

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 8-1  
от 06.06.2022г.

Утверждена  
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.  
Директор ГБОУ СОШ № 314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В. Французова

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

### **КАРАТЭ**

**Возраст учащихся: 7 – 16 лет**

**Срок реализации: 3 года**

**Разработчик: Мосенков Егор Анатольевич,  
педагог дополнительного образования**

## Пояснительная записка

Программа «Каратэ» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и является базовой по уровню освоения.

При разработке программы использовались следующие нормативные документы:

	Нормативные акты
<b>Основные характеристики программы</b>	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «283) (ст.,12, ст.75)
<b>Порядок проектирования</b>	Федеральный закон №273-ФЗ (ст. 12, ст.47,ст.75)
<b>Условия реализации</b>	Федеральный закон №273-ФЗ (.1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75), СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28); СанПин 1.2.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2).
<b>Содержание программы</b>	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
<b>Организация образовательного процесса</b>	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст. 17;ст.75) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28) СанПин 1.2.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2).

Каратэ – это путь, по которому многие идут всю жизнь, укрепляя дух, открывая в себе все новые и новые способности и раздвигая границы своих возможностей.

Занимаясь каратэ, люди учатся не только и не столько технике нанесения ударов и постановки блоков, тактике и стратегии поединка, а тем более умению разбивать предметы, сколько образу жизни, пытаюсь увидеть взаимосвязь и взаимообусловленность во всем, что есть в Мире, и, стремясь достичь гармонии с Природой.

Это стремление частично исходит из самой природы человека, частично из традиций школ и стилей, основанных выдающимися мастерами каратэ.

О происхождении каратэ известно только из легенд. Так по одной из них, создателем считается Бодхидхарма, основатель дзен-буддизма, который в 520 г.н.э. перенес свою резиденцию из Индии в Китай, в монастырь Шаолинь.

В этом монастыре Бодхидхарма обучал своих учеников умению терпеть (выносливости), развивать силу, быстроту, ловкость, гибкость. Проводимые им тренировки основывались на принципе движений животных с элементами самозащиты и предположительно назывались «18 движений рук архата».

Этими упражнениями укреплялась сила духа и тела, осуществлялась подготовка к испытаниям, каковыми являлись длительные сеансы медитации. Кроме того, эти упражнения служили средством защиты на дорогах за пределами монастыря. В дальнейшем методы физических тренировок Бодхидхармы развивались и совершенствовались и стали известны как боевое искусство монастыря Шаолинь.

Впоследствии это боевое искусство вывезли в Японию, где оно смешалось с местными приемами борьбы жителей островов.

Документально подтвержденных исторических сведений о появлении каратэ в Японии не так уж много. Известно, что в 12 веке, когда самурайские дружины Тайра, разбитые в одном из сражений войсками Минамото, беспорядочно устремились на юг, при этом переправились на Окинаву, где и познакомили местных жителей со своим боевым искусством.

*Актуальность* программы заключается в современных подходах к ее составлению, где учтены передовой интерес к этому виду спорта и его востребованность со стороны детей и их родителей.

Программный материал структурирован по разделам теоретической, физической, технической подготовки, а так же по годам обучения, средствам и формам работы с детьми.

Программой определена система нормативов, упражнений, теоретических знаний и практических умений и навыков. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность своего процесса тренировок, гармоничное сочетание укрепления здоровья и достижения спортивных результатов воспитанием морально-волевых качеств и наращиванием объема теоретических знаний.

Программный материал дает общую направленность тренировочного процесса

– большой удельный вес общей физической подготовки в начале годового цикла и увеличение объема технической подготовки в течение зимнего сезона.

*Педагогическая целесообразность* программы состоит в том, что в процессе обучения у детей развиваются интеллектуальные и двигательные способности, формируются волевые и нравственные качества.

