

Управление образования, молодежной политики и спорта администрации
Амурского муниципального района Хабаровского края

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
центр творчества «Темп» г. Амурска
Амурского муниципального района Хабаровского края

ПРИНЯТА
на педагогическом
совете
Протокол № 5
от 03 июля 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МБУ «Темп»
Е.В.Полуянова
Приказ № 82-Д
от 03 июля 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Воин ветра»

(вид деятельности – карате)

Уровень освоения содержания программы - разноуровневый
1-й, 2-й год – стартовый; 3-й, 4-й год – базовый

Возраст обучающихся – 7-14 лет

Срок реализации – 4 года

Составитель:
Климович Владимир Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Амурск
2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Карате является проверенной столетиями, прекрасно зарекомендовавшей себя системой физического и духовного воспитания, обеспечивающей широкий диапазон физической нагрузки. Занятия каратэ служат эффективным средством физического и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности. Этот вид спорта формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий каратэ у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Особенностями каратэ, как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Воин ветра» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Нормативной базой разработки дополнительной общеобразовательной программы являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» от 01.10.2018 г.;
- Приказ об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае от 26.09.2019 г. № 383П;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ «Темп», утвержденное приказом директора от 14.02.2019;
- Устав МБУ «Темп» г. Амурска.

Актуальность программы. Занятия карате способствуют снижению психологической напряженности обучающихся, росту интенсивности и результативности умственного и физического труда, резко увеличивает эмоционально-психическую устойчивость занимающегося к стрессовым ситуациям.

Карате и другие системы восточных единоборств, несомненно, могут быть полезными, т.к. любой вид спорта уводит молодежь из подворотен и баров в залы и на стадионы.

Данный вид спорта предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков последовательно по принципу от простого к сложному, укрепление здоровья.

Отличительной особенностью программы является практика КАТА, которые являются одним из методов психофизической подготовки в карате. Посредством исполнения ката изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

Адресат программы. Данный курс ориентирован на обучающихся 7-14 лет. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить широкий круг желающих заниматься карате и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта.

Количественный состав групп в соответствии с Уставом учреждения:

1-й год обучения – 15 человек;

2-й год обучения – 12 человек;

3-й 4-й год обучения – 10 человек.

Несмотря на ориентированность программы на школьный возраст, любой сможет продолжить заниматься карате и после прохождения курса. Карате можно заниматься всю жизнь. Карате не заканчивают заниматься по причине "возрастной непригодности", оно становится образом жизни, стилем мышления для тех, кто занимается им всерьез.

Уровень программы – стартовый - 1-й, 2-й год обучения; базовый - 3-й, 4-й год обучения.

Уровень	Содержание
Стартовый	Обучающиеся в ходе реализации программы осваивают первоначальные знания и знакомятся со спецификой предметной области «Карате».
Базовый	Обучающиеся в ходе реализации программы совершенствуют технику карате.

Отличительные особенности программы:

- вовлечение обучающихся к систематическим занятиям спортом.;
- предоставление возможности обучающимся проявить себя в сорте;
- приобретение обучающимися навыков самореализации и самоорганизации для решения социальных задач.

Адресат программы. Обучение по данной программе ориентировано на обучающихся 7 – 14 лет. Однако четкой возрастной границы при наборе в ту или иную группу нет, так как в объединение приходят дети разные не только по возрасту, но и по уровню физической подготовленности.

Объем и срок освоения программы. Срок реализации программы – 4 года, 864 часа:

1-й год реализации - 216 часов;

2-й год реализации – 216 часов;

3-й год реализации - 216 часов;

4-й год реализации - 216 часов.

Форма обучения по данной программе - очная.

Форма обучения – очная.

Виды занятий. Основной формой организации образовательного процесса являются занятия:

- тренировки;
- соревнования;

- показательные выступления;
- беседы.

В качестве дополнительных форм организации образовательного процесса применяются:

- открытые занятия для педагогов, родителей.

Формы организации обучения: фронтальная (при проведении разминки, приобретении теоретических знаний, объяснении нового материала), групповая (при отработке упражнений в парах/тройках, совершенствовании блок-ударной техники, учебных поединков), индивидуальная (при исполнении ката, отработке акробатических упражнений).

Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Режим занятий, периодичность и продолжительность в соответствии с Уставом учреждения:

- 1-й год - 216 часов (6 часов в неделю: 2 занятия по 3 часа);
- 2-й год - 216 часов (6 часов в неделю: 2 занятия по 3 часа);
- 3-й год - 216 часов (6 часов в неделю: 2 занятия по 3 часа);
- 4-й год – 216 часов (6 часов в неделю: 2 занятия по 3 часа).

Цели и задачи

Цель: Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей обучающихся посредством занятий каратэ.

Задачи:

Образовательные:

- дать знания по истории боевых искусств;
- создать представление о возможностях человека;
- сформировать понятие о стратегии и тактике боя.

Развивающие:

- развивать основные физические качества (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость);
- расширять функциональные возможности основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- корректировать физическое развитие, формировать правильную осанку.

Воспитательные:

- прививать интерес к здоровому образу жизни,
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать коммуникативные качества;
- учить ребенка контролировать свое поведение, его социализация.
- воспитывать чувство личной ответственности.

Содержание программы

Учебный план 1-го года обучения

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Основы знаний	12	-	12	Опрос
2	Общая физическая подготовка	3	37	40	Контрольные тесты
3	Специальная физическая подготовка	3	17	20	Контрольные тесты
4	Акробатическая подготовка	2	18	20	Педагогическое наблюдение
5	Техника карате	16	38	54	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях;
6	Спарринговая техника	9	21	30	участие в учебных поединках
7	Ката	9	17	26	Педагогическое наблюдение
8	Контрольные испытания	0	14	14	
	Всего	54	162	216	

Содержание

В разделе **«Основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре. Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

В разделе **«Общая физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают силовые, скоростно-силовые, скоростные качества ребенка, а также выносливость, гибкость и координацию. Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств.

Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учащих группах и во все периоды тренировок. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от начального уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, возраста и подготовленности детей.

«Специальная физическая подготовка» направлена на совершенствование движений, характерных для карате, развитие: скоростно-силовой выносливости; специальной выносливости; координации и др., а также включает в себя специальные упражнения, которые развивают качества, необходимые для подготовки воина - ответственность, смелость, решительность и др. Упражнения данного раздела также предполагают некоторую психологическую подготовку спортсмена, предусматривающую воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

«Акробатическая подготовка» – позволяет значительно повысить ловкость и обеспечить высокую координацию движений, которые необходимы для ведения боя.

В разделе **«Техника карате»** представлен материал, способствующий обучению базовой технике работы руками, ногами, стойкам, перемещениям, а также подсечкам, броскам, удержаниям и др.

