцию плоскостопия, сколиоза, укреплению мышечного корсета);
- **ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ модуль** (общая физическая подготовка, обучение основам техники и тактики боя);
- **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ модуль** (специальная физическая подготовка, овладение более сложными приемами каратэ, умение вести свободный бой, участие в профессиональных турнирах и соревнованиях)

Каждый модуль рассчитан на **два года** обучения, после прохождения модулей проводится промежуточная аттестация обучающихся по итогам прохождения модуля, если у ребенка есть желание продолжать свое обучение, он продолжает обучение по программе секции каратэ. Предусматривается индивидуальная работа с талантливыми детьми.

**Состав учебных групп, расписание и режим занятий** планируются согласно нормам и требованиям СанПиН.

Допускается на усмотрение педагога зачисление ребенка на 2 год обучения, минуя 1-й, если ему позволяет уровень его физического развития, общей физической подготовленности, а также хорошо развитые физические способности. Так же допустимо взять ребенка сразу в предпрофессиональный модуль, если уровень его подготовки соответствует требованиям и если он раньше занимался в подобных секциях. В секцию принимается любой желающий ребенок при наличии медицинской справки, не имеющий противопоказаний для занятий каратэ. Без заключения врача о состоянии здоровья обучающиеся к практическим занятиям не допускаются.

На занятиях каратэ очень важен индивидуальный дифференцированный подход: группы формируются по возрасту и способностям, допускаются разновозрастные группы, если уровень подготовки обучающихся соответствует данному этапу обучения. Уровень физических способностей и физического развития учащихся различен, но задания даются разной сложности с учетом индивидуальных и возрастных особенностей каждого учащегося в рамках заданной темы.

#### **Формы работы:**

учебно-тренировочные занятия, соревнования, спортивные сборы. Программа разработана по принципу последовательного увеличения сложности изучаемого материала, предусматривает индивидуальную работу с талантливыми спортсменами, обучающимися в предпрофессиональном и профессиональном модулях.

#### **Режим занятий:**

- 1 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа = 216 часов в год;
- 2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа = 216 часов в год;
- 3 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа = 216 часов в год;
- 4 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа = 216 часов в год;
- 5 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа = 216 часов в год;
- 6 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа = 216 часов в год;

#### **Ожидаемые результаты.**

В процессе реализации данной программы обучающиеся должны достичь следующих **результатов:**

- приобрести элементарные представления в области теории и методики каратэ;
- стать грамотными в области физической культуры;
- развить в себе стремление и сформировать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

- овладеть техникой и тактикой ведения боя каратэ, комплексам специальной и физической подготовки;
- приобрести элементарные представления в области инструкторской и судейской практики секции каратэ;
- укрепить свое физическое здоровье;
- развить такие основные физические качества, как ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость;
- сформировать навыки самоконтроля за физической нагрузкой, уметь определять проявления переутомления и правильно организовывать соответствующие восстановительные мероприятия;
- стать уверенным в своих силах, развить в себе потребность в самовыражении, стремления к реализации своего внутреннего потенциала;
- овладеть элементарными навыками общения, уметь адаптироваться в новой обстановке, чувствовать себя комфортно, уметь сотрудничать оказывать взаимопомощь друг другу, быть ответственным за свои поступки;
- сформировать в своем сознании устойчивый интерес и мотивацию к занятиям физической культурой и каратэ, стремление к здоровому образу жизни, потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:**  
промежуточные аттестации по итогам года и прохождения модулей программы в форме зачетных нормативов, соревнования, спортивные сборы.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| Год обучения | Название раздела программы  | Количество часов |        |          | Формы промежуточной аттестации /оценка результатов/ |
|--------------|-----------------------------|------------------|--------|----------|---|
|              |                             | Всего            | Теория | Практика |   |
| 1            | Начальный модуль            | 216              | 29     | 187      | Контрольные нормативы                               |
| 2            | Начальный модуль            | 216              | 36     | 180      | Контрольные нормативы                               |
| 3            | Предпрофессиональный модуль | 216              | 51     | 165      | Контрольные нормативы                               |
| 4            | Предпрофессиональный модуль | 216              | 38     | 178      | Контрольные нормативы                               |
| 5            | Профессиональный модуль     | 216              | 26     | 190      | Контрольные нормативы                               |
| 6            | Профессиональный модуль     | 216              | 38     | 178      | Контрольные нормативы                               |

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

**дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы секции каратэ «Вадокай»**

| Год обучения   | сентябрь   |       |       |       |       | октябрь |       |       |       |       | ноябрь |       |       |       | Всего часов I полугод | Всего по прогр амме часов |       |
|----------------|------------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-----------------------|---------------------------|-------|
|                | Дни недели | 27-02 | 03-09 | 10-16 | 17-23 | 24-30   | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 29-04  | 05-11 | 12-18 | 19-25 |                       |                           | 26-02 |
| 1 год обучения | 2          | 6     | 6     | 6     | 6     | 6       | 6     | 6     | 6     | 6     | 6      | 6     | 6     | 6     | 6                     | 108                       | 216   |
| 2 год обучения | 2          | 6     | 6     | 6     | 6     | 6       | 6     | 6     | 6     | 6     | 6      | 6     | 6     | 6     | 6                     | 108                       | 216   |
| 3 год обучения | 2          | 6     | 6     | 6     | 6     | 6       | 6     | 6     | 6     | 6     | 6      | 6     | 6     | 6     | 6                     | 108                       | 216   |
| 4 год обучения | 2          | 6     | 6     | 6     | 6     | 6       | 6     | 6     | 6     | 6     | 6      | 6     | 6     | 6     | 6                     | 108                       | 216   |
| 5 год обучения | 2          | 6     | 6     | 6     | 6     | 6       | 6     | 6     | 6     | 6     | 6      | 6     | 6     | 6     | 6                     | 108                       | 216   |
| 6 год обучения | 2          | 6     | 6     | 6     | 6     | 6       | 6     | 6     | 6     | 6     | 6      | 6     | 6     | 6     | 6                     | 108                       | 216   |

| Год обучения   | декабрь    |       |       |       |       | январь |       |       |       | февраль |       |       |       | Всего часов I полугод | Всего по програ ммe часов |       |
|----------------|------------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-----------------------|---------------------------|-------|
|                | Дни недели | 03-09 | 10-16 | 17-23 | 24-30 | 31-08  | 08-13 | 14-20 | 21-27 | 28-03   | 04-10 | 11-17 | 18-24 |                       |                           | 25-03 |
| 1 год обучения | 6          | 6     | А     | 6     | К     | 6      | 6     | 6     | 6     | 6       | 6     | 6     | 6     | 6                     | 108                       | 216   |
|                |            |       | 2     |       |       |        |       |       |       |         |       |       |       |                       |                           |       |
| 2 год обучения | 6          | 6     | А     | 6     | К     | 6      | 6     | 6     | 6     | 6       | 6     | 6     | 6     | 6                     | 108                       | 216   |
|                |            |       | 2     |       |       |        |       |       |       |         |       |       |       |                       |                           |       |
| 3 год обучения | 6          | 6     | А     | 6     | К     | 6      | 6     | 6     | 6     | 6       | 6     | 6     | 6     | 6                     | 108                       | 216   |
|                |            |       | 2     |       |       |        |       |       |       |         |       |       |       |                       |                           |       |
| 4 год обучения | 6          | 6     | А     | 6     | К     | 6      | 6     | 6     | 6     | 6       | 6     | 6     | 6     | 6                     | 108                       | 216   |
|                |            |       | 2     |       |       |        |       |       |       |         |       |       |       |                       |                           |       |
| 5 год обучения | 6          | 6     | А     | 6     | К     | 6      | 6     | 6     | 6     | 6       | 6     | 6     | 6     | 6                     | 108                       | 216   |
|                |            |       | 2     |       |       |        |       |       |       |         |       |       |       |                       |                           |       |
| 6 год обучения | 6          | 6     | А     | 6     | К     | 6      | 6     | 6     | 6     | 6       | 6     | 6     | 6     | 6                     | 108                       | 216   |
|                |            |       | 2     |       |       |        |       |       |       |         |       |       |       |                       |                           |       |

| Год обучения   | март       |       |       |       | апрель |       |       |       |       | май   |       |       |       | Всего часов II полугод | Всего по програ ммe часов |       |
|----------------|------------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------------------------|---------------------------|-------|
|                | Дни недели | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 25-31  | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 29-05 | 06-12 | 13-19 | 20-26 |                        |                           | 27-02 |
| 1 год обучения | 6          | 6     | 6     | 6     | 6      | 6     | 6     | 6     | 6     | 6     | 6     | А     | 6     | К                      | 108                       | 216   |
|                |            |       |       |       |        |       |       |       |       |       |       | 2     |       |                        |                           |       |
| 2 год обучения | 6          | 6     | 6     | 6     | 6      | 6     | 6     | 6     | 6     | 6     | 6     | А     | 6     | К                      | 108                       | 216   |
|                |            |       |       |       |        |       |       |       |       |       |       | 2     |       |                        |                           |       |
| 3 год обучения | 6          | 6     | 6     | 6     | 6      | 6     | 6     | 6     | 6     | 6     | 6     | А     | 6     | К                      | 108                       | 216   |
|                |            |       |       |       |        |       |       |       |       |       |       | 2     |       |                        |                           |       |
| 4 год обучения | 6          | 6     | 6     | 6     | 6      | 6     | 6     | 6     | 6     | 6     | 6     | А     | 6     | К                      | 108                       | 216   |
|                |            |       |       |       |        |       |       |       |       |       |       | 2     |       |                        |                           |       |
| 5 год обучения | 6          | 6     | 6     | 6     | 6      | 6     | 6     | 6     | 6     | 6     | 6     | А     | 6     | К                      | 108                       | 216   |
|                |            |       |       |       |        |       |       |       |       |       |       | 2     |       |                        |                           |       |
| 6 год обучения | 6          | 6     | 6     | 6     | 6      | 6     | 6     | 6     | 6     | 6     | 6     | А     | 6     | К                      | 108                       | 216   |
|                |            |       |       |       |        |       |       |       |       |       |       | 2     |       |                        |                           |       |

Условные обозначения: К – Каникулярный период, А – промежуточная аттестация обучающихся

## НАЧАЛЬНЫЙ МОДУЛЬ

(общая физическая подготовка детей для дальнейших занятий каратэ, коррекционно-оздоровительные занятия направленные на профилактику и коррекцию плоскостопия, сколиоза, укреплению мышечного корсета)

(сроки реализации модуля – 1-ый и 2-ой год обучения)