*Отличительной особенностью* данной программы является ее уникальность и априорность – в основе своей она является результатом уже проведенной работы в вечерних секциях для школьников. Обучение идет по спирали. Обучающиеся проходят одни и те же темы, но с каждым годом и теоретический и практический материал усложняется. Количество повторений при отработке приемов увеличивается.

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

*Адресатом программы* являются обучающиеся 7-16 лет, прошедшие медицинский осмотр, имеющие медицинское разрешение.

**Цель:** формирование у обучающихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям каратэ для подготовки спортивного резерва.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- совершенствовать технический и тактический уровень подготовки занимающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки;
- изучить основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники – кихону);
- ознакомить с некоторыми теоретическими сведениями о каратэ; приобщить к участию в соревнованиях как внутри школы, так и за ее пределами на уровне района и города;

- подготовить детей к выполнению норм спортивного разряда, сдачи экзаменов на пояса;
- привить детям знания о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

Развивающие:

- обеспечить всесторонней физической подготовкой членов объединения;
- развить качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- развить способности детей к сознательному творческому самовыражению и самореализации.

Воспитательные:

- привить интерес к каратэ и воспитывать спортивное трудолюбие;
- воспитать волевые качества (мужество, решительность, самостоятельность, инициативность, выдержку, умение преодолевать трудности);
- воспитать уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а также взаимопонимание, взаимопомощь и бережное отношение к инвентарю.

**Условия реализации программы**

Данная образовательная программа предназначена для детей 7-16 летнего возраста и рассчитана на 3 года обучения.

Условия набора:

В группы 1 года обучения принимаются все желающие дети без предварительного отбора (на основании заявлений родителей и допуска врача к занятиям каратэ).

Опыт показывает, что на первом этапе обучения может происходить отсев. Некоторые дети чувствуют, что им трудно добиться в каратэ высоких спортивных результатов, другие не выдерживают режима тренировок, третьи недостаточно трудолюбивы и не готовы к систематическим тренировкам и т.п.

Иногда бывает и так, что каратист занимается год или два, но затем оставляет каратэ. Чаще всего это случается с каратистами, которые отстают в развитии физическом качеств (особенно в скорости, в быстроте реакции, в овладении техническими навыками) и не имеют необходимых для каратистов психических качеств (смелости, решительности и воли к победе).

Искусство педагога заключается в умении определять способности детей на разных этапах, оказывать им всю необходимую помощь и поддержку, чтобы свести к минимуму возможный отсев.

Со второго года обучения значительно возрастают тренировочные нагрузки. Темы, предлагаемые обучающимся одинаковы на протяжении всех трех лет обучения, однако количество повторений увеличивается от года к году. На втором году обучения, осуществляется переход от простого изучения и многократного повторения изученных приемов, к их применению в условиях боя. Вначале выполняются удары на технику и точность, а затем требования повышаются до выполнения точных ударов в условиях боя. Вводится сопротивление партнера при выполнении упражнения, активность сопротивления при этом постоянно повышается. Обучающиеся второго и третьего года обучения изучают более сложные технические приемы: .

**Режим занятий:**

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа (144 часа). 2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа (144 часа). 3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа (216 часов).

**Наполняемость групп:**

1 год обучения – не менее 15 человек. 2 год обучения – не менее 12 человек. 3 год обучения – не менее 10 человек.

**Необходимое кадровое обеспечение программы.** Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

**Формы проведения занятий**

Предполагается ступенчатое усложнение осваиваемого учебного материала при прохождении повторяющихся тем учебно-тематического плана.

- занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра);

- практическое занятие (сдача нормативов);
- соревнования;
- выезд с родителями на показательные соревнования;
- организация и выезд на летние тренировочные сборы;
- предусмотрены дистанционная и модульная формы обучения.

#### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Спортзал и раздевалки, отвечают всем необходимым современным гигиеническим требованиям: соответствующее нормативам освещение, вентиляция, душевые комнаты, аптечка.