«Спарринговая техника» (кумитэ) - формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Освоение новых знаний по перемещению, способам защиты и атаки. В кумитэ

начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование технике идет рука об руку с овладением работой с партнерами.

Посредством практикования «Ката» изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

Теория

Основы знаний

Общие требования безопасности при проведении занятий. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Одежда и обувь при занятиях единоборствами.

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.

Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека

История появления и развития боевых искусств в Индии, Китае, Японии и их распространение по всему миру, в том числе в России.

Терминология, используемая в карате. Ритуал в боевых искусствах.

Практика

Общая физическая подготовка

Развитие начального уровня основных физических качеств: силы; скорости, ловкости, гибкости, координации. Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса. Толкание различных предметов из различных исходных положений.

Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Лазания по «шведской стенке» на руках в висе. Упражнения в балансировании. Хождение на руках в удержании ног партнером с различным положением кистей, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения в приседе. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Бег на четвереньках. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции, с техническими приемами; силовыми упражнениями, координативными упражнениями. Отжимание на кулаках.

Перетягивание каната. Борьба на скамейках.

Игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.). Эстафеты с различными заданиями на координацию. Челночный бег с дополнительными заданиями на смекалку и ловкость.

Полосы препятствий. Упражнения для развития равновесия (балансирование на скамейках и бегание по ним). Выполнение упражнений на гибкость (активная и пассивная растяжка).

Акробатическая подготовка

Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки вперед и назад, стойки на руках и на голове.

Техника карате

Стойки и положения в каратэ (Хейсоку дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону.

Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

Техника ударов руками:

- Ой-цуки (прямой удар одноименной рукой по отношению к впередстоящей ноге),
- Гьяку-цуки (прямой удар разноименной рукой по отношению к впередстоящей ноге),
- Уракен-учи – (прямой удар перевернутым кулаком),
- Маэ-эмпи – (удар локтем вперед),
- Рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками).

Техника ударов ногами

- Маэ-гери (прямой удар ногой вперед),
- Ёко-Гери (прямой боковой удар ногой),
- Маваши-Гери (круговой удар ногой снаружи вперед).

Защитные действия руками и ногами – блоки на различной высоте.

Техника блоков

- Гедан-барай (блок предплечьем на нижнем уровне),
- Аге-Уке (восходящий блок предплечьем на верхнем уровне),
- Сото-Удэ-Уке (блок внешней стороной предплечья снаружи-внутри),
- Учи-Удэ-Уке (блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу).

Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

Спарринговая техника

Работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди. Работая в парах, ученики должны показать все изученные атаки руками и ногами и возможные защиты от них.

Изучение техники перемещений. Основы работы с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях. Работа в парах проводится с использованием защитного оборудования.

Ката

Знакомство с ритуалом исполнения ката. Разучивание ученических ката – Тайкеку седан, Хиян седан и Хиян нидан.

Учебный план 2-го года обучения

№	Количество часов	Форма контроля
----------	-------------------------	-----------------------

	Тема	Теория	Практика	Всего	
1	Основы знаний	10	-	10	Опрос
2	Общая физическая подготовка	3	37	40	Контрольные тесты
3	Специальная физическая подготовка	3	27	30	Контрольные тесты
4	Акробатическая подготовка	1	11	20	Педагогическое наблюдение
5	Техника карате	10	50	60	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях;
6	Спарринговая техника	10	20	30	участие в учебных поединках
7	Ката	8	14	22	Педагогическое наблюдение
8	Контрольные испытания	1	3	4	
	Всего	54	162	216	

Содержание

В разделе «**Основы знаний**» представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре. Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

В разделе «**Общая физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают силовые, скоростно-силовые, скоростные качества ребенка, а также выносливость, гибкость и координацию. Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств.

Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учащихся группах и во все периоды тренировок. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от начального уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, возраста и подготовленности детей.

«**Специальная физическая подготовка**» направлена на совершенствование движений, характерных для карате, развитие: скоростно-силовой выносливости; специальной выносливости; координации и др., а также включает в себя специальные упражнения, которые развивают качества, необходимые для подготовки воина - ответственность, смелость, решительность и др. Упражнения данного раздела также предполагают некоторую психологическую подготовку спортсмена, предусматривающую воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

«**Акробатическая подготовка**» – позволяет значительно повысить ловкость и обеспечить высокую координацию движений, которые необходимы для ведения боя.

В разделе «**Техника карате**» представлен материал, способствующий обучению базовой технике работы руками, ногами, стойкам, перемещениям, а также подсечкам, броскам, удержаниям и др.

«**Спарринговая техника**» (кумитэ) - формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Освоение новых знаний по перемещению, способам защиты и атаки. В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование технике идет рука об руку с

овладением работой с партнерами.

Посредством практикования «Ката» изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

Теория

Основы знаний

Общие требования безопасности при проведении занятий. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Одежда и обувь при занятиях единоборствами.

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.

Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека

История появления и развития боевых искусств в Индии, Китае, Японии и их распространение по всему миру, в том числе в России.

Терминология, используемая в карате. Ритуал в боевых искусствах.

Практика

Общая физическая подготовка

Развитие начального уровня основных физических качеств: силы; скорости, ловкости, гибкости, координации. Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса. Толкание различных предметов из различных исходных положений.

Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Лазания по «шведской стенке» на руках в висе. Упражнения в балансировании. Хождение на руках в удержании ног партнером с различным положением кистей, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения в приседе. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставкой предметов, прыжки через препятствие. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Бег на четвереньках. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции, с техническими приемами; силовыми упражнениями, координативными упражнениями. Отжимание на кулаках.

Перетягивание каната. Борьба на скамейках.

Игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.). Эстафеты с различными заданиями на координацию. Челночный бег с дополнительными заданиями на смекалку и ловкость.

Полосы препятствий. Упражнения для развития равновесия (балансирование на скамейках и бегание по ним). Выполнение упражнений на гибкость (активная и пассивная растяжка).

Акробатическая подготовка

Акробатические упражнения: группировка, перекуты, кувырки вперед и назад, стойки на руках и на голове.

Техника карате

Стойки и положения в каратэ (Хейсоку дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону.

Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

Техника ударов руками:

- Ой-цуки (прямой удар одноименной рукой по отношению к впереди стоящей ноге),
- Гьяку-цуки (прямой удар разноименной рукой по отношению к впереди стоящей ноге),
- Уракен-учи – (прямой удар перевернутым кулаком),
- Маэ-эмпи – (удар локтем вперед),
- Рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками).

Техника ударов ногами

- Маэ-гери (прямой удар ногой вперед),
- Ёко-Гери (прямой боковой удар ногой),
- Маваши-Гери (круговой удар ногой снаружи вперед).

Защитные действия руками и ногами – блоки на различной высоте.