### Основные цели и задачи начального этапа:

- Профилактика и коррекция плоскостопия, сколиоза;
- Укрепление мышечного корсета;
- Развитие функций вестибулярного анализа;
- Решение задач общефизической подготовки;
- Развитие координации движения;
- Морально – нравственное развитие личности;
- Развитие мышц, связок и суставов к специальной физической подготовке в каратэ;
- Формирование основ базовой техники каратэ-до Вадо-рю;
- Развитие начальных навыков самообороны.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 1-го года обучения

| № п/п    | Раздел, тема   | Всего Часов | Теоретич. Часов | Практич. Часов |
|----------|--|-------------|-----------------|----------------|
| <b>1</b> | <b>Введение в программу.</b>   | <b>2</b>    | <b>2</b>        | -              |
| 1.1      | Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях каратэ.                    | 2           | 2               | -              |
| <b>2</b> | <b>Теория каратэ</b>   | <b>12</b>   | <b>10</b>       | <b>2</b>       |
| 2.1      | Гигиена: личная, состояние тренировочной формы, сменная обувь.                       | 2           | 2               | -              |
| 2.2      | История развития каратэ, ее основные понятия.  | 4           | 2               | 2              |
| 2.3      | История развития боевых искусств.  | 2           | 2               | -              |
| 2.4      | Этикет, правила безопасности в зале.   | 2           | 2               | -              |
| 2.5      | Изучение правил соревнований по каратэ   | 2           | 2               | -              |
| <b>3</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>   | <b>46</b>   | <b>4</b>        | <b>42</b>      |
| 3.1      | Отжимания, пресс, прыжки из низкого приседа.   | 8           | 2               | 6              |
| 3.2      | Ладонки кентос, подъем ног лежа, приседания, спина.                                  | 8           | 2               | 6              |
| 3.3      | Наклоны, мостик гимнастический, борцовский, полушпагаты, шпагаты, кувырки.           | 8           | -               | 6              |
| 3.4      | Упражнения на внезапно появляющийся сигнал (прыжки, развороты, удары, блоки).        | 8           | -               | 8              |
| 3.5      | Бег по кругу, челночный бег.   | 8           | -               | 8              |
| 3.6      | Регби с элементами баскетбола, футбол.   | 6           | -               | 8              |
| <b>4</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>   | <b>62</b>   | <b>1</b>        | <b>61</b>      |
| 4.1      | Прыжки с сохранением стойки (на одной ноге, на двух с выпрямлением, в боевой стойке) | 8           | 1               | 7              |

|                      |   |            |           |            |
|----------------------|---|------------|-----------|------------|
| 4.2                  | Перекаты, кувырки, перевороты   | 8          | -         | 8          |
| 4.3                  | движение в парах, игровой метод   | 8          | -         | 8          |
| 4.4                  | Отжимание на кулаках, на ладонях, с широко/узко поставленными руками                  | 8          | -         | 8          |
| 4.5                  | <b>Контрольные нормативы</b>  | 2          | -         | 2          |
| 4.6                  | Дыхательная гимнастика  | 8          | -         | 8          |
| 4.7                  | Эстафеты  | 8          | -         | 8          |
| 4.8                  | Наклоны, стоя к выпрямленным ногам, опускание в мост из стойки с помощью рук          | 6          | -         | 6          |
| 4.9                  | Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки на двух ногах из приседа | 6          | -         | 6          |
| <b>5</b>             | <b>Техническая подготовка</b>   | <b>52</b>  | <b>10</b> | <b>42</b>  |
| 5.1                  | Изучение стоек: кибэ дачи, зенкуцу дачи, кокутцу дачи, шизин-тайк                     | 8          | 2         | 6          |
| 5.2                  | Изучение блоков: аге уке, учудо уке, гедан барай                                      | 8          | 2         | 6          |
| 5.3                  | Изучение ударов: дзуки, кидзами, маваши гери  | 8          | 2         | 6          |
| 5.4                  | Ката «Пакуа»  | 8          | 2         | 6          |
| 5.5                  | Ката «Пинан Нидан»  | 8          | 2         | 6          |
| 5.6                  | Кихон   | 6          | -         | 6          |
| 5.7                  | Повторение стоек, блоков, ударов  | 6          | -         | 6          |
| <b>6</b>             | <b>Тактика ведения боя</b>  | <b>40</b>  | <b>2</b>  | <b>38</b>  |
| 6.1                  | Движение – постоянная смена траектории, уход ударной техники противника               | 8          | 2         | 6          |
| 6.2                  | Постоянная смена траектории нападения и защиты  | 8          | -         | 8          |
| 6.3                  | Контрприемы противника  | 8          | -         | 8          |
| 6.4                  | Кумитэ ( поединки), изучение тактических особенностей                                 | 8          | -         | 8          |
| 6.5                  | Кумитэ (поединки) с сильными соперниками  | 8          | -         | 8          |
| <b>7</b>             | <b>Контрольные нормативы</b>  | <b>2</b>   | <b>-</b>  | <b>2</b>   |
| <b>Всего за год:</b> |   | <b>216</b> | <b>29</b> | <b>187</b> |

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2-го года обучения

| № п/п    | Раздел, тема  | Всего Часов | Теоретич. Часов | Практич. Часов |
|----------|---|-------------|-----------------|----------------|
| <b>1</b> | <b>Введение в программу.</b>                                      | <b>2</b>    | <b>2</b>        | <b>-</b>       |
| 1.1      | Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях каратэ. | 2           | 2               | -              |
| <b>2</b> | <b>Теория каратэ</b>  | <b>60</b>   | <b>18</b>       | <b>42</b>      |
| 2.1      | Гигиена: личная, состояние тренировочной формы, сменная обувь.    | 8           | 4               | 4              |

|                      |   |            |           |            |
|----------------------|---|------------|-----------|------------|
| 2.2                  | Правила безопасности в зале   | 4          | -         | 4          |
| 2.3                  | Изучение правил соревнований по каратэ  | 4          | 2         | 2          |
| 2.4                  | История развития каратэ, ее основные понятия.   | 8          | 2         | 6          |
| 2.5                  | Изучение основных команд (рэй, хаджимэ, ямэ, мотэ).                                   | 8          | 2         | 6          |
| 2.5                  | Этикет: поклоны, уважение учителя.  | 8          | 2         | 6          |
| 2.6                  | История развития боевых искусств.   | 8          | 2         | 6          |
| 2.7                  | Японские термины.   | 12         | 4         | 8          |
| <b>3</b>             | <b>Общая физическая подготовка</b>  | <b>40</b>  | <b>0</b>  | <b>40</b>  |
| 3.1                  | Отжимания, пресс, прыжки из низкого приседа.  | 8          | -         | 8          |
| 3.2                  | Ладонки кентос, подъем ног лежа, приседания, спина.                                   | 6          | -         | 6          |
| 3.3                  | Наклоны, мостик гимнастический, борцовский, полушпагаты, шпагаты, кувьрки.            | 6          | -         | 6          |
| 3.4                  | Упражнения на внезапно появляющийся сигнал (прыжки, развороты, удары, блоки).         | 6          | -         | 6          |
| 3.5                  | Бег по кругу, челночный бег.  | 6          | -         | 6          |
| 3.6                  | <b>Контрольные нормативы</b>  | 2          | -         | 2          |
| 3.7                  | Регби с элементами баскетбола, футбол.  | 6          | -         | 6          |
| <b>4</b>             | <b>Специальная физическая подготовка</b>  | <b>42</b>  | <b>2</b>  | <b>40</b>  |
| 4.1                  | Прыжки с сохранением стойки (на одной ноге, на двух с выпрямлением, в боевой стойке)  | 8          | 2         | 6          |
| 4.2                  | Перекаты, кувьрки, перевороты   | 8          | -         | 8          |
| 4.3                  | Движение в парах, игровой метод   | 8          | -         | 8          |
| 4.4                  | Отжимание на кулаках, на ладонях, с широко/узко поставленными руками                  | 6          | -         | 6          |
| 4.5                  | Наклоны, стоя к выпрямленным ногам, опускание в мост из стойки с помощью рук          | 6          | -         | 6          |
| 4.6                  | Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки на двух ногах из приседа | 6          | -         | 6          |
| <b>5</b>             | <b>Техническая подготовка</b>   | <b>38</b>  | <b>8</b>  | <b>30</b>  |
| 5.1                  | Отработка стоек: кибя дачи, зенкуцу дачи, кокутцу дачи, шизин-тайк                    | 8          | 2         | 6          |
| 5.2                  | Отработка блоков: аге уке, учудо уке, гедан барай                                     | 8          | 2         | 6          |
| 5.3                  | Отработка ударов: дзуки, кидзами, маваши гери   | 8          | 2         | 6          |
| 5.4                  | Ката «Пакуа», «Пинан Нидан», «Пинан Шодан»  | 8          | 2         | 6          |
| 5.5                  | Кихон   | 6          | -         | 6          |
| <b>6</b>             | <b>Тактика ведения боя</b>  | <b>32</b>  | <b>4</b>  | <b>28</b>  |
| 6.1                  | Движение – постоянная смена траектории, уход ударной техники противника               | 8          | 2         | 6          |
| 6.2                  | Постоянная смена траектории нападения и защиты  | 8          | 2         | 6          |
| 6.3                  | Контрприемы противника  | 8          | -         | 8          |
| 6.4                  | Кумитэ (поединки) с сильными соперниками  | 8          | -         | 8          |
| <b>7</b>             | <b>Контрольные нормативы</b>  | <b>2</b>   | <b>0</b>  | <b>2</b>   |
| <b>Всего за год:</b> |   | <b>216</b> | <b>36</b> | <b>180</b> |

## СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

### Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях каратэ.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту, а также на учебно-тренировочном занятии. Содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах каратэ Вадокай. Правила поведения в каратэ. Правила обращения со спортивным инвентарем.

Спортивная форма и правила ее ношения.

Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме.

Значение и способы закаливания.

Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

### Техническая подготовка

- Формальные упражнения – ката:
  - стойки: кибя дачи (стойка всадника), зенкуцу дачи (передняя нога согнута, противоположная прямая), нека-аши дачи (кошачья стойка), кокутцу дачи (передняя нога на носке, противоположная согнута), шизин-тайк (начальная стойка), боевая стойка.
  - блок: аге уке (защита головы), учудо уке (защита корпуса), гедан барай (защита ниже пояса), боевые блоки туловища и головы, а так же защита от удара ногой маваши гери (боковой удар).
  - удар: дзуки (одноименный прямой удар рукой)
  - кихон – соединение стоек, блоков и ударов в комплекс формальных упражнений – ката (пакуа, пинан нидан, пинан шодан).
- Тактика ведения боя:
  - блок (защита от нападения) – контрприем, уход от ударной техники противника
  - удары: дзуки (разноименный прямой удар рукой в голову или в корпус), кидзами (прямой удар передней рукой в голову), маваши гери (боковой удар ногой в голову или в корпус).

### Тактика ведения боя

Изучение тактических особенностей противника для достижения основной цели в бою (поединке) – победа (т.е. атака противника, защита противника, физиологических особенностей противника, передвижение противника, контрприемы противника). Для достижения большего успеха в поединке: абсолютное спокойствие и контроль своих действий, движение – постоянная смена траектории нападения и защиты, уметь предугадать противника.

Традиции и каноны каратэ – разговоры с учениками, объяснение им основополагающих правил каратэ.

Спарринги с сильными соперниками. Методы правильного дыхания.

### Общая физическая подготовка

Развитие силы: отжимания, пресс (подъем туловища из положения лежа на спине), прыжки из низкого приседа, спина (подъем туловища из положения лежа на животе), ладошки кентос, подъем ног лежа, приседания я, игровой метод (регби с элементами баскетбола)

Развитие гибкости: наклоны, мостик гимнастический, борцовский, полушпагаты, шпагаты, кувырки, растяжка.

Развитие скорости: упражнения на внезапно появляющийся сигнал (прыжки, развороты, удары, блоки и т.п.).

Развитие выносливости: бег, плавание.

### Теория каратэ

Гигиена: личная, состояние тренировочной формы, сменная обувь.

Этикет: поклоны, уважение учителя.

Правила безопасности в зале:

- при падении нельзя выставлять вниз выпрямленную руку
- с уважением относиться к своему партнеру, а не с агрессией (стараться не причинить травмы)

- во время отработки броска падение партнера должно быть подстраховано ассистентом

- внимательно слушать и выполнять только то, что сказал преподаватель.

Знание и выполнение основных команд (рэй, хаджимэ, ямэ, мотэ).

Знание японских терминов.

История развития боевых искусств.

История развития каратэ, ее основные понятия.

### Специальная физическая подготовка

| № п/п | Виды подготовки | Упражнения   |
|-------|-----------------|--|
| 1     | Равновесие      | - прыжки с сохранением стойки (на одной ноге, на двух с выпрямлением, в боевой стойке)<br>- движение в стойках в парах |
| 2     | Координация     | - ката<br>-перекаты<br>-кувырки<br>-перевороты   |
| 3     | Дистанция       | - движение в парах<br>- игровой метод  |
| 4     | Скорость        | игровой метод  |
| 5     | Сила            | - отжимание на кулаках и т.п.<br>- игровой метод   |
| 6     | Расслабленность | дыхательная гимнастика   |
| 7     | чувство момента | игровой метод  |

Использование упражнений, направленных на совершенствование различных физических качеств воспитанников в процессе игр, эстафет способствует улучшению регуляторных механизмов нервных процессов центральной нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, кроме того, использование соревновательного метода предполагает появление эмоционального подъема и повышения активности.

- стоя лицом друг к другу в положении для отжимания на ладонках. Задание: заставить соперника опустить колено или локоть на пол, при этом убирая его опорные руки.

- стоя лицом друг к другу в боевой стойке, держа рукой за пояс соперника. Задание: (работа по очередности – первый потом второй ведущий) при входе и выходе сохранить дистанцию.

- регби с элементами баскетбола.  
Выполнение упражнений на фоне общей усталости организма.

## ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ МОДУЛЬ (3-й и 4-ый годы обучения)

### Основные цели и задачи:

- Повышение функциональных возможностей организма;
- Решение задач общефизической и специальной физической подготовки;
- Морально – нравственное развитие личности;
- Совершенствование координации движения;
- Развитие и укрепление мышц, связок и суставов к специальной физической подготовке в каратэ;
- Совершенствование техники каратэ-до Вадо-рю;
- Повышение навыков самообороны;
- Формирование начальной техники кумитэ;
- Формирование навыков комбинирования технических действий.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-го года обучения

| № п/п    | Раздел, тема  | Всего Часов | Теоретич. Часов | Практич. Часов |
|----------|---|-------------|-----------------|----------------|
| <b>1</b> | <b>Введение в программу.</b>  | <b>2</b>    | <b>2</b>        | -              |
| 1.1      | Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях каратэ.             | 2           | 2               | -              |
| <b>2</b> | <b>Теория каратэ</b>  | <b>32</b>   | <b>16</b>       | <b>16</b>      |
| 2.1      | Гигиена: личная, состояние тренировочной формы, сменная обувь.                | 4           | 2               | 2              |
| 2.2      | История развития каратэ, ее основные понятия.                                 | 8           | 4               | 4              |
| 2.3      | История развития боевых искусств.   | 8           | 4               | 4              |
| 2.4      | Изучение правил соревнований по каратэ  | 4           | 2               | 2              |
| 2.5      | Этикет, правила безопасности в зале.  | 8           | 4               | 4              |
| <b>3</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>  | <b>50</b>   | <b>6</b>        | <b>44</b>      |
| 3.1      | Отжимания, пресс, прыжки из низкого приседа.                                  | 8           | 2               | 6              |
| 3.2      | Ладошки кентос, подъем ног лежа, приседания, спина.                           | 6           | 2               | 4              |
| 3.3      | Наклоны, мостик гимнастический, борцовский, полушпагаты, шпагаты, кувырки.    | 6           | 2               | 4              |
| 3.4      | Упражнения на внезапно появляющийся сигнал (прыжки, развороты, удары, блоки). | 6           | -               | 6              |
| 3.5      | Бег по кругу, челночный бег.  | 6           | -               | 6              |
| 3.6      | Регби с элементами баскетбола, футбол.  | 6           | -               | 6              |
| 3.7      | строевые упражнения на месте и в движении                                     | 6           | -               | 6              |
| 3.8      | прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 в воздухе, прыжки вперед с места  | 6           | -               | 6              |

|                      |  |            |           |            |
|----------------------|--|------------|-----------|------------|
| <b>4</b>             | <b>Специальная физическая подготовка</b>   | <b>48</b>  | <b>4</b>  | <b>44</b>  |
| 4.1                  | Прыжки с сохранением стойки (на одной ноге, на двух с выпрямлением, в боевой стойке) | 8          | 2         | 6          |
| 4.2                  | <b>Контрольные нормативы</b>   | 2          | -         | 2          |
| 4.3                  | Перекаты, кувырки, перевороты, движение в парах, игровой метод                       | 8          | 2         | 6          |
| 4.4                  | Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком             | 6          | -         | 6          |
| 4.5                  | Отжимание на кулаках, на ладонях, с широко/узко поставленными руками                 | 6          | -         | 6          |
| 4.6                  | Наклоны, стоя к выпрямленным ногам, опускание в мост из стойки с помощью рук         | 6          | -         | 6          |
| 4.7                  | Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей груди, прыжки на двух ногах из приседа  | 6          | -         | 6          |
| 4.8                  | Эстафеты   | 6          | -         | 6          |
| <b>5</b>             | <b>Техническая подготовка</b>  | <b>42</b>  | <b>17</b> | <b>25</b>  |
| 5.1                  | Отработка стоек: кйба дачи, зенкуцу дачи, кокут дачи, шизин-тайк                     | 6          | 3         | 4          |
| 5.2                  | Изучение стоек: хэйсоку-дати, мусуби-дати, хэйко-дати, сидзэн-дати, ути хатидзи-дати | 6          | 2         | 4          |
| 5.3                  | Отработка блоков: аге уке, учудо уке, гедан бара                                     | 6          | 2         | 5          |
| 5.4                  | Изучение стоек: кихон-дати, унсокухо, синтайхо, татиката, сидзен-дати                | 6          | 2         | 4          |
| 5.5                  | Отработка ударов: дзуки, кидзами, маваши гери  | 6          | 2         | 4          |
| 5.6                  | Изучение ударов: тюсоку маэ-гэри, тюсоку маэ-кэагэ                                   | 4          | 2         | 4          |
| 5.7                  | Ката «Пакуа», «Пинан Нидан», «Пинан Шодан», «Пинан Сандан»                           | 4          | 2         | 2          |
| 5.8                  | Кихон  | 4          | 2         | 2          |
| <b>6</b>             | <b>Тактика ведения боя</b>   | <b>40</b>  | <b>6</b>  | <b>36</b>  |
| 6.1                  | Движение – постоянная смена траектории, уход ударной техники противника              | 8          | 2         | 6          |
| 6.2                  | Постоянная смена траектории нападения и защиты                                       | 8          | 2         | 6          |
| 6.3                  | Контрприемы противника   | 8          | 2         | 6          |
| 6.4                  | Кумитэ ( поединки), изучение тактических особенностей                                | 8          | -         | 8          |
| 6.5                  | Кумитэ (поединки) с сильными соперниками   | 8          | -         | 8          |
| <b>7</b>             | <b>Контрольные нормативы</b>   | <b>2</b>   | <b>0</b>  | <b>2</b>   |
| <b>Всего за год:</b> |  | <b>216</b> | <b>51</b> | <b>165</b> |

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4-го года обучения

| № п/п    | Раздел, тема  | Всего Часов | Теоретич. Часов | Практич. Часов |
|----------|---|-------------|-----------------|----------------|
| <b>1</b> | <b>Введение в программу.</b>                                      | <b>2</b>    | <b>2</b>        | -              |
| 1.1      | Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях каратэ. | 2           | 2               | -              |

|          |   |           |           |           |
|----------|---|-----------|-----------|-----------|
| <b>2</b> | <b>Теория каратэ</b>  | <b>20</b> | <b>18</b> | <b>2</b>  |
| 2.1      | Гигиена: личная, состояние тренировочной формы, сменная обувь.                        | 4         | 2         | 2         |
| 2.2      | История развития каратэ, ее основные понятия.   | 4         | 4         | -         |
| 2.3      | История развития боевых искусств.   | 4         | 4         | -         |
| 2.4      | Изучение правил соревнований по каратэ  | 4         | 4         | -         |
| 2.5      | Этикет, правила безопасности в зале.  | 4         | 4         | -         |
| <b>3</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>  | <b>52</b> | <b>2</b>  | <b>50</b> |
| 3.1      | Отжимания, пресс, прыжки из низкого приседа.  | 8         | 2         | 6         |
| 3.2      | Ладошки кентос, подъем ног лежа, приседания, спина.                                   | 8         | -         | 8         |
| 3.3      | Наклоны, мостик гимнастический, борцовский, полушпагаты, шпагаты, кувырки.            | 6         | -         | 6         |
| 3.4      | Упражнения на внезапно появляющийся сигнал (прыжки, развороты, удары, блоки).         | 6         | -         | 6         |
| 3.5      | Бег по кругу, челночный бег.  | 6         | -         | 6         |
| 3.6      | Регби с элементами баскетбола, футбол.  | 6         | -         | 6         |
| 3.7      | Строевые упражнения на месте и в движении   | 6         | -         | 6         |
| 3.8      | Прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 воздухе, прыжки вперед с места            | 6         | -         | 6         |
| <b>4</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>  | <b>46</b> | <b>4</b>  | <b>42</b> |
| 4.1      | Прыжки с сохранением стойки (на одной ноге, на двух с выпрямлением, в боевой стойке)  | 8         | 2         | 6         |
| 4.2      | Перекаты, кувырки, перевороты, движение в парах, игровой метод                        | 6         | -         | 6         |
| 4.3      | Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком              | 6         | -         | 6         |
| 4.4      | <b>Контрольные нормативы</b>  | 2         | 2         | -         |
| 4.5      | Отжимание на кулаках, на ладонях, с широко/узко поставленными руками                  | 6         | -         | 6         |
| 4.6      | Наклоны, стоя к выпрямленным ногам, опускание в мост из стойки с помощью рук          | 6         | -         | 6         |
| 4.7      | Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей груди, прыжки на двух ногах из приседа   | 6         | -         | 6         |
| 4.8      | Эстафеты  | 6         | -         | 6         |
| <b>5</b> | <b>Техническая подготовка</b>   | <b>52</b> | <b>8</b>  | <b>44</b> |
| 5.1      | Отработка стоек: кйба дачи, зенкуцу дачи, кокутцу дачи, шизин-тайк                    | 8         | 2         | 6         |
| 5.2      | Отработка блоков: аге уке, учудо уке, гедан барай                                     | 8         | 2         | 6         |
| 5.3      | Отработка ударов: дзуки, кидзами, маваши гери, тюсоку маэ-гэри, тюсоку маэ-кэагэ      | 8         | 2         | 6         |
| 5.4      | Отработка Стоек: хэйсоку-дати, мусуби-дати, хэйко-дати, сидзэн-дати, ути хатидзи-дати | 8         | 2         | 6         |
| 5.5      | Отработка стоек: кихон-дати, унсокухо, синтайхо, татиката, сидзен-дати                | 8         | -         | 8         |
| 5.6      | Ката «Пакуа», «Пинан Нидан», «Пинан Шодан», «Пинан Сандан»                            | 6         | -         | 6         |
| 5.7      | Кихон   | 6         | -         | 6         |
| <b>6</b> | <b>Тактика ведения боя</b>  | <b>42</b> | <b>4</b>  | <b>38</b> |

|                      |   |            |           |            |
|----------------------|---|------------|-----------|------------|
| 6.1                  | Движение – постоянная смена траектории, уход ударной техники противника | 8          | 2         | 6          |
| 6.2                  | Кумитэ ( поединки), изучение тактических особенностей                   | 8          | 2         | 6          |
| 6.3                  | Постоянная смена траектории нападения и защиты                          | 8          | -         | 8          |
| 6.4                  | Кумитэ (поединки) с сильными соперниками                                | 6          | -         | 6          |
| 6.5                  | Контрприемы противника  | 6          | -         | 6          |
| 6.6                  | Кумитэ (поединки)   | 6          | -         | 6          |
| <b>7</b>             | <b>Контрольные нормативы</b>  | <b>2</b>   | <b>-</b>  | <b>2</b>   |
| <b>Всего за год:</b> |   | <b>216</b> | <b>38</b> | <b>178</b> |

## СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

### Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях каратэ.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту, а также на учебно-тренировочном занятии. Содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах каратэ Вадокай. Правила поведения в каратэ. Правила обращения со спортивным инвентарем.

Спортивная форма и правила ее ношения.

Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме.

Значение и способы закаливания.

Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

### Техническая подготовка

- Формальные упражнения – ката:

- стойки: кибя дачи (стойка всадника), зенкуцу дачи (передняя нога согнута, противоположная прямая), нека-аши дачи (кошачья стойка), кокутцу дачи (передняя нога на носке, противоположная согнута), шизин-тайк (начальная стойка), боевая стойка.

- блок: аге уке (защита головы), учудо уке (защита корпуса), гедан барай (защита ниже пояса), боевые блоки туловища и головы, а так же защита от удара ногой маваши гери (боковой удар).