Техника блоков

- Гедан-барай (блок предплечьем на нижнем уровне),
- Аге-Уке (восходящий блок предплечьем на верхнем уровне),
- Сото-Удэ-Уке (блок внешней стороной предплечья снаружи-внутрь),
- Учи-Удэ-Уке (блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу).

Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

Спарринговая техника

Работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди. Работая в парах, ученики должны показать все изученные атаки руками и ногами и возможные защиты от них.

Изучение техники перемещений. Основы работы с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях. Работа в парах проводится с использованием защитного оборудования.

Ката

Знакомство с ритуалом исполнения ката. Разучивание ученических ката – Тайкеку седан, Хиян седан и Хиян нидан.

Учебный план 3-го года обучения

№	Количество часов	Форма контроля
---	------------------	----------------

	Тема	Теория	Практика	Всего	
1	Основы знаний	10	-	10	Опрос
2	Общая физическая подготовка	3	7	10	Контрольные тесты
3	Специальная физическая подготовка	3	27	30	Контрольные тесты
4	Акробатическая подготовка	1	9	10	Педагогическое наблюдение
5	Техника карате	10	64	74	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях;
6	Спарринговая техника	10	36	46	участие в учебных поединках
7	Ката	8	24	32	Педагогическое наблюдение
8	Контрольные испытания	1	3	4	
	Всего	46	168	216	

Содержание

В разделе «**Основы знаний**» представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре. Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

В разделе «**Общая физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают силовые, скоростно-силовые, скоростные качества ребенка, а также выносливость, гибкость и координацию. Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств.

Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учащихся группах и во все периоды тренировок. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от начального уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, возраста и подготовленности детей.

«**Специальная физическая подготовка**» направлена на совершенствование движений, характерных для карате, развитие: скоростно-силовой выносливости; специальной выносливости; координации и др., а также включает в себя специальные упражнения, которые развивают качества, необходимые для подготовки воина - ответственность, смелость, решительность и др. Упражнения данного раздела также предполагают некоторую психологическую подготовку спортсмена, предусматривающую воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

«**Акробатическая подготовка**» – позволяет значительно повысить ловкость и обеспечить высокую координацию движений, которые необходимы для ведения боя.

В разделе «**Техника карате**» представлен материал, способствующий обучению базовой технике работы руками, ногами, стойкам, перемещениям, а также подсечкам, броскам, удержаниям и др.

«**Спарринговая техника**» (кумитэ) - формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Освоение новых знаний по перемещению, способам защиты и атаки. В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование технике идет рука об руку с

овладением работой с партнерами.

Посредством практикования «Ката» изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

Теория

Основы знаний

Общие требования безопасности при проведении занятий. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Одежда и обувь при занятиях единоборствами.

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.

Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека

История появления и развития боевых искусств в Индии, Китае, Японии и их распространение по всему миру, в том числе в России.

Терминология, используемая в карате. Ритуал в боевых искусствах.

Практика

Общая физическая подготовка

Развитие начального уровня основных физических качеств: силы; скорости, ловкости, гибкости, координации. Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса. Толкание различных предметов из различных исходных положений.

Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Лазания по «шведской стенке» на руках в висе. Упражнения в балансировании. Хождение на руках в удержании ног партнером с различным положением кистей, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения в приседе. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Бег на четвереньках. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции, с техническими приемами; силовыми упражнениями, координативными упражнениями. Отжимание на кулаках.

Перетягивание каната. Борьба на скамейках.

Игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.). Эстафеты с различными заданиями на координацию. Челночный бег с дополнительными заданиями на смекалку и ловкость.

Полосы препятствий. Упражнения для развития равновесия (балансирование на скамейках и бегание по ним). Выполнение упражнений на гибкость (активная и пассивная растяжка).

Акробатическая подготовка

Акробатические упражнения: группировка, перекуты, кувырки вперед и назад, стойки на руках и на голове.

Техника карате

Стойки и положения в каратэ (Хейсоку дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону.

Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

Техника ударов руками:

- Ой-цуки (прямой удар одноименной рукой по отношению к впереди стоящей ноге),
- Гьяку-цуки (прямой удар разноименной рукой по отношению к впереди стоящей ноге),
- Уракен-учи – (прямой удар перевернутым кулаком),
- Маэ-эмпи – (удар локтем вперед),
- Рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками).

Техника ударов ногами

- Маэ-гери (прямой удар ногой вперед),
- Ёко-Гери (прямой боковой удар ногой),
- Маваши-Гери (круговой удар ногой снаружи вперед).

Защитные действия руками и ногами – блоки на различной высоте.

Техника блоков

- Гедан-барай (блок предплечьем на нижнем уровне),
- Аге-Уке (восходящий блок предплечьем на верхнем уровне),
- Сото-Удэ-Уке (блок внешней стороной предплечья снаружи-внутри),
- Учи-Удэ-Уке (блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу).

Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

Спарринговая техника

Работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди. Работая в парах, ученики должны показать все изученные атаки руками и ногами и возможные защиты от них, подсечки добивание.

Изучение техники перемещений. Основы работы с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях. Работа в парах проводится с использованием защитного оборудования.

Ката

Знакомство с ритуалом исполнения ката. Разучивание ученических ката – Тайкеку седан, Хиян седан и Хиян нидан. Пинан сано ич, пинан сано ни, пинан сано сан.

Учебный план 4-го года обучения

Базовый уровень

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Основы знаний	10	-	10	Опрос
2	Общая физическая подготовка	3	7	10	Контрольные тесты
3	Специальная физическая подготовка	3	27	30	Контрольные тесты
4	Акробатическая подготовка	1	9	10	Педагогическое наблюдение
5	Техника карате	10	64	74	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях;
6	Спарринговая техника	10	36	46	участие в учебных поединках
7	Ката	8	24	32	Педагогическое наблюдение
8	Контрольные испытания	1	3	4	
	Всего	46	168	216	

Содержание

В разделе **«Основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре. Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

В разделе **«Общая физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают силовые, скоростно-силовые, скоростные качества ребенка, а также выносливость, гибкость и координацию. Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств.

Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учащихся группах и во все периоды тренировок. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от начального уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, возраста и подготовленности детей.

«Специальная физическая подготовка» направлена на совершенствование движений, характерных для карате, развитие: скоростно-силовой выносливости; специальной выносливости; координации и др., а также включает в себя специальные упражнения, которые развивают качества, необходимые для подготовки воина - ответственность, смелость, решительность и др. Упражнения данного раздела также предполагают некоторую психологическую подготовку спортсмена, предусматривающую воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

«Акробатическая подготовка» – позволяет значительно повысить ловкость и обеспечить высокую координацию движений, которые необходимы для ведения боя.

В разделе **«Техника карате»** представлен материал, способствующий обучению базовой технике работы руками, ногами, стойкам, перемещениям, а также подсечкам, броскам, удержаниям и др.