- удар: дзуки (одноименный прямой удар рукой)

- кихон – соединение стоек, блоков и ударов в комплекс формальных упражнений – ката (пакуа, нихон нидан, пинан шодан, пинан сандан).

- Тактика ведения боя:

- блок (защита от нападения) – контрприем, уход от ударной техники противника

- удары: дзуки (разноименный прямой удар рукой в голову или в корпус), кидзами (прямой удар передней рукой в голову), маваши гери (боковой удар ногой в голову или в корпус), применение бросковой техники в сочетании с ударной техникой.

Стойки (ТАТИКАТА):

естественные стойки (СИДЗЭН-ДАТИ):

стойка стопы вместе (хэйсоку-дати);  
стойка пятки вместе носки врозь (мусуби-дати);  
стойка с параллельно стоящими ступнями (хэйко-дати);  
стойка ноги на ширине плеч, ступни врозь (сидзэн-дати или фудо-дати);  
стойка ноги на ширине плеч, носки внутрь (ути хатидзи-дати);  
базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):  
«стойка с наклоном вперед» (дзэнкуцу-дати);  
Техника перемещений (УНСОКУХО):  
- техника прямолинейных перемещений (СИНТАЙХО):  
выставление вперед одной ноги без смены стойки (фумикоми);  
шаг вперед со сменой стойки (ои-аси);  
- техника поворотов (ТЭНСИНХО):  
разворот на 180° (дзэнтэн мавари-аси);  
разворот на 90° (хантэн мавари-аси).  
СРЕДСТВА НАПАДЕНИЯ (КОГЭКИХО)  
- удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):  
- прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (ЦУКИ-ВАДЗА):  
прямой тычковый удар передней стороной кулака на среднем уровне (верхнем, нижнем) (тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн-дзуки);  
- удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):  
удар коленом вперед (маэ хидза-гэри);  
удар подушечкой стопы за пальцами вперед (тюсоку маэ-гэри);  
удар подушечкой стопы за пальцами махом снизу вверх (тюсоку маэ-кэагэ).  
СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО)  
Защиты блоками (УКЭ-ВАДЗА):  
- защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):  
защита среднего уровня рукой, сжатой в кулак, движением снаружи внутрь (сэйкэн тюдан сото-укэ);  
отбив на нижнем уровне рукой, сжатой в кулак (сэйкэн гёдан-бараи).  
Оценка технической подготовки.  
Оценивается: соответствие стилю, координация, темп и ритм при выполнении движений в соответствии с критериями Минимальных квалификационных требований

### **Тактика ведения боя**

Изучение тактических особенностей противника для достижения основной цели в бою (поединке) – победа. (т.е. атака противника, защита противника, физиологических особенностей противника, передвижение противника, контрприемы противника). Для достижения большего успеха в поединке: абсолютное спокойствие и контроль своих действий, движение – постоянная смена траектории нападения и защиты, уметь предугадать противника. Изучение правил соревнований для правильного ведения боя и возможности подстроиться под действия судьбы.

Традиции и каноны каратэ – разговоры с воспитанниками, объяснение им основополагающих правил каратэ.

Спарринги с сильными соперниками.

Методы правильного дыхания.

### **Общая физическая подготовка**

Развитие силы: отжимания, пресс (подъем туловища из положения лежа на спине), прыжки из низкого приседа, спина (подъем туловища из положения лежа на животе), ладонки кентос, подъем ног лежа, приседания, игровой метод (регби с элементами баскетбола)

Развитие гибкости: наклоны, мостик гимнастический, борцовский, полушпагаты, шпагаты, кувырки, растяжка.

Развитие скорости: упражнения на внезапно появляющийся сигнал (прыжки, развороты, удары, блоки и т.п.).

Развитие выносливости: бег, плавание.

Основные строевые упражнения на месте и в движении:

- построения и перестроения на месте;
- повороты на месте и в движении;
- размыкания в строю;
- ходьба обычным шагом;
- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе;
- сочетание ходьбы с различными движениями рук;
- бег обычный;
- бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;
- прыжки вперед с места;
- прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 ° в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой:

- наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;
- маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание;
- переносы ног через палку;
- подбрасывание и ловля палки.

### **Теория и история боевых искусств и каратэ**

Гигиена: личная, состояние тренировочной формы, сменная обувь.

Этикет: поклоны, уважение учителя.

Правила безопасности в зале:

- при падении нельзя выставлять вниз выпрямленную руку
- с уважением относиться к своему партнеру, а не с агрессией (стараться не причинить травмы)
- во время отработки броска падение партнера должно быть подстраховано ассистентом
- внимательно слушать и выполнять только то, что сказал тренер- преподаватель.

Знание и выполнение основных команд (рэй, хаджимэ, ямэ, мотэ).

Знание японских терминов.

История боевых искусств Востока.

Знание и выполнение основных элементов бросковой техники.

### **Специальная физическая подготовка**

| <b>№ п/п</b> | <b>Виды подготовки</b> | <b>Упражнения</b>   |
|--------------|------------------------|---|
| 1            | Равновесие             | - прыжки с сохранением стойки (на одной ноге, на двух с выпрямлением, в боевой стойке)<br>- движение в стойках в парах<br>- удары на одной ноге |
| 2            | Координация            | - ката<br>-перекаты<br>-кувырки<br>-перевороты  |
| 3            | Дистанция              | - движение в парах  |

|   |                 |  |
|---|-----------------|--|
|   |                 | - игровой метод  |
| 4 | Скорость        | - игровой метод<br>- нанесение ударов по лапе<br>- работа в парах: 1 ставит резко руку, 2 должен среагировать и нанести по ней удар (потом наоборот) |
| 5 | Сила            | - отжимание на кулаках, ладошки кентос и т.п.<br>- игровой метод   |
| 6 | Расслабленность | дыхательная гимнастика   |
| 7 | чувство момента | игровой метод  |

Использование упражнений, направленных на совершенствование различных физических качеств учеников в процессе игр, эстафет способствует улучшению регуляторных механизмов нервных процессов центральной нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, кроме того, использование соревновательного метода предполагает появление эмоционального подъема и повышения активности.

- стоя лицом друг к другу в положении для отжимания на ладонках. Задание: заставить соперника опустить колено или локоть на пол, при этом убирая его опорные руки.

- стоя лицом друг к другу в боевой стойке, держа рукой за пояс соперника. Задание: (работа по очередности – первый потом второй ведущий) при входе и выходе сохранить дистанцию.

- регби с элементами баскетбола.

- первый стоит на колене второй в стойке, второй дотрагивается до первого рукой, первый должен произвести атаку второй с отходом поставить блок (потом наоборот).

- атака соперника, защита от атаки и находиться рядом с соперником и множество других упражнений.

Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений):

- подтягивания различными хватами;

- отжимания на кулаках, на ладонях;

- отжимания с широко/узко поставленными руками и т.д.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;

- прыжки на двух ногах из приседа;

- прыжки с разворотами. Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):

- наклоны стоя к выпрямленным ногам;

- полушпагат и шпагат;

- опускание в мост из стойки с помощью рук;

- махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;

- кувырок вперед через препятствие;

- переворот боком.

Упражнения на равновесие.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ МОДУЛЬ

овладение более сложными приемами каратэ, умение вести свободный бой, участие в профессиональных турнирах и соревнованиях

### Основные цели и задачи этапа:

- Совершенствование функциональных возможностей организма;
- Решение задач общефизической и специально-физической подготовки;
- Морально – нравственное развитие личности;
- Совершенствование координации движения;
- Совершенствование навыков комбинирования технических действий;
- Совершенствование техники каратэ-до Вадо-рю;
- Совершенствование навыков самостраховки;
- Совершенствование техники кумитэ;
- Активная соревновательная деятельность.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 5-го года обучения

| № п/п    | Раздел, тема   | Всего Часов | Теоретич. Часов | Практич. Часов |
|----------|--|-------------|-----------------|----------------|
| <b>1</b> | <b>Введение в программу.</b>   | <b>2</b>    | <b>2</b>        | -              |
| 1.1      | Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях каратэ.  | 2           | 2               | -              |
| <b>2</b> | <b>Теория каратэ</b>   | <b>14</b>   | <b>2</b>        | <b>12</b>      |
| 2.1      | Гигиена: личная, состояние тренировочной формы, сменная обувь.   | 4           | 2               | 2              |
| 2.2      | Изучение правил соревнований по каратэ   | 4           | -               | 4              |
| 2.3      | История развития каратэ, ее основные понятия.  | 2           | -               | 2              |
| 2.4      | История развития боевых искусств.  | 2           | -               | 2              |
| 2.5      | Этикет, правила безопасности в зале.   | 2           | -               | 2              |
| <b>3</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>   | <b>42</b>   | <b>-</b>        | <b>42</b>      |
| 3.1      | Отжимания, пресс, прыжки из низкого приседа.   | 6           | -               | 6              |
| 3.2      | Ладонки кентос, подъем ног лежа, приседания, спина.  | 4           | -               | 4              |
| 3.3      | Наклоны, мостик гимнастический, борцовский, полушпагаты, шпагаты, кувырки.   | 4           | -               | 4              |
| 3.4      | Упражнения на внезапно появляющийся сигнал (прыжки, развороты, удары, блоки).  | 6           | -               | 6              |
| 3.5      | Бег по кругу, челночный бег.   | 4           | -               | 4              |
| 3.6      | Регби с элементами баскетбола, футбол.   | 4           | -               | 4              |
| 3.7      | Строевые упражнения на месте и в движении  | 4           | -               | 4              |
| 3.8      | Прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 воздухе, прыжки вперед с места   | 4           | -               | 4              |
| 3.9      | Упражнения с палкой: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения руками, выкручивание и вкручивание, подбрасывание и ловля. | 6           | -               | 6              |
| <b>4</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>   | <b>46</b>   | <b>4</b>        | <b>42</b>      |
| 4.1      | Прыжки с сохранением стойки (на одной ноге,  | 6           | 2               | 6              |

|                      |   |            |           |            |
|----------------------|---|------------|-----------|------------|
|                      | на двух с выпрямлением, в боевой стойке)  |            |           |            |
| 4.2                  | Перекаты, кувырки, перевороты, движение в парах, игровой метод                        | 6          | -         | 6          |
| 4.3                  | Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком              | 6          | -         | 6          |
| 4.4                  | Отжимание на кулаках, на ладонях, с широко/узко поставленными руками                  | 6          | -         | 6          |
| 4.5                  | Наклоны, стоя к выпрямленным ногам, опускание в мост из стойки с помощью рук          | 6          | -         | 6          |
| 4.6                  | <b>Контрольные нормативы</b>  | 2          | 2         | -          |
| 4.7                  | Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей груди, прыжки на двух ногах из приседа   | 6          | -         | 6          |
| 4.8                  | Эстафеты  | 4          | -         | 6          |
| 4.9                  | Нанесение ударов по лапе  | 4          | -         | 6          |
| <b>5</b>             | <b>Техническая подготовка</b>   | <b>62</b>  | <b>13</b> | <b>49</b>  |
| 5.1                  | Отработка стоек: кйба дачи, зенкуцу дачи, кокутцу дачи, шизин-тайк                    | 4          | 1         | 3          |
| 5.2                  | Отработка блоков: аге уке, учудо уке, гедан барай                                     | 4          | -         | 4          |
| 5.3                  | Отработка ударов: дзуки, кидзами, маваши гери, туюсоку маэ-гэри, туюсоку маэ-кэагэ    | 6          | 2         | 4          |
| 5.4                  | Отработка Стоек: хэйсоку-дати, мусуби-дати, хэйко-дати, сидзэн-дати, ути хатидзи-дати | 6          | 2         | 4          |
| 5.5                  | Отработка стоек: кихон-дати, унсокухо, синтайхо, татиката, сидзен-дати                | 6          | -         | 6          |
| 5.6                  | Ката «Пакуа», «Пинан Нидан», «Пинан Шодан», «Пинан Сандан»                            | 6          | 2         | 4          |
| 5.7                  | Ката «Пинан Ендан», «Пинан Годан»   | 6          | 2         | 4          |
| 5.8                  | Кихон   | 6          | -         | 6          |
| 5.9                  | Применение бросковой техники в сочетании с ударной техникой                           | 6          | -         | 6          |
| 5.10                 | Комбинации ударов руками  | 4          | -         | 6          |
| 5.11                 | Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий           | 4          | 2         | 4          |
| 5.12                 | Совершенствование техники каратэ  | 4          | 2         | 4          |
| <b>6</b>             | <b>Тактика ведения боя</b>  | <b>48</b>  | <b>5</b>  | <b>43</b>  |
| 6.1                  | Движение – постоянная смена траектории, уход ударной техники противника               | 6          | -         | 6          |
| 6.2                  | Кумитэ ( поединки), изучение тактических особенностей                                 | 6          | 2         | 4          |
| 6.3                  | Постоянная смена траектории нападения и защиты  | 6          | -         | 6          |
| 6.4                  | Кумитэ (поединки) с сильными соперниками  | 6          | -         | 6          |
| 6.5                  | Контрприемы противника  | 6          | -         | 6          |
| 6.6                  | Кумитэ (поединки)   | 6          | -         | 6          |
| 6.7                  | Атака нескольких противников  | 6          | -         | 6          |
| 6.8                  | Совершенствование техники кумитэ  | 6          | 3         | 4          |
| <b>7</b>             | <b>Контрольные нормативы</b>  | <b>2</b>   | <b>-</b>  | <b>2</b>   |
| <b>Всего за год:</b> |   | <b>216</b> | <b>26</b> | <b>190</b> |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
6-го года обучения