«Спарринговая техника» (кумитэ) - формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Освоение новых знаний по перемещению, способам защиты и атаки. В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические

приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование технике идет рука об руку с овладением работой с партнерами.

Посредством практикования «**Ката**» изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

Теория

Основы знаний

Общие требования безопасности при проведении занятий. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Одежда и обувь при занятиях единоборствами.

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.

Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека

История появления и развития боевых искусств в Индии, Китае, Японии и их распространение по всему миру, в том числе в России.

Терминология, используемая в карате. Ритуал в боевых искусствах.

Практика

Общая физическая подготовка

Развитие начального уровня основных физических качеств: силы; скорости, ловкости, гибкости, координации. Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса. Толкание различных предметов из различных исходных положений.

Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Лазания по «шведской стенке» на руках в висе. Упражнения в балансировании. Хождение на руках в удержании ног партнером с различным положением кистей, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения в приседе. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Бег на четвереньках. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции, с техническими приемами; силовыми упражнениями, координативными упражнениями. Отжимание на кулаках.

Перетягивание каната. Борьба на скамейках.

Игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.). Эстафеты с различными заданиями на координацию. Челночный бег с дополнительными заданиями на смекалку и ловкость.

Полосы препятствий. Упражнения для развития равновесия (балансирование на скамейках и бегание по ним). Выполнение упражнений на гибкость (активная и пассивная растяжка).

Акробатическая подготовка

Акробатические упражнения: группировка, перекувырки вперед и назад, стойки на руках и на голове.

Техника карате

Стойки и положения в каратэ (Хейсоку дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону.

Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

Техника ударов руками:

- Ой-цуки (прямой удар одноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге),
- Гьяку-цуки (прямой удар разноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге),
- Уракен-учи – (прямой удар перевернутым кулаком),
- Маэ-эмпи – (удар локтем вперед),
- Рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками).

Техника ударов ногами

- Маэ-гери (прямой удар ногой вперед),
- Ёко-Гери (прямой боковой удар ногой),
- Маваши-Гери (круговой удар ногой снаружи вперед).

Защитные действия руками и ногами – блоки на различной высоте.

Техника блоков

- Гедан-барай (блок предплечьем на нижнем уровне),
- Аге-Уке (восходящий блок предплечьем на верхнем уровне),
- Сото-Удэ-Уке (блок внешней стороной предплечья снаружи-внутри),
- Учи-Удэ-Уке (блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу).

Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

Спарринговая техника

Работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди. Работая в парах, ученики должны показать все изученные атаки руками и ногами и возможные защиты от них, подсечки добивание.

Изучение техники перемещений. Основы работы с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях. Работа в парах проводится с использованием защитного оборудования.

Ката

Знакомство с ритуалом исполнения ката. Разучивание ученических ката – Тайкеку седан, Хиян седан и Хиян нидан. Пинан сано ич, пинан сано ни, пинан сано сан.

Планируемые результаты

Обучающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширяют функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Укрепится здоровье учащихся, снизится их

заболеваемость, сформируется понимание личной ответственности за свои действия, появится понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

Также обучающиеся приобретут начальный уровень навыков самообороны, дающий им возможность защитить себя.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

- использовать начальный уровень навыков самообороны, дающий возможность защитить себя;

- излагать факты истории и развития боевых искусств и их распространении по всему миру, в том числе в России, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять занятия карате как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

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

- использовать знания учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;

- использовать терминологию и ритуал, принятые в боевых искусствах;

- выполнять технико-тактические задания с партнёром с пассивным и активным противоборством, задания, воссоздающие различные модели соперников;

- иметь понятие о стратегии и тактике боя;

- понимать основы безопасного поведения на улице;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Год обучения	Обучающиеся будут знать	Обучающиеся будут уметь
1-й год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - Историю развития карате. - Историю развития карате в России; - Понятие о гигиене и правило ее соблюдения. - Об огромных возможностях самосовершенствования на основе физической культуры и об основных изменениях в состоянии организма при регулярных занятиях физической культурой 	<ul style="list-style-type: none"> - Вести самонаблюдение антропометрических параметров, анализировать их; - Исполнять принятые в карате ритуальные действия, в том числе при исполнении ката; - Преодолевать несложные полосы препятствий; - Стоять и отжиматься на кулаках
2-й год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - формы и направления деятельности карате в мире; - основы социального проектирования; - основы фандрайзинга в социальной сфере; - основы организации и проведения соревнований; - формы и методы пропаганды здорового образа жизни; - виды профилактики асоциальных явлений в спортивной среде. 	<ul style="list-style-type: none"> -Выполнять соответствующие этому уровню удары руками, ногами и блоки; -На простейшем уровне совмещать защитные и атакующие действия; -Работать с партнером над отработкой технических приемов; - Исполнять ученические ката - Тайкеку седан, Хиян седан и Хиян нидан
3-й год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - Историю развития карате. - Историю развития карате в России; - Понятие о гигиене и правило ее соблюдения. - Об огромных возможностях самосовершенствования на основе физической культуры и об основных изменениях в состоянии организма при регулярных занятиях физической культурой - формы и направления деятельности карате в мире; - основы социального проектирования; - основы фандрайзинга в социальной сфере; - основы организации и проведения соревнований; - формы и методы пропаганды здорового образа жизни; - виды профилактики асоциальных явлений в спортивной среде - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; 	<ul style="list-style-type: none"> - Вести самонаблюдение антропометрических параметров, анализировать их; - Исполнять принятые в карате ритуальные действия, в том числе при исполнении ката; - Преодолевать несложные полосы препятствий; - Стоять и отжиматься на кулаках -Выполнять соответствующие этому уровню удары руками, ногами и блоки; -На простейшем уровне совмещать защитные и атакующие действия; -Работать с партнером над отработкой технических приемов; - Исполнять ученические ката - Тайкеку седан, Хиян седан и Хиян нидан пинаы, сано ич, сано ни, сано сан.
4-й год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - Историю развития карате. - Историю развития карате в России; 	<ul style="list-style-type: none"> - Вести самонаблюдение антропометрических параметров,

	<ul style="list-style-type: none"> - Понятие о гигиене и правило ее соблюдения. - Об огромных возможностях самосовершенствования на основе физической культуры и об основных изменениях в состоянии организма при регулярных занятиях физической культурой - формы и направления деятельности карате в мире; - основы социального проектирования; - основы фандрайзинга в социальной сфере; - основы организации и проведения соревнований; - формы и методы пропаганды здорового образа жизни; - виды профилактики асоциальных явлений в спортивной среде - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; 	<ul style="list-style-type: none"> анализировать их; - Исполнять принятые в карате ритуальные действия, в том числе при исполнении ката; - Преодолевать несложные полосы препятствий; - Стоять и отжиматься на кулаках -Выполнять соответствующие этому уровню удары руками, ногами и блоки; -На простейшем уровне совмещать защитные и атакующие действия; -Работать с партнером над отработкой технических приемов; - Исполнять ученические ката - Тайкеку седан, Хиян седан и Хиян нидан пинаы, сано ич, сано ни, сано сан.
--	---	--

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

Период	Сроки	Кол-во недель
Продолжительность учебного года	01.09. - 31.05.	36 недель
Начало учебного года		
- для групп второго и последующих годов обучения	01.09.	
- для групп первого года обучения	15.09.	
Период образовательной деятельности I полугодие	01.09.–31.12.	17 недель
Период образовательной деятельности II полугодие	07.01 - 31.05	19 недель
Текущий контроль	В течение года	После освоения каждой темы программы
Входящая диагностика	Сентябрь	
Промежуточная диагностика	Декабрь	
Итоговая диагностика	Май	

Календарный учебный график составляется более подробно ежегодно на каждый учебный год и на каждую учебную группу и является обязательным **Приложением** к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Воин ветра».

Условия реализации образовательной программы

Материально-техническое обеспечение – занятия должны проводиться в спортивном зале, при отработке учебных поединков требуются индивидуальные средства защиты (защитные перчатки, накладки на ноги).

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- спортзал;
- спортивный инвентарь: татами, защитный жилет, защитный шлем, лапы, груши, мячи, скакалки.

Информационное обеспечение:

- интернет источники, ЦОР, литература.

Кадровые условия реализации программы

Дополнительную общеобразовательную программу «Воин ветра» реализует педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику образовательной деятельности дополнительного образования.

Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Оценочные материалы

Способы проверки образовательной программы и формы подведения итогов ее реализации:

- повседневное педагогическое наблюдение;
- опрос;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в учебных поединках;
- сдача нормативов по физической и технической подготовке.

Предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Результаты оцениваются по таблицам показателей двигательной подготовленности по окончании каждого года.

Методические материалы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-	Дидактический материал, техническое оснащение	Вид и форма контроля, форма предъявления
---	----------------	--	-------------------------------------	---	--

			воспитательного процесса	занятий	результата
1	Основы знаний	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Тестирование, опрос
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, поточная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, круговая тренировка	Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скакалки, гантели, скамейки	Зачет, Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, таблицы, спортивный инвентарь: макивары, лапы и защита на руки, гимнастические скамейки, канаты, пояса.	Зачет, тестирование, соревнования
4	Акробатическая подготовка	Индивидуальная, поточная	Теоретические и практические занятия, наглядный показ, тренировки.	Спортивный инвентарь: гимнастические маты, подушки приземления	Тестирование, соревнования
5	Техника карате	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Спортивный инвентарь: будо-татами, макивары, лапы, боксерские груши и защита на руки, на ноги и пах	Демонстрация
6	Спарринговая техника	Групповая (в парах)	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Спортивный инвентарь: будо-татами, макивары, лапы, защита на руки, на ноги и пах	Соревнования, демонстрация
7	Ката	Фронтальная, групповая,	Словесный, практические	Литература, схемы,	Демонстрация

		индивидуальная	занятия, упражнения в парах, наглядный показ.	видеозаписи	
--	--	----------------	--	-------------	--

3. Список литературы

Нормативно-правовая база:

Данная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» от 01.10.2018 г.;
- Приказ об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае от 26.09.2019 г. № 383П;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ «Темп», утвержденное приказом директора от 14.02.2019;
- Устав МБУ «Темп» г. Амурска.

Литература для педагогов:

1. Анатомия человека, под ред. М.Г.Привеса, Медицина, 2005, М.
2. Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Теоретико-методические основы преподавания каратэ-до: Учебно-методическое пособие, Бояныч, СПб, 2003.
3. Брюс Ли: Путь опережающего кулака, Мн., «Современное слово», 2000.
4. Каштанов Н.В., Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до, Ростов н/Д, Феникс, 2007.
5. Лапшин С.А., Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания, Донецк, Литера, 2001.
6. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика, М., Издательство АСТ, 2004.
7. Микрюков В.Ю. Каратэ-до. (Боевые искусства), М., АСТ, Астрель, 2009.
8. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев. - М.: ФиС 2008.
9. Реутский С.В., Физкультура про другое, Агентство образовательного сотрудничества, СПб, 2006.
10. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др. – М.: Медгиз, 2007.
11. Такуан Сохо, Миямото Мусаси. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003.
12. Учение о тренировке, под ред. Д.Харре. - М.: ФиС, 2001.
13. Юдзан Дайдодзи, Ямомото Цунэтомо, Юкио Мисима. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003.
14. Gichin Funakoshi. Karate-do Kyohan, Kodansha Int. LTD, Tokyo, 2003.

Литература для обучающихся:

1. Литтл Д., Брюс Ли: искусство выражения человеческого тела, Феникс, Ростов-на-Дону, 2000.
2. Фунакоши Г., Каратэ-До: мой способ жизни, София, К., 2000.
3. Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Спортивное каратэ: Зарождение, значение, правила. - Бояныч, СПб, 2003.
4. Козлов А.М., История боевых искусств Востока, Астрель: АСТ, 2008, М.

Календарный учебный график

1-й год обучения

Месяц	№ занятия	Дата	Количество во часов	Тема занятия	Форма проведения	Форма контроля/ аттестации	Примечание
1. Основы знаний							
	1		2	Общие требования безопасности при проведении занятий. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Одежда и обувь при занятиях единоборствами.	комбинированная		
	2		2	Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.	комбинированная		
	3,4		4	Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека	комбинированная		
	5		2	История появления и развития боевых искусств в Индии, Китае, Японии и их распространение по всему миру, в том числе в России.	комбинированная		
	6		2	Терминология, используемая в карате. Ритуал в боевых искусствах	комбинированная		
2. Общая физическая подготовка							
	7		2	Развитие основных физических качеств.	комбинированная		
	8,9		4	Бег на дистанции 100, 400, 500 м.	комбинированная	Зачёт.	
	10		2	Прыжковые упражнения:	комбинированная		
	11,12		4	Упражнения на развитие двигательных качеств.	комбинированная		
	13		2	Лазания по «шведской стенке» на руках в висе	комбинированная		
	14		2	Толкание различных предметов из различных исходных положений	комбинированная		
	15,16		4	Упражнения на развитие двигательных качеств.	комбинированная		
	17		2	Общеразвивающие силовые упражнения без предметов.	комбинированная		
	18		2	Ходьба с различными положениями ног и рук.	комбинированная		
	19		2	Передвижение приставными шагами правым и	комбинированная		