| <b>№ п/п</b> | <b>Раздел, тема</b>  | <b>Всего Часов</b> | <b>Теоретич. Часов</b> | <b>Практич. Часов</b> |
|--------------|--|--------------------|------------------------|-----------------------|
| <b>1</b>     | <b>Введение в программу.</b>   | <b>2</b>           | <b>2</b>               | <b>-</b>              |
| 1.1          | Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях каратэ.  | 2                  | 2                      | -                     |
| <b>2</b>     | <b>Теория каратэ</b>   | <b>20</b>          | <b>20</b>              | <b>-</b>              |
| 2.1          | Гигиена: личная, состояние тренировочной формы, сменная обувь.   | 4                  | 4                      | -                     |
| 2.2          | Изучение правил соревнований по каратэ   | 4                  | 4                      | -                     |
| 2.3          | История развития каратэ, ее основные понятия.  | 4                  | 4                      | -                     |
| 2.4          | История развития боевых искусств.  | 4                  | 4                      | -                     |
| 2.5          | Этикет, правила безопасности в зале.   | 4                  | 4                      | -                     |
| <b>3</b>     | <b>Общая физическая подготовка</b>   | <b>50</b>          | <b>2</b>               | <b>48</b>             |
| 3.1          | Отжимания, пресс, прыжки из низкого приседа.   | 6                  | -                      | 6                     |
| 3.2          | Ладонки кентос, подъем ног лежа, приседания, спина.  | 6                  | -                      | 6                     |
| 3.3          | Наклоны, мостик гимнастический, борцовский, полушпагаты, шпагаты, кувырки.   | 6                  | -                      | 6                     |
| 3.4          | Упражнения на внезапно появляющийся сигнал (прыжки, развороты, удары, блоки).  | 6                  | -                      | 6                     |
| 3.5          | Бег по кругу, челночный бег.   | 4                  | -                      | 4                     |
| 3.6          | Регби с элементами баскетбола, футбол.   | 6                  | -                      | 6                     |
| 3.7          | Строевые упражнения на месте и в движении  | 4                  | -                      | 4                     |
| 3.8          | Прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 в воздухе, прыжки вперед с места   | 6                  | -                      | 6                     |
| 3.9          | Упражнения с палкой: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения руками, выкручивание и вкручивание, подбрасывание и ловля. | 6                  | 2                      | 4                     |
| <b>4</b>     | <b>Специальная физическая подготовка</b>   | <b>58</b>          | <b>4</b>               | <b>54</b>             |
| 4.1          | Прыжки с сохранением стойки (на одной ноге, на двух с выпрямлением, в боевой стойке)   | 6                  | -                      | 6                     |
| 4.2          | Перекаты, кувырки, перевороты, движение в парах, игровой метод   | 8                  | 2                      | 6                     |
| 4.3          | Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком   | 6                  | -                      | 6                     |
| 4.4          | Отжимание на кулаках, на ладонях, с широко/узко поставленными руками   | 6                  | -                      | 6                     |
| 4.5          | <b>Контрольные нормативы</b>   | <b>2</b>           | <b>2</b>               | <b>-</b>              |
| 4.6          | Наклоны, стоя к выпрямленным ногам, опускание в мост из стойки с помощью рук   | 6                  | -                      | 6                     |
| 4.7          | Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей груди, прыжки на двух ногах из приседа  | 6                  | -                      | 6                     |
| 4.8          | Эстафеты   | 6                  | -                      | 6                     |
| 4.9          | Нанесение ударов по лапе   | 6                  | -                      | 6                     |

|                      |   |            |           |            |
|----------------------|---|------------|-----------|------------|
| 4.10                 | Ката с закрытыми глазами  | 6          | -         | 6          |
| <b>5</b>             | <b>Техническая подготовка</b>   | <b>40</b>  | <b>4</b>  | <b>36</b>  |
| 5.1                  | Отработка стоек: кибя дачи, зенкуцу дачи, кокутцу дачи, шизин-тайк                    | 2          | -         | 2          |
| 5.2                  | Отработка блоков: аге уке, учудо уке, гедан барай                                     | 2          | -         | 2          |
| 5.3                  | Отработка ударов: дзуки, кидзами, маваши гери, тюсоку маэ-гэри, тюсоку маэ-кэагэ      | 2          | -         | 2          |
| 5.4                  | Отработка Стоек: хэйсоку-дати, мусуби-дати, хэйко-дати, сидзэн-дати, ути хатидзи-дати | 2          | -         | 2          |
| 5.5                  | Отработка стоек: кихон-дати, унсокухо, синтайхо, татиката, сидзен-дати                | 2          | -         | 2          |
| 5.6                  | Ката «Пакуа», «Пинан Нидан», «Пинан Шодан», «Пинан Сандан»                            | 6          | -         | 6          |
| 5.7                  | Ката «Пинан Ендан», «Пинан Годан», «Тхегуали»   | 6          | 2         | 6          |
| 5.8                  | Кихон   | 4          | -         | 4          |
| 5.9                  | Применение бросковой техники в сочетании с ударной техникой                           | 4          | -         | 4          |
| 5.10                 | Комбинации ударов руками  | 2          | -         | 2          |
| 5.11                 | Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий           | 4          | 2         | 2          |
| 5.12                 | Совершенствование техники каратэ  | 4          | -         | 4          |
| <b>6</b>             | <b>Тактика ведения боя</b>  | <b>44</b>  | <b>6</b>  | <b>38</b>  |
| 6.1                  | Движение – постоянная смена траектории, уход ударной техники противника               | 4          | -         | 4          |
| 6.2                  | Кумитэ ( поединки), изучение тактических особенностей                                 | 6          | 2         | 4          |
| 6.3                  | Постоянная смена траектории нападения и защиты  | 4          | -         | 4          |
| 6.4                  | Кумитэ (поединки) с сильными соперниками  | 4          | -         | 4          |
| 6.5                  | Контрприемы противника  | 4          | -         | 4          |
| 6.6                  | Кумитэ (поединки)   | 6          | -         | 6          |
| 6.7                  | Атака нескольких противников  | 4          | -         | 4          |
| 6.8                  | Защита и уходы от ударов палкой, ножом.   | 6          | 2         | 4          |
| 6.9                  | Совершенствование техники кумитэ  | 6          | 2         | 4          |
| <b>7</b>             | <b>Контрольные нормативы</b>  | <b>2</b>   | <b>-</b>  | <b>2</b>   |
| <b>Всего за год:</b> |   | <b>216</b> | <b>38</b> | <b>178</b> |

## СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

### Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях каратэ.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту, а также на учебно-тренировочном занятии. Содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах каратэ Вадокай. Правила поведения в каратэ. Правила обращения со спортивным инвентарем.

Спортивная форма и правила ее ношения.

Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме.

Значение и способы закаливания.

Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

### **Техническая подготовка**

- Формальные упражнения – ката:

- стойки: кибэ дачи (стойка всадника), зенкуцу дачи (передняя нога согнута, противоположная прямая), нека-аши дачи (кошачья стойка), кокутцу дачи (передняя нога на носке, противоположная согнута), шизин-тайк (начальная стойка), боевая стойка.

- блок: аге уке (защита головы), учудо уке (защита корпуса), гедан барай (защита ниже пояса), боевые блоки туловища и головы, а так же защита от удара ногой маваши гери (боковой удар).

- удар: дзуки (одноименный прямой удар рукой), нукитэ.

- кихон – соединение стоек, блоков и ударов в комплекс формальных упражнений – ката (пакуа, нихон нидан, пинан шодан, пинан сандан, пинан ендан, пинан годан, тхегуали).

- Тактика ведения боя:

- блок (защита от нападения) – контрприем, уход от ударной техники противника

- удары: дзуки (разноименный прямой удар рукой в голову или в корпус), кидзэми (прямой удар передней рукой в голову), маваши гери (боковой удар ногой в голову или в корпус), применение бросковой техники в сочетании с ударной техникой.

Изучение основ традиционной базовой техники, в объеме предусмотренном минимальными квалификационными требованиями для обучения начальной ученической степени (10 кю):

Изучение естественных и базовых стоек:

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки.

Изучение поворотов на 90 и 180 ° в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках.

Изучение прямолинейных перемещений:

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующих ударов:

- одиночные прямые удары руками:

- стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов

стоя на месте выполнение удара локтем назад;

- комбинации ударов руками:

- выполнение определенного удара 2 раза одной рукой;

- выполнение определенного удара попеременно разными руками;

- удары коленом:

- стоя на месте выполнение удара коленом на 4 счета;

- стоя на месте выполнение удара коленом на 1 счет в различных скоростных режимах;

стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед на 4 счета;

- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед через руку партнера;
- стоя на месте статичное удержание ноги в конечном положении выполнения прямого удара вперед;
- удары в различных перемещениях:
- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек;
- удары в различных направлениях:
- скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;
- техника ударов руками и ногами на месте и в движении:
- упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующей защитной техники:

- блоки на месте:
- стоя на месте выполнение элементов различных блоков без партнера;
- стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном темпе;
- блоки в различных перемещениях:
- самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

### **Тактика ведения боя**

Изучение тактических особенностей противника для достижения основной цели в бою (поединке) – победа. (т.е. атака противника, защита противника, физиологических особенностей противника, передвижение противника, контрприемы противника). Для достижения большего успеха в поединке необходимо: абсолютное спокойствие и контроль своих действий, движение – постоянная смена траектории нападения и защиты, умение предугадать противника. Изучение правил соревнований для правильного ведения боя и возможности подстроиться под действия судьи.

Традиции и каноны каратэ – разговоры с воспитанниками, объяснение им основополагающих правил каратэ.

Спарринги с сильными соперниками.

Методы правильного дыхания.

Защита и уходы от ударов палкой, ножом. Атака нескольких противников.

### **Общая физическая подготовка**

Развитие силы: отжимания, пресс (подъем туловища из положения лежа на спине), прыжки из низкого приседа, спина (подъем туловища из положения лежа на животе), ладошки кентос, подъем ног лежа, приседания, игровой метод (регби с элементами баскетбола), упражнения с внешним сопротивлением (партнер, резина, штанга, утяжелители).

Развитие гибкости: наклоны, мостик гимнастический, борцовский, полушпагаты, шпагаты, кувырки, растяжка.