				левым боком.			
	20		2	Хождение на руках с удержанием ног.	групповая		
	21,22		4	Развитие скоростно-силовых качеств.	комбинированная		
	23		2	Ходьба с различными положениями ног и рук.	комбинированная		
	24		2	Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег.	комбинированная		
	25,26		4	Подвижные игры и эстафеты.	групповая		
3. Специальная физическая подготовка							
	27		2	Бег со старта из различных положений	комбинированная		
	28		2	Бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции	комбинированная		
	29		2	Отжимание различными способами.	комбинированная		
	30		2	Игровые упражнения со специальными снарядами	комбинированная		
	31		2	Перетягивание каната. Борьба на скамейках.	групповая		
	32		2	Эстафеты с различными заданиями на координацию	групповая		
	33		2	Челночный бег с дополнительными заданиями на смекалку и ловкость	групповая	Зачет.	
	34		2	Полоса препятствий.	групповая		
	35		2	Упражнения для развития равновесия.	комбинированная		
	36		2	Выполнение упражнений на гибкость.	комбинированная		
4. Акробатическая подготовка							
	37,38		4	Перекаты.	комбинированная		
	39,40		4	Группировка.	комбинированная		
	41,42		4	Кувырки вперед.	комбинированная		
	43,44		4	Кувырки назад.	комбинированная		
	45,46		4	Стойки на руках и на голове.	комбинированная		
5. Техника карате							
	47		2	Стойки и передвижения.	комбинированная		
	48		2	Стойки и передвижения.	комбинированная		
	49		2	Стойки и передвижения.	комбинированная		
	50		2	Стойки передвижения.	комбинированная		

	51,52		4	Работа по лапам и макиварам.	комбинированная		
	53,54		4	Атакующие действия руками и ногами.	комбинированная		
	55,56		4	Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.	комбинированная		
	57		2	Прямой удар одноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге.	комбинированная		
	58		2	Прямой удар разноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге.	комбинированная		
	59		2	Прямой удар перевернутым кулаком.	комбинированная		
	60		2	Удар локтем вперед.	комбинированная		
	61		2	Связка из нескольких прямых ударов руками.	комбинированная	Зачёт.	
	62		2	Прямой удар ногой вперед.	комбинированная		
	63		2	Прямой боковой удар ногой.	комбинированная		
	64		2	Круговой удар ногой снаружи вперед.	комбинированная		
	65		2	Защитные действия руками и ногами – блоки на различной высоте.	комбинированная		
	66		2	Блок предплечьем на нижнем уровне.	комбинированная		
	67		2	Восходящий блок предплечьем на верхнем уровне.	Групповая. Комбинированная.		
	68		2	Блок внешней стороной предплечья снаружи-внутри.	Групповая.		
	69		2	Блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу.	Групповая. Комбинированная.		
	70,71		4	Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар.	Групповая.	Зачёт.	
	72,73		4	Правильное дыхание и концентрация.	Групповая.		
6.Спарринговая техника							
	74,75,76		6	Работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди.	Групповая. Комбинированная		
	77,78,79		6	Работа в парах.	Групповая. Комбинированная.		

	80,81,82		6	Изучение техники перемещений. Основы работы с партнером.	Групповая. Комбинированная.	Зачёт.	
	83,84,85		6	Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях.	Групповая. Комбинированная.		
	86,87,88		6	Работа в парах.			
7. Ката							
	89,90		4	Знакомство с ритуалом исполнения ката.	Групповая. Комбинированная.		
	91,92		4	Разучивание ученических ката: Тейкиоку сано-ич.	Групповая. Комбинированная.		
	93,94		4	Разучивание ученических ката: Тейкиоку сано-ич.	Групповая. Комбинированная.	Зачёт.	
	95,96,97		6	Разучивание ученических ката: Тейкиоку сано-ни.	Групповая. Комбинированная.		
	98,99		4	Разучивание ученических ката: Тейкиоку сано-ни.	Групповая. Комбинированная.	Зачёт.	
	100,101, 102		6	Разучивание ученических ката: Тейкиоку сано-сан.	Групповая. Комбинированная.		
	103,104		4	Разучивание ученических ката: Тейкиоку сано-сан.	Групповая. Комбинированная.	Зачёт.	
	106,106		4	Разучивание ученических ката	Групповая. Комбинированная.		
8.Контрольные испытания 4 ч							
	107		2	Задача контрольных нормативов.	Групповая. Комбинированная.	Зачёт.	
	108		2	Задача контрольных нормативов.	Групповая. Комбинированная.	Зачёт.	

Календарный учебный график

2-й год обучения

месяц	№ занятия	Дата	Количество часов	Тема занятия	Форма проведения	Форма контроля/ аттестации	Примечание
1. Основы знаний 10ч							
	1		2	Общие требования безопасности при проведении занятий. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Одежда и обувь при занятиях единоборствами.	комбинированная		
	2		2	Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.	комбинированная		
	3		2	Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека	комбинированная		
	4		2	История появления и развития боевых искусств в Индии, Китае, Японии и их распространение по всему миру, в том числе в России.	комбинированная		
	5		2	Терминология, используемая в карате. Ритуал в боевых искусствах	комбинированная		
2.Общая физическая подготовка 40ч							
	6		2	Развитие основных физических качеств.	комбинированная		
	7		2	Бег на дистанции 100, 400, 500 м.	комбинированная	Зачёт.	
	8		2	Прыжковые упражнения:	комбинированная		
	9-10		4	Упражнения на развитие двигательных качеств.	комбинированная		
	11		2	Лазания по «шведской стенке» на руках в висе	комбинированная		
	12		2	Толкание различных предметов из различных исходных положений	комбинированная		
	13-14		4	Упражнения на развитие двигательных качеств.	комбинированная		

	15-16		4	Общеразвивающие силовые упражнения без предметов.	комбинированная		
	17		2	Ходьба с различными положениями ног и рук.	комбинированная		
	18		2	Передвижение приставными шагами правым и левым боком.	комбинированная		
	19		2	Хождение на руках с удержанием ног.	групповая		
	20		2	Развитие скоростно-силовых качеств.	комбинированная		
	21		2	Ходьба с различными положениями ног и рук.	комбинированная		
	22		2	Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег.	комбинированная		
	23-25		6	Подвижные игры и эстафеты.	групповая		
3. Специальная физическая подготовка 30ч.							
	26-27		4	Бег со старта из различных положений	комбинированная		
	28-29		4	Бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции	комбинированная		
	30		2	Отжимание различными способами.	комбинированная		
	31-33		6	Игровые упражнения со специальными снарядами	комбинированная		
	34		2	Перетягивание каната. Борьба на скамейках.	групповая		
	35-36		4	Эстафеты с различными заданиями на координацию	групповая		
	37		2	Челночный бег с дополнительными заданиями на смекалку и ловкость	групповая		
	38		2	Полоса препятствий.	групповая		
	39		2	Упражнения для развития равновесия.	комбинированная		
	40		2	Выполнение упражнений на гибкость.	комбинированная		