Развитие скорости: упражнения на внезапно появляющийся сигнал (прыжки, развороты, удары, блоки и т.п.).

Развитие выносливости: бег, плавание, тренировка с увеличенным временем.  
Основные строевые упражнения на месте и в движении:

- построения и перестроения на месте;
- повороты на месте и в движении;
- размыкания в строю;
- ходьба обычным шагом;
- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе;
- сочетание ходьбы с различными движениями рук;
- бег обычный;
- бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;
- прыжки вперед с места;
- прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 ° в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой:

- наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;
- маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание;
- переносы ног через палку;
- подбрасывание и ловля палки.

### Теория каратэ

Гигиена: личная, состояние тренировочной формы, сменная обувь.

Этикет: поклоны, уважение учителя.

Правила безопасности в зале:

- при падении нельзя выставлять вниз выпрямленную руку
- с уважением относиться к своему партнеру, а не с агрессией (стараться не причинить травмы)
- во время отработки броска падение партнера должно быть подстраховано ассистентом
- внимательно слушать и выполнять только то, что сказал тренер- преподаватель.

Знание и выполнение основных команд (рэй, хаджимэ, ямэ, мотэ).

Знание основных терминов.

История боевых искусств Востока.

Знание и выполнение бросковой техники.

Знание и выполнение защиты от захватов

### Специальная физическая подготовка

| № п/п | Виды подготовки | Упражнения  |
|-------|-----------------|---|
| 1     | Равновесие      | - прыжки с сохранением стойки (на одной ноге, на двух с выпрямлением, в боевой стойке)<br>- движение в стойках в парах<br>- удары на одной ноге с повторением |
| 2     | Координация     | - ката, ката с закрытыми глазами нанесение ударов лапе<br>-перекаты<br>-кувырки<br>-перевороты  |
| 3     | Дистанция       | - движение в парах<br>- игровой метод   |

|   |                 |   |
|---|-----------------|---|
| 4 | Скорость        | - игровой метод<br>- нанесение ударов по лапе<br>- работа в парах: 1 ставит резко руку, 2 должен среагировать и нанести по ней удар (потом наоборот)<br>- 1 в боевой стойке с закрытыми глазами, 2 делает щелчок, 1 должен среагировать и нанести удар откуда был звук. |
| 5 | Сила            | - отжимание на кулаках, ладошки кентос и т.п.<br>- игровой метод  |
| 6 | Расслабленность | дыхательная гимнастика  |
| 7 | чувство момента | игровой метод   |

Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений):

- подтягивания различными хватами;
- отжимания на кулаках, на ладонях;
- отжимания с широко/узко поставленными руками и т.д.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки на двух ногах из приседа;
- прыжки с разворотами. Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):
- наклоны стоя к выпрямленным ногам;
- полушпагат и шпагат;
- опускание в мост из стойки с помощью рук;
- махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;
- кувырок вперед через препятствие;
- переворот боком.

Упражнения на равновесие.

Использование упражнений, направленных на совершенствование различных физических качеств учеников в процессе игр, эстафет способствует улучшению регуляторных механизмов нервных процессов центральной нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, кроме того, использование соревновательного метода предполагает появление эмоционального подъема и повышения активности.

- стоя лицом друг к другу в положении для отжимания на ладонках. Задание: заставить соперника опустить колено или локоть на пол, при этом убирая его опорные руки.

- стоя лицом друг к другу в боевой стойке, держа рукой за пояс соперника. Задание: (работа по очередности – первый потом второй ведущий) при входе и выходе сохранить дистанцию.

- регби с элементами баскетбола.
- первый стоит на колени второй в стойке, второй дотрагивается до первого рукой, первый должен произвести атаку второй с отходом поставить блок (потом наоборот).
- атака соперника, защита от атаки и находиться рядом с соперником и множество других упражнений.

Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, не совместимое: красота ритма и гармония движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

Человек, достигший гармонии духа и тела, реализует эстетическое начало во внешнем и внутреннем мире:

- с *внешней стороны* физическое и техническое совершенство, достигшее уровня искусства, представляет эстетику действия, красоту движений, олицетворяя естественность, целесообразность и эффективность боевых приемов;

- *внутри* эстетика проявляется в поведении и образе жизни.

Настоящий мастер боевых искусств честен (в первую очередь - перед самим собой), горд, бескорыстен, смел, предан, относится с уважением к окружающим, скромнен в поведении.

### **Контрольные нормативы (промежуточная аттестация)** ***(1-ый и 2-ой год обучения)***

- сдача ката на белый пояс (пакуа), на желтый пояс (пакуа, пинан нидан)
- сдача основных элементов кумитэ (бой) – защита, нападение, контрприем.

| Упражнения                             | Высокий       |            | Средний       |            | Низкий        |            |
|--|---------------|------------|---------------|------------|---------------|------------|
|  | Возраст /лет  |            | Возраст /лет  |            | Возраст /лет  |            |
|  | 6.5-8         | 9-10       | 6.5-8         | 9-10       | 6.5-8         | 9-10       |
|  | Середина года | Конец года | Середина года | Конец года | Середина года | Конец года |
| Отжимания / кол-во раз                 | 10            | 15         | 8             | 10         | 5             | 8          |
| Прыжки из низкого приседа / кол-во раз | 15            | 25         | 12            | 15         | 10            | 12         |
| Пресс / кол-во раз                     | 15            | 25         | 12            | 15         | 10            | 12         |
| Спина / кол-во раз                     | 10            | 15         | 8             | 10         | 5             | 8          |
| Ладонки кентос / кол-во раз            | 10            | 15         | 8             | 10         | 5             | 8          |

### **Контрольные нормативы (промежуточная аттестация)** ***(3-ий и 4-ый год обучения)***

- сдача ката на оранжевый пояс (пинан нидан, пинан шодан), на зеленый пояс (пинан сандан, пинан шодан)
- сдача основных элементов кумитэ (бой) – защита, нападение, контрприем, бросковая техника

| Упражнения                             | Высокий       |            | Средний       |            | Низкий        |            |
|--|---------------|------------|---------------|------------|---------------|------------|
|  | Возраст /лет  |            | Возраст /лет  |            | Возраст /лет  |            |
|  | 11-13         | 14-15      | 11-13         | 14-15      | 11-13         | 14-15      |
|  | Середина года | Конец года | Середина года | Конец года | Середина года | Конец года |
| Отжимания / кол-во раз                 | 25            | 30         | 20            | 25         | 15            | 20         |
| Прыжки из низкого приседа / кол-во раз | 35            | 40         | 30            | 35         | 25            | 30         |
| Пресс / кол-во раз                     | 35            | 40         | 30            | 35         | 25            | 30         |
| Спина / кол-во раз                     | 25            | 30         | 20            | 25         | 15            | 20         |
| Ладонки кентос / кол-во раз            | 30            | 35         | 25            | 30         | 20            | 25         |
| Отжимание в течении 20 сек             | 12            | 15         | 11            | 12         | 10            | 11         |

|                         |     |     |     |     |     |     |
|-------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Пресс в течении 20 сек. | 14  | 16  | 13  | 14  | 12  | 13  |
| Подтягивание            | 11  | 12  | 10  | 11  | 9   | 10  |
| Прыжки в длину с места  | 185 | 200 | 180 | 185 | 175 | 180 |

**Контрольные нормативы (промежуточная аттестация)**  
***(5-ый и 6-ой год обучения)***

- сдача ката на синий пояс (пинан сандан, пинан ендан), на красный пояс (пинан ендан, пинан годан, тхегуали)
- сдача основных элементов кумитэ (бой) – защита, нападение, контрприем, бросковая техника
- сдача основных элементов работы с оружием: нож, палка, нунчака, пистолет.
- защита от захватов.

| Упражнения                           | Высокий уровень |            | Средний уровень |            | Низкий уровень |            |
|--------------------------------------|-----------------|------------|-----------------|------------|----------------|------------|
|                                      | Возраст /лет    |            | Возраст /лет    |            | Возраст /лет   |            |
|                                      | 15              | 16-17      | 15              | 16-17      | 15             | 16-17      |
|                                      | Середина года   | Конец года | Середина года   | Конец года | Середина года  | Конец года |
| Отжимания / кол-во раз               | 40              | 45         | 35              | 40         | 30             | 35         |
| Прыжки из низкого приседа кол-во раз | 45              | 50         | 40              | 45         | 35             | 40         |
| Пресс / кол-во раз                   | 45              | 50         | 40              | 45         | 35             | 40         |
| Спина / кол-во раз                   | 35              | 40         | 30              | 35         | 25             | 30         |
| Ладонки кентос / кол-во раз          | 40              | 45         | 35              | 40         | 30             | 35         |
| Отжимание в течении 20 сек           | 18              | 20         | 17              | 18         | 16             | 17         |
| Пресс в течении 20 сек.              | 19              | 22         | 18              | 19         | 17             | 18         |
| Подтягивание                         | 15              | 16         | 14              | 15         | 13             | 14         |
| Прыжки в длину с места               | 210             | 225        | 205             | 210        | 200            | 205        |

**Методическое обеспечение программы.**

Основной формой являются тренировочные занятия комбинированного типа, куда входит изучение нового материала и совершенствование знаний, умений и навыков. При оценке процесса обучения и его результатов, уровня усвоения изученного материала и сформированных умений и навыков проводятся контрольные занятия (сдача нормативов) с аттестацией учащихся.

К другим формам занятий в построении учебно-воспитательного процесса относятся теоретические занятия (по истории, этике боевых искусств, терминологии), показательные выступления, спортивные сборы.

В работе секции используется необходимый спортивный инвентарь: татами напольное покрытие для единоборств, груша боксерская, скакалки, посох, нунчака, нож, лапы для бокса, резинка экспандер лыжника, утяжелители).

Амуниция: накладки для каратэ, капа, защита груди, защита голени, защита стопы, кимоно, пояс.

Методика преподавания каратэ конкретно направлена на нравственное и духовное формирование личности. Достижение любой степени мастерства в каратэ предполагает

должное развитие трех основных составляющих: «син» - моральные качества, дух, сила воли; «тай» - физическая кондиция, сила, выносливость; «вадза» - техническое мастерство. Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условностей общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

На занятии соблюдается принцип «Пути», т.е. принцип постоянного совершенствования, в основе которого лежит постоянство, движение от простого к сложному, от малого к большому.

На занятиях каратэ-до Вадо-рю приступают к изучению отдельных технических действий (приемов), после освоения ряда простых и сложных подготовительных действий. Это дает начальное двигательное образование, способствует улучшению организма в работе. Огромное значение на этом этапе обучения имеет общая и специальная физическая подготовки. Физическая подготовка укрепляет мышечную систему, что позволит в дальнейшем наиболее точно и быстро усваивать двигательные действия каратэ.

После этого изучаются сопряженные действия (стойки, позы, захваты, броски, удары, передвижения, блоки, дыхания).

Люди во всем мире отдают дань уважения друг к другу и в разных странах это делают по разному, существуют: слова приветствия, рукопожатия, поклоны, ритуалы и т.п.

Первый урок в каратэ начинается с изучения и объяснения значения поклона (Рей). Впоследствии поклон применяется постоянно. Его важность даже выше, чем начало изучения каратэ. Только те, кто понял значения поклона, достигают высокого мастерства.

*Каратэ-до* - это боевой вид искусства и как таковой не имеет предела в совершенствовании. И только в процессе тяжелых тренировок и жесткой дисциплины мы стараемся постичь *Путь* (До). Мастер Фунакоши в полной мере осознавал важность поклона и часто напоминал об этом своим ученикам. Одним из двадцати принципов в каратэ-до является то, что каратэ начинается и заканчивается поклоном.

Поклон может выражать желание установить отношения, основанные на взаимном доверии, доброжелательности, понимании и уважении. В социальном смысле поклон является средством сохранения гармонии между людьми с целью создания лучшего общества.

Практически «Рей» является формальной церемонией, когда два человека, находясь друг против друга, обмениваются знаками взаимного уважения и доверия.