4.Акробатическая подготовка 20ч.							
	41-42		4	Перекаты.	комбинированная		
	43-44		4	Группировка.	комбинированная		
	45-46		4	Кувырки вперед.	комбинированная		
	47-48		4	Кувырки назад.	комбинированная		
	49-50		4	Стойки на руках и на голове.	комбинированная		
5.Техника карате 64ч.							
	51-54		8	Стойки и передвижения.	комбинированная		
	55-57		6	Работа по лапам и макиварам.	комбинированная		
	58-61		8	Атакующие действия руками и ногами.	комбинированная		
	62-64		6	Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.	комбинированная		
	65-66		4	Прямой удар одноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге.	комбинированная		
	67		2	Прямой удар разноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге.	комбинированная		
	68		2	Прямой удар перевернутым кулаком.	комбинированная		
	69		2	Удар локтем вперед.	комбинированная		
	70		2	Связка из нескольких прямых ударов руками.	комбинированная	Зачёт.	
	71		2	Прямой удар ногой вперед.	комбинированная		
	72		2	Прямой боковой удар ногой.	комбинированная	Зачёт.	
	73		2	Круговой удар ногой снаружи вперед.	комбинированная		
	74		2	Защитные действия руками и ногами – блоки на различной высоте.	комбинированная		
	75		2	Блок предплечьем на нижнем уровне.	комбинированная		
	76		2	Восходящий блок предплечьем на верхнем уровне.	Групповая. Комбинированная.		
	77		2	Блок внешней стороной предплечья снаружи-внутри.	Групповая.		
	78		2	Блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу.	Групповая. Комбинированная.		
	79-80		4	Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар.	Групповая.	Зачёт.	

	81		2	Правильное дыхание и концентрация.	Групповая.		
6.Спарринговая техника 30ч							
	82-84		6	Работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди.	Групповая. Комбинированная.		
	85-87		6	Работа в парах.	Групповая. Комбинированная.		
	88-90		6	Изучение техники перемещений. Основы работы с партнером.	Групповая. Комбинированная.		
	91-93		6	Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях.	Групповая. Комбинированная.	Зачёт.	
	94-96		6	Работа в парах.	Групповая. Комбинированная		
7.Ката 22 ч							
	97-98		4	Знакомство с ритуалом исполнения ката.	Групповая. Комбинированная.		
	99		2	Разучивание ученических ката: Тейкиоку сано-ич.	Групповая. Комбинированная.		
	100		2	Разучивание ученических ката: Тейкиоку сано-ич.	Групповая. Комбинированная.	Зачёт.	
	101		2	Разучивание ученических ката: Тейкиоку сано-ни.	Групповая. Комбинированная.		
	102		2	Разучивание ученических ката: Тейкиоку сано-ни.	Групповая. Комбинированная.	Зачёт.	
	103		2	Разучивание ученических ката: Тейкиоку сано-сан.	Групповая. Комбинированная.		
	104		2	Разучивание ученических ката: Тейкиоку сано-сан.	Групповая. Комбинированная.	Зачёт.	
	105-106		4	Разучивание ученических ката	Групповая. Комбинированная.		
8.Контрольные испытания 4ч							
	107		2	Задача контрольных нормативов.	Групповая.	Зачёт.	

	108		2	Задача контрольных нормативов.	Комбинированная. Групповая. Комбинированная.	Зачёт.	
--	-----	--	---	--------------------------------	--	--------	--

Календарный учебный график

3-й год обучения

Месяц	№ занятия	Дата	Кол-во часов	Тема занятия	Форма проведения	Форма контроля/ аттестации	Примечание
1. Основы знаний 10ч							
	1		2	Общие требования безопасности при проведении занятий. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Одежда и обувь при занятиях единоборствами.	комбинированная		
	2		2	Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.	комбинированная		
	3		2	Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека	комбинированная		
	4		2	История появления и развития боевых искусств в Индии, Китае, Японии и их распространение по всему миру, в том числе в России.	комбинированная		
	5		2	Терминология, используемая в карате. Ритуал в боевых искусствах	комбинированная		
2.Общая физическая подготовка 10ч							
	6		2	Бег на дистанции 100, 400, 500 м.	комбинированная	Зачёт.	
	7		2	Упражнения на развитие двигательных качеств.	комбинированная		
	8		2	Развитие скоростно-силовых качеств.	комбинированная		
	9		2	Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег.	комбинированная		
	10		2	Подвижные игры и эстафеты.	групповая		
3. Специальная физическая подготовка 30ч.							

	11-12		4	Бег со старта из различных положений	комбинированная		
	13-14		4	Бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции	комбинированная		
	15		2	Отжимание различными способами.	комбинированная		
	16-18		6	Игровые упражнения со специальными снарядами	комбинированная		
	19		2	Перетягивание каната. Борьба на скамейках.	групповая		
	20-21		4	Эстафеты с различными заданиями на координацию	групповая		
	22		2	Челночный бег с дополнительными заданиями на смекалку и ловкость	групповая		
	23		2	Полоса препятствий.	групповая		
	24		2	Упражнения для развития равновесия.	комбинированная		
	25		2	Выполнение упражнений на гибкость.	комбинированная		
4.Акробатическая подготовка 10ч.							
	26		2	Перекаты.	комбинированная		
	27		2	Группировка.	комбинированная		
	28		2	Кувырки вперед.	комбинированная		
	29		2	Кувырки назад.	комбинированная		
	30		2	Стойки на руках и на голове.	комбинированная		
5.Техника карате 74ч.							
	31-32		4	Стойки и передвижения.	комбинированная		
	33-34		4	Работа по лапам и макиварам.	комбинированная		
	35-36		4	Атакующие действия руками и ногами.	комбинированная		
	37-38		4	Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.	комбинированная		
	39-40		4	Прямой удар одноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге.	комбинированная		
	41-42		4	Прямой удар разноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге.	комбинированная		
	43-44		4	Прямой удар перевернутым кулаком.	комбинированная		
	45		2	Удар локтем вперед.	комбинированная		
	46-47		4	Связка из нескольких прямых ударов руками.	комбинированная	Зачёт.	