Каратэ изучают в *Доджо*. Это не просто спортивный зал или клуб по интересам. *Доджо* - это место обучения поклонников каратэ. Кроме того, *Доджо* включает в себя символизм в методологическом, идеологическом и философском аспектах каратэ. Жизнь *Доджо* полностью поглощает ученика, меняет в лучшую сторону его взгляды на жизнь, характер и физическое состояние.

*Сенсей* (Уважаемый учитель) - хозяин *Доджо*. *Сенсей* считает своих учеников сыновьями и дочерьми, видя их такими, какими они сами себя никогда не увидят. Он оказывает влияние на создание их тел и характеров и считает себя ответственным за результат.

*Сенсей* - всегда пример высокого достоинства. Его отношения с учениками должны быть объективными, строгими и доброжелательными. Поскольку все тренировки в воинских искусствах прежде всего сориентированы на воспитание духа, уверенности в себе, долг каждого *Учителя* - быть примером для своих учеников во всем: в мастерстве, дисциплине, умеренности и мудрости. *Сенсей* должен стать советчиком и постараться помочь в решении возникшей проблемы.

Все *Сенсеи-учителя* требовательны, поэтому в настоящей школе каратэ похвалы редки. Каждый ученик должен считать нормой то, что основным требованием для постоянного совершенствования является работа с максимальной отдачей. Поддержание высоких физических кондиций обязательно для всех учеников так же, как и духовное совершенствование. Ученики проводят специально-боевые упражнения каждую тренировку, что закаляет их тело и волю. Они обучаются медитации и самовнушению. Они знают, что

победители никогда не уходят, а те, кто ушел, никогда не победят. Требование к ученикам возрастают по мере повышения их мастерства.

Процесс обучения строится с учетом следующей методической последовательности дачи нового материала.

1. Определение готовности воспитанника к освоению нового действия.
2. Составление педагогом плана, подбор методов и приемов обучения.
3. Проведение специальной подготовки воспитанника к освоению нового действия – освоение поз и статических положений, укрепление необходимых групп мышц, выработка способности воспитанником напрягать и расслаблять эти группы мышц.
4. Ознакомление воспитанника с новыми движениями.
5. Создание представления об основах техники изучаемого действия с помощью соответствующих приемов обучения.
6. Выполнение учеником изучаемого действия.

В процессе выполнения действий воспитанником, педагог ведет наблюдение за выполнением движения, оказывает помощь, использует различные способы и приемы, анализирует результаты выполнения задания и корректирует действия воспитанника. Основной задачей здесь является своевременное исправление ошибок, которые появляются при выполнении движения.

Усвоение техники воспитанниками происходит не сразу и не вдруг. Уровень технической подготовки строго связан с возрастом, уровнем мышления, состоянием костно-мышечного аппарата, нервной системой. Получая определенный объем знаний и получив на их усвоение нужное количество времени, идет возврат к уже пройденному, но на более высоком уровне обучения, где включаются новые формы, детализируются понятия, усложняются задания.

Такое последовательное движение от простого к сложному позволяет минимизировать травматизм на тренировках. На начальном этапе обучения воспитанникам вообще запрещается при работе в парах применять контрприемы при выполнении техники партнером.

Среди различных причин травматизма наибольшее количество травм и повреждений падает на нарушение методики тренировки. Это – не соблюдение последовательности, постепенности в увеличении нагрузок, недостаточный учет состояния физической и технической подготовленности, недостаточная разминка, отсутствие страховки или незнание ее приемов и самостраховки.

Разминка является незаменимым профилактическим средством. Учитывается температурная готовность опорно-двигательного аппарата к основной работе, которая достигается не сразу после окончания разминки, а на пяти-восьми минутах. Этот отрезок времени используется для специальной разминки. При выборе упражнений для разминки учитывается весь ход предстоящей работы и используются упражнения, которые сочетаются с основным двигательным навыком.

### **Воспитательная работа в секции каратэ Вадокай**

В основе воспитательной работы секции «Каратэ» лежит формирование у воспитанников мира вечных и абсолютных общечеловеческих ценностей – Человек, Семья, Отечество, Труд, Культура, Мир, Земля. Взятые в общем виде, они охватывают основные аспекты жизнедеятельности и развития личности воспитанника.

Ориентацию на познание самого себя дает оценка уровня воспитанности, т.к. она направлена на изучение качеств личности, одним из которых является: отношение человека к миру, к себе, к обществу. Затем делается сводная таблица данных изучения уровня воспитанности обучающихся в кружке. (Приложение №2).

### **Воспитательные мероприятия в секции каратэ «Вадокай»**

| № | Мероприятия | Срок выполнения | Воспитательное |
|---|-------------|-----------------|----------------|
|---|-------------|-----------------|----------------|

| п/п |   |                | <b>воздействие</b>                                 |
|-----|---|----------------|--|
| 1   | Родительское собрание   | 3 раза в год   | Привлечение к сотрудничеству                       |
| 2   | Спортивная программа  | Ежемесячно     | Приобщение к здоровому образу жизни                |
| 3   | Показательные выступления                                       | В течение года | Пропаганда здорового образа жизни                  |
| 4   | Трудовые десанты «Чистый поселок своими руками», «Поможем реке» | Ежегодно       | Повышение социальной активности подростков         |
| 5   | Вовлечение учащихся в работу детского актива                    | Ежегодно       | Повышение социальной активности подростков и детей |
| 6   | Лыжный поход «За здоровьем в лес»                               | Ежегодно       | Организация активного здорового отдыха             |
| 7   | День здоровья «В здоровом теле, здоровый дух»                   | Ежегодно       | Приобщение к культуре здорового образа жизни       |
| 8   | День именинника «Мы за чаем, не скучаем»                        | 3 раза в год   | Организация интересного, содержательного досуга    |
| 9   | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»                      | Ежегодно       | Пропаганда здорового образа жизни                  |
| 10  | Индивидуальные беседы с родителями                              | В течение года | Оказание помощи в воспитании ребенка               |

#### **Ожидаемый результат.**

Все виды боевых искусств можно применять для самообороны, но целью их является самосовершенствование, самопознание. Заниматься боевыми искусствами означает жить насыщенной, полноценной жизнью.

В результате занятий в секции воспитанники будут ловкими, выносливыми, физически развитыми и научатся быстро реагировать в экстремальной ситуации. Они будут иметь представление о базовой технике традиционных японских боевых искусств, знать ее и уметь выполнять.

Каждый из воспитанников попробует себя на соревнованиях, а лучшие станут чемпионами, при этом останутся скромными и всегда готовыми прийти на помощь.

#### **Формы и методы контроля**

| <b>Сроки</b>               | <b>Какие знания, умения, навыки контролируются</b>   | <b>Формы контроля</b>  | <b>Методы контроля</b>         |
|----------------------------|--|------------------------|--------------------------------|
| <b>Первый год обучения</b> |  |                        |                                |
| Сентябрь                   | Правила безопасности на занятиях по каратэ<br>Стойки<br>Удерживание равновесия<br>Этикет<br>Правила гигиены (личной, состояния кимоно и т.п.)<br>Знание и выполнение основных элементов ката | Контрольное упражнение | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Октябрь                    | Знание и выполнение  | Контрольные            | Наблюдение                     |

|                            |   |   |                                |
|----------------------------|---|---|--------------------------------|
|                            | основных команд<br>Знание и выполнение<br>основных элементов ката<br>Передвижения<br>Координация движения | упражнения<br>Эстафета, элементы<br>ката                                      | Зачетное занятие               |
| Ноябрь                     | Страховки<br>Соблюдение дистанции<br>Знание и выполнение ката   | Контрольные<br>упражнения   | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Декабрь                    | Удары<br>Знание и выполнение ката<br>Знание основных терминов<br>Контрольные нормативы                    | Контрольные<br>упражнения<br>Зачет практических<br>умений<br>Сдача нормативов | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Январь                     | Блоки<br>Знание основных терминов<br>Развитие гибкости  | Контрольные<br>упражнения<br>Эстафета   | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Февраль                    | Развитие скорости движения<br>Знание и выполнение ката  | Эстафета<br>Контрольные<br>упражнения   | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Март                       | Развитие силы<br>Знание и выполнение ката   | Контрольные<br>упражнения   | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Апрель                     | Знание и выполнение ката<br>Знание и выполнение кумитэ  | Показательные<br>выступления<br>Контрольные<br>упражнения                     | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Май                        | Развитие выносливости<br>Знание и выполнение ката<br>Знание и выполнение кумитэ<br>Контрольные нормативы  | Бег – кросс<br>Контрольные<br>упражнения<br>Сдача нормативов                  | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| <b>Второй год обучения</b> |   |   |                                |
| Сентябрь                   | Страховки<br>Удерживания равновесия<br>Первая помощь при травмах  | Контрольные<br>упражнения   | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Октябрь                    | Удары<br>Развитие координации<br>Развитие силы<br>Знание и выполнение ката                                | Контрольные<br>упражнения   | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Ноябрь                     | Знание и выполнение ката<br>Соблюдение дистанции<br>Правильное питание до и<br>после тренировки           | Контрольные<br>упражнения   | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Декабрь                    | Знание и выполнение ката<br>Знание и выполнение кумитэ<br>Контрольные нормативы                           | Контрольные<br>упражнения<br>Сдача нормативов                                 | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Январь                     | Изучение японских терминов<br>Блок-удар-бросок,<br>применение в бою<br>Знание и выполнение ката           | Контрольные<br>упражнения   | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Февраль                    | Тактика ведения боя   | Эстафета,   | Наблюдение                     |

|        |   |   |                                |
|--------|---|---|--------------------------------|
|        | Знание и выполнение ката<br>Развитие скорости                                   | контрольные<br>упражнения                                 | Зачетное занятие               |
| Март   | Тактика ведения боя<br>Знание и выполнение ката<br>Развитие скорости            | Контрольные<br>упражнения<br>Эстафета                     | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Апрель | Знание и выполнение ката<br>Знание и выполнение кумитэ                          | Показательные<br>выступления<br>Контрольные<br>упражнения | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Май    | Знание и выполнение ката<br>Знание и выполнение кумитэ<br>Контрольные нормативы | Контрольные<br>упражнения<br>Сдача нормативов             | Наблюдение<br>Зачетное занятие |

### **Третий год обучения**

|          |  |   |                                |
|----------|--|---|--------------------------------|
| Сентябрь | Массаж<br>Удержание равновесия   | Контрольные<br>упражнения                     | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Октябрь  | Знание и выполнение ката<br>Совершенствование<br>координации<br>Пути достижения цели<br>поединка             | Контрольные<br>упражнения                     | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Ноябрь   | Знание и выполнение ката<br>Знание и выполнение<br>бросковой технике<br>Знание и выполнение кумитэ           | Контрольные<br>упражнения                     | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Декабрь  | Развитие скорости нанесения<br>ударов<br>Контрольные нормативы   | Контрольные<br>упражнения<br>Сдача нормативов | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Январь   | Восстановительные<br>мероприятия<br>Знание и выполнение ката<br>Тактика ведения боя с<br>сильным противником | Контрольные<br>упражнения                     | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Февраль  | Знание и выполнение ката<br>Знание и выполнение кумитэ   | Контрольные<br>упражнения                     | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Март     | Пути достижения цели<br>поединка<br>Кумитэ<br>Тактика ведения боя  | Контрольные<br>упражнения                     | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Апрель   | Ката<br>Кумитэ   | Контрольные<br>упражнения                     | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Май      | Восстановительные<br>мероприятия<br>Знание и выполнение ката<br>Тактика ведения боя<br>Контрольные нормативы | Контрольные<br>упражнения<br>Сдача нормативов | Наблюдение<br>Зачетное занятие |

| <b>Сроки</b>                  | <b>Какие знания,<br/>умения, навыки<br/>контролируются</b> | <b>Формы контроля</b> | <b>Методы контроля</b> |
|-------------------------------|--|-----------------------|------------------------|
| <b>Четвертый год обучения</b> |  |                       |                        |

|                           |  |   |                                |
|---------------------------|--|---|--------------------------------|
| Сентябрь                  | Правила безопасности на занятиях по каратэ<br>Стойки<br>Удерживание равновесия<br>Этикет<br>Правила гигиены (личной, состояния кимоно и т.п.)<br>Знание и выполнение основных элементов ката | Контрольное упражнение  | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Октябрь                   | Знание и выполнение основных команд<br>Знание и выполнение основных элементов ката<br>Передвижения<br>Координация движения   | Контрольные упражнения<br>Эстафета, элементы ката                       | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Ноябрь                    | Страховки<br>Соблюдение дистанции<br>Знание и выполнение ката  | Контрольные упражнения  | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Декабрь                   | Удары<br>Знание и выполнение ката<br>Знание основных терминов<br>Контрольные нормативы   | Контрольные упражнения<br>Зачет практических умений<br>Сдача нормативов | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Январь                    | Блоки<br>Знание основных терминов<br>Развитие гибкости   | Контрольные упражнения<br>Эстафета                                      | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Февраль                   | Развитие скорости движения<br>Знание и выполнение ката   | Эстафета<br>Контрольные упражнения                                      | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Март                      | Развитие силы<br>Знание и выполнение ката  | Контрольные упражнения  | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Апрель                    | Знание и выполнение ката<br>Знание и выполнение кумитэ   | Показательные выступления<br>Контрольные упражнения                     | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Май                       | Развитие выносливости<br>Знание и выполнение ката<br>Знание и выполнение кумитэ<br>Контрольные нормативы   | Бег – кросс<br>Контрольные упражнения<br>Сдача нормативов               | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| <b>Пятый год обучения</b> |  |   |                                |
| Сентябрь                  | Страховки<br>Удерживания равновесия<br>Первая помощь при травмах   | Контрольные упражнения  | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Октябрь                   | Удары<br>Развитие координации<br>Развитие силы<br>Знание и выполнение ката   | Контрольные упражнения  | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Ноябрь                    | Знание и выполнение ката<br>Соблюдение дистанции   | Контрольные упражнения  | Наблюдение<br>Зачетное занятие |

|                            |  |   |                                |
|----------------------------|--|---|--------------------------------|
|                            | Правильное питание до и после тренировки   |   |                                |
| Декабрь                    | Знание и выполнение ката<br>Знание и выполнение кумитэ<br>Контрольные нормативы                        | Контрольные упражнения<br>Сдача нормативов          | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Январь                     | Изучение японских терминов<br>Блок-удар-бросок,<br>применение в бою<br>Знание и выполнение ката        | Контрольные упражнения                              | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Февраль                    | Тактика ведения боя<br>Знание и выполнение ката<br>Развитие скорости                                   | Эстафета,<br>контрольные упражнения                 | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Март                       | Тактика ведения боя<br>Знание и выполнение ката<br>Развитие скорости                                   | Контрольные упражнения<br>Эстафета                  | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Апрель                     | Знание и выполнение ката<br>Знание и выполнение кумитэ   | Показательные выступления<br>Контрольные упражнения | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Май                        | Знание и выполнение ката<br>Знание и выполнение кумитэ<br>Контрольные нормативы                        | Контрольные упражнения<br>Сдача нормативов          | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| <b>Шестой год обучения</b> |  |   |                                |
| Сентябрь                   | Массаж<br>Удержание равновесия   | Контрольные упражнения                              | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Октябрь                    | Знание и выполнение ката<br>Совершенствование координации<br>Пути достижения цели поединка             | Контрольные упражнения                              | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Ноябрь                     | Знание и выполнение ката<br>Знание и выполнение бросковой техники<br>Знание и выполнение кумитэ        | Контрольные упражнения                              | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Декабрь                    | Развитие скорости нанесения ударов<br>Контрольные нормативы  | Контрольные упражнения<br>Сдача нормативов          | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Январь                     | Восстановительные мероприятия<br>Знание и выполнение ката<br>Тактика ведения боя с сильным противником | Контрольные упражнения                              | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Февраль                    | Знание и выполнение ката<br>Знание и выполнение кумитэ   | Контрольные упражнения                              | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Март                       | Пути достижения цели поединка<br>Кумитэ<br>Тактика ведения боя   | Контрольные упражнения                              | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
| Апрель                     | Ката<br>Кумитэ   | Контрольные упражнения                              | Наблюдение<br>Зачетное занятие |

|     |   |  |                                |
|-----|---|--|--------------------------------|
| Май | Восстановительные мероприятия<br>Знание и выполнение ката<br>Тактика ведения боя<br>Контрольные нормативы | Контрольные упражнения<br>Сдача нормативов | Наблюдение<br>Зачетное занятие |
|-----|---|--|--------------------------------|

На протяжении всего периода обучения по дополнительной образовательной программе секции каратэ (Вадокай) проводится диагностика результатов развития обучающихся по программе. (Приложение 1).

Учет результатов обучения каждого воспитанника по дополнительной образовательной программе секции каратэ (Вадокай) фиксируется в таблице на протяжении всего процесса обучения в конце каждого учебного года.

**Текущий контроль** – вопросы и контрольные нормативы в конце каждой темы.

**Промежуточный контроль** – выступление на соревнованиях и зачет по итогам реализации программы.

### **Список литературы:**

1. Федеральный закон №273 от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей Центр детского творчества Канавинского района.
4. Каратэ школы «Вадо-рю» М.:РУССЛИТ, 1995.
5. Коньков А.Б. Боевые искусства по системе спецназа. – М., 2002.
6. Пособие для начинающего медика. – СПб., 2003.
7. Журнал. Медик №15, 2000.
8. Журнал. Боевые искусства Японии. – «ДОДЗЕ» №15,2003.
9. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста - М.: Лист, 1997.
10. Джайс Л. Сунь Цзы: Искусство войны (пер. с англ.) Изд. 2-е. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
12. Есикава Э. Десять меченосцев: Роман-эпопея / пер.Ю.Л. Фролова. - М.: Центрполиграф, 2001.
14. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. - М.: Академия, 2002.
15. Макаров Н.А., Антонов Г.В. Психологическая подготовка к рукопашному бою - Минск, 1994.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: Астрель-АСТ, 2003.
17. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: Хрестоматия. - СПб., Питер, 2002.

#### Литература, рекомендованная для детей и родителей

1. Кук Д.Ч. Сила каратэ / Русская редакция: М. Ткач, В. Куршин. - М., 1992.
2. Лебедев О.Е. Дополнительное образование детей. - М.:Владос, 2003.
3. Ояма М. Путь к истине. - М.: Кислород, 2001.
4. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Игнатов О.В. Учебно-методические пособия. Вып. 1-15. - М.,1993.
5. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах

6. Востока. - М.: Молодая гвардия, 1991.

**ПРИЛОЖЕНИЯ  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЕ  
секции каратэ «Вадокай»**

Приложение №1:

**Диагностика результатов развития:**

| <b>ФИО</b> | <b>Личная гигиена</b> | <b>Внешний вид спортсмена</b> | <b>Самоподготовка</b> | <b>Тактическая подготовка</b> | <b>Физическая подготовка</b> | <b>Силовая подготовка</b> | <b>Знание и использование профессиональной терминологии</b> | <b>Знание и выполнение Ката</b> | <b>Знание и выполнение Кумитэ</b> | <b>Работа в парах</b> | <b>Умение вести свободный бой</b> |
|------------|-----------------------|-------------------------------|-----------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------------|---|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|
|            |                       |                               |                       |                               |                              |                           |   |                                 |                                   |                       |                                   |
|            |                       |                               |                       |                               |                              |                           |   |                                 |                                   |                       |                                   |
|            |                       |                               |                       |                               |                              |                           |   |                                 |                                   |                       |                                   |

Приложение № 2:

**Анализ уровня воспитанности обучающихся в секции:**

| Отношение к ценностям   | Уровни отношений  |  |   |
|-------------------------|---|--|---|
|                         | Примитивно-поведенческий                                  | Эмоциональный                                    | Мотивированно-поведенческий   |
| Отношение к человеку    | Усвоение элементарных норм общежития, дисциплина и этикет | Эмоциональная сопричастность                     | Поведение, построенное на убеждении значимости смысла этой деятельности |
| Отношение к обществу    | Отсутствие правонарушений и злостных нарушений            | Умение проявить интерес, умение переживать успех | Общественная активность инициатива                                      |
| Отношение к труду       | Выполнение трудовых обязанностей                          | Трудолюбие                                       | Участие в общественно-полезной деятельности                             |
| Отношение к знаниям     | Выполнение учебных обязанностей                           | Познавательный интерес                           | Самообразование, самосовершенствование                                  |
| Отношение к прекрасному | Умение замечать и различать прекрасное                    | Стремление к общению с прекрасным                | Самостоятельное общение прекрасным                                      |
| Отношение к себе        | Умение защитить себя                                      | Умение оценивать свои достоинства                | Самореализация и самоанализ   |

## История возникновения каратэ-до Вадо-рю.

Искусство Вадо-рю старо как мир. Оно стало крупным стилем японского каратэ. «Путь мира» - так можно перевести название стиля. На эмблеме Вадо-рю изображен белый голубь, а над ним – фронтальное изображение сжатого кулака.

Сложилось мнение, что Вадо-рю легче других стилей. В действительности это относится лишь к физическим усилиям, вкладываемым в тренировочный цикл. Как и все стили, имеющие в своей основе ловкость, Вадо-рю очень непросто, если иметь реальную цену поединка. Так же как и бокс – это великолепно зрелищный, но очень редко встречаемый на татами поединок. И не потому редкий, что он недостаточно эффективен, просто необходим огромный талант, чтобы с таким искусством передвигаться в поединке. С этой точки зрения современное Вадо-рю – это не столько отдельный стиль, сколько шкатулка ценнейших технических навыков и приемов. Очень многие каратисты в настоящее время используют достижения этого стиля, и без преувеличения можно сказать, что чем выше технический уровень этих каратистов, тем чаще они прибегают к использованию стиля Вадо-рю. Значительно реже встречается и нашивка Вадо-рю на кимоно, так как этот стиль главным образом популярен в Японии, а в Европе в основном – во Франции и в Англии.

Имена знаменитейших инструкторов – Эригути, Судзуки, Коно, Такаси, Мотидзуки, Ямасита, Тояма. Главные центры – в Токио, Нихон, Мейдзи, Рикке.

Создателем стиля стал Хиденори Оцука – врач по профессии. Он начал заниматься дзю-дзюцу с шести лет под руководством своего отца Оцука Токудзира. 13 летним подростком поступил в школу дзю-дзюцу Синдо-Есин-рю, к мастеру Накаяма Тацусабуро-Екиеси. В 1921 году, в возрасте 29 лет, Оцука получил от мастера Накаямы свидетельство о завершении полного курса обучения и стал официальным его приемником.

С 1922 г. Оцука начал изучать каратэ Шотокан под руководством Фунакоси Гитина, чьим помощником он стал три года спустя. Параллельно он учился у Мотобу Теки (1871-1944), который, в отличие от Фунакоси, делавшего акцент на изучение ката, уделял большее внимание кумитэ. Системы обучения Фунакоси и Мотобу были полностью противоположны, вследствие чего Оцука постепенно пришел к идее создания собственной системы, на основе Мотобу-рю, Шотокан и Синдо-Есин-рю.

В 1934 г., организуя первую независимую ассоциацию каратэ, Оцука создал собственный стиль каратэ, но официально объявил о котором в 1939 году, как о рождении первого, чисто японского стиля каратэ, которому дал название – «Вадо-рю-кэмпо».

Воспитанный в классических традициях бу-дзюцу, школы дзю-дзюцу Синдо-Есин-рю, Оцука по-своему реализовал свой взгляд на воинские искусства. В стиле Вадо-рю заметно влияние дзю-дзюцу на технику и тактику. С точки зрения националистического настроения того времени – это, был самый «японский» стиль каратэ из всех. Наверное, по этому, Оцука первым был удостоен звания «Сихан» на высшем государственном уровне. Оцука отказался от усиленной подготовки поверхностей рук и ног, считая это пустой тратой времени и сил