	48-49		4	Прямой удар ногой вперед.	комбинированная		
	50-51		4	Прямой боковой удар ногой.	комбинированная	Зачёт.	
	52-53		4	Круговой удар ногой снаружи вперед.	комбинированная		
	54-55		4	Защитные действия руками и ногами – блоки на различной высоте.	комбинированная		
	56-57		4	Блок предплечьем на нижнем уровне.	комбинированная		
	58-59		4	Восходящий блок предплечьем на верхнем уровне.	Групповая. Комбинированная.		
	60-61		4	Блок внешней стороной предплечья снаружи-внутри.	Групповая.		
	62-63		4	Блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу.	Групповая. Комбинированная.		
	64-65		4	Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар.	Групповая.	Зачёт.	
	66-67		4	Правильное дыхание и концентрация.	Групповая.		
6.Спарринговая техника 46ч							
	68-72		10	Работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди.	Групповая. Комбинированная.		
	73-76		8	Работа в парах.	Групповая. Комбинированная.		
	77-80		8	Изучение техники перемещений. Основы работы с партнером.	Групповая. Комбинированная.		
	81-84		8	Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях.	Групповая. Комбинированная.	Зачёт.	
	85-91		12	Работа в парах.	Групповая. Комбинированная		
7.Ката 32 ч							
	92-93		4	Знакомство с ритуалом исполнения ката.	Групповая. Комбинированная.		
	93-95		6	Разучивание ученических ката: Тейкиоку сано-ич.(уро)	Групповая. Комбинированная.		

	96-98		6	Разучивание ученических ката: Тейкиоку сано-ни .(уро)	Групповая. Комбинированная.	Зачёт.	
	99-101		6	Разучивание ученических ката: Тейкиоку сано-сан .(уро)	Групповая. Комбинированная.		
	102-103		4	Разучивание ученических ката: Пинан сано-ич	Групповая. Комбинированная.	Зачёт.	
	104-105		4	Разучивание ученических ката: Пинан сано-ни	Групповая. Комбинированная.		
	106		2	Разучивание ученических ката: Пинан сано-сан	Групповая. Комбинированная.	Зачёт.	
8.Контрольные испытания 4ч							
	107		2	Задача контрольных нормативов.	Групповая. Комбинированная.	Зачёт.	
	108		2	Задача контрольных нормативов.	Групповая. Комбинированная.	Зачёт.	

Календарный учебный график 4-й год обучения

Месяц	№ занятия	Дата	Кол-во часов	Тема занятия	Форма проведения	Форма контроля/ аттестации	Примечание
1. Основы знаний 10ч							
	1		2	Общие требования безопасности при проведении занятий. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Одежда и обувь при занятиях единоборствами.	комбинированная		
	2		2	Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.	комбинированная		
	3		2	Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека	комбинированная		

	4		2	История появления и развития боевых искусств в Индии, Китае, Японии и их распространение по всему миру, в том числе в России.	комбинированная		
	5		2	Терминология, используемая в карате. Ритуал в боевых искусствах	комбинированная		
2.Общая физическая подготовка 10ч							
	6		2	Бег на дистанции 100, 400, 500 м.	комбинированная	Зачёт.	
	7		2	Упражнения на развитие двигательных качеств.	комбинированная		
	8		2	Развитие скоростно-силовых качеств.	комбинированная		
	9		2	Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег.	комбинированная		
	10		2	Подвижные игры и эстафеты.	групповая		
3. Специальная физическая подготовка 30ч.							
	11-12		4	Бег со старта из различных положений	комбинированная		
	13-14		4	Бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции	комбинированная		
	15		2	Отжимание различными способами.	комбинированная		
	16-18		6	Игровые упражнения со специальными снарядами	комбинированная		
	19		2	Перетягивание каната. Борьба на скамейках.	групповая		
	20-21		4	Эстафеты с различными заданиями на координацию	групповая		
	22		2	Челночный бег с дополнительными заданиями на смекалку и ловкость	групповая		
	23		2	Полоса препятствий.	групповая		
	24		2	Упражнения для развития равновесия.	комбинированная		
	25		2	Выполнение упражнений на гибкость.	комбинированная		
4.Акробатическая подготовка 10ч.							
	26		2	Перекаты.	комбинированная		
	27		2	Группировка.	комбинированная		

	28		2	Кувырки вперед.	комбинированная		
	29		2	Кувырки назад.	комбинированная		
	30		2	Стойки на руках и на голове.	комбинированная		
5. Техника карате 74ч.							
	31-32		4	Стойки и передвижения.	комбинированная		
	33-34		4	Работа по лапам и макиварам.	комбинированная		
	35-36		4	Атакующие действия руками и ногами.	комбинированная		
	37-38		4	Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.	комбинированная		
	39-40		4	Прямой удар одноименной рукой по отношению к впереди стоящей ноге.	комбинированная		
	41-42		4	Прямой удар разноименной рукой по отношению к впереди стоящей ноге.	комбинированная		
	43-44		4	Прямой удар перевернутым кулаком.	комбинированная		
	45		2	Удар локтем вперед.	комбинированная		
	46-47		4	Связка из нескольких прямых ударов руками.	комбинированная	Зачёт.	
	48-49		4	Прямой удар ногой вперед.	комбинированная		
	50-51		4	Прямой боковой удар ногой.	комбинированная	Зачёт.	
	52-53		4	Круговой удар ногой снаружи вперед.	комбинированная		
	54-55		4	Защитные действия руками и ногами – блоки на различной высоте.	комбинированная		
	56-57		4	Блок предплечьем на нижнем уровне.	комбинированная		
	58-59		4	Восходящий блок предплечьем на верхнем уровне.	Групповая. Комбинированная.		
	60-61		4	Блок внешней стороной предплечья снаружи-внутри.	Групповая.		
	62-63		4	Блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу.	Групповая. Комбинированная.		
	64-65		4	Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар.	Групповая.	Зачёт.	
	66-67		4	Правильное дыхание и концентрация.	Групповая.		
6. Спарринговая техника 46ч							

	68-72		10	Работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди.	Групповая. Комбинированная.		
	73-76		8	Работая в парах.	Групповая. Комбинированная.		
	77-80		8	Изучение техники перемещений. Основы работы с партнером.	Групповая. Комбинированная.		
	81-84		8	Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях.	Групповая. Комбинированная.	Зачёт.	
	85-91		12	Работа в парах.	Групповая. Комбинированная		
7.Ката 32 ч							
	92-93		4	Знакомство с ритуалом исполнения ката.	Групповая. Комбинированная.		
	93-95		6	Разучивание ученических ката: Тейкиоку сано-ич.(уро)	Групповая. Комбинированная.		
	96-98		6	Разучивание ученических ката: Тейкиоку сано-ни .(уро)	Групповая. Комбинированная.	Зачёт.	
	99-101		6	Разучивание ученических ката: Тейкиоку сано-сан .(уро)	Групповая. Комбинированная.		
	102-103		4	Разучивание ученических ката: Пинан сано-ич	Групповая. Комбинированная.	Зачёт.	
	104-105		4	Разучивание ученических ката: Пинан сано-ни	Групповая. Комбинированная.		
	106		2	Разучивание ученических ката: Пинан сано-сан	Групповая. Комбинированная.	Зачёт.	
8.Контрольные испытания 4ч							
	107		2	Задача контрольных нормативов.	Групповая. Комбинированная.	Зачёт.	
	108		2	Задача контрольных нормативов.	Групповая. Комбинированная.	Зачёт.	