Оборудование и инвентарь для занятий каратэ:

- Татами (16 кв.м.);
- Гимнастический мат -10 шт.
- Гантели различных масс – 15 шт.
- Скакалка гимнастическая – 15 шт.
- Лапы на руки – 15 шт.

Так же занимающиеся приносят на каждое занятие личные принадлежности, к ним относятся:

- Накладки на руки – 2 шт.
- Накладки на ноги – 4 шт.
- Протектор – 1 шт.

#### ***Планируемые результаты***

##### ***Личностные:***

• Ознакомятся с историей возникновения и развития каратэ;

• Будут знать основные правила соревнований и требования техники безопасности на тренировках по каратэ;

• Приобретут необходимые нравственные качества: дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, чувство коллективизма, трудолюбие.

• Обучающиеся приобретут необходимые волевые качества и опыт преодоления трудностей в процессе тренировок.

##### ***Предметные:***

Обучающиеся научатся

• правильному передвижению в базовых стойках;

• технике ударов руками и ногами;

• различным способам атаки, в зависимости от складывающейся ситуации во время спарринга;

• технике ударов ногами: «маваши-гери », «ура-маваши- гери», «уширо-гери с разворотом» и др..

##### ***Метапредметные :***

• Обучающиеся будут уметь методически правильно заниматься не только на тренировках, но и в ходе самостоятельных занятий;

• Обучающиеся овладеют в совершенстве техникой передвижения в базовых стойках;

• Обучающиеся будут владеть знаниями правил судейства на соревнованиях по каратэ и понимать жесты судей.

#### **Учебный план первого года обучения**

№ n/n	Название темы или раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	
2	Возникновение и развитие каратэ	4	2	2	беседа
3	Специальная техническая подготовка	36	18	18	педагогическое наблюдение
4	Специальная тактическая подготовка	40	20	20	педагогическое наблюдение
5	Общефизическая подготовка	54	27	27	выполнение нормативов
6	Соревнования	6	2	4	соревнование
7	Контрольное занятие	2	2	-	выполнение упражнений
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	

#### Учебный план второго года обучения

№ n/n	Название темы или раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-	
2.	Правила судейства соревнований по каратэ. Основы гигиены и здорового образа жизни	6	4	2	Беседа
3.	Специальная техническая подготовка	70	8	62	педагогическое наблюдение
4.	Специальная тактическая подготовка	64	8	56	педагогическое наблюдение
5.	Общефизическая подготовка	48	2	46	педагогическое наблюдение
6.	Соревнования	24		24	соревнование
7.	Контрольное занятие	2		2	Зачет. Выполнение упражнений
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>190</b>	

### Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название темы или раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-	Беседа
2.	Просмотр видео материалов соревнований по каратэ, разбор технико тактических действий	8	4	4	Беседа
3.	Специальная техническая подготовка	68	36	32	педагогическое наблюдение
4.	Специальная тактическая подготовка	64	28	36	педагогическое наблюдение
5.	Общесфизическая подготовка	34	14	20	педагогическое наблюдение
6.	Соревнования	38	12	26	соревнование
7.	Итоговое занятие	2		2	Зачет. Выполнение упражнений
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>96</b>	<b>120</b>	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий (в неделю)
1	1.09.	25.05.	36	144	2 раза по 2 часа
2	1.09.	25.05.	36	216	3 раза по 2 часа
3	1.09.	25.05.	36	216	3 раза по 2 часа

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 8-1  
от 06.06.2022г.

Утверждена  
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.  
Директор ГБОУ СОШ № 314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В. Французова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программе**  
**КАРАТЭ**

**Возраст обучающихся: 7 – 12 лет**  
**2 год обучения**  
**Группа № 1**

**Разработчик: Мосенков Егор Анатольевич,**  
**педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург  
2022



## Второй год обучения

### Задачи:

#### Обучающие:

- изучить основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники – кихону);
- ознакомить с некоторыми теоретическими сведениями о каратэ; приобщить к участию в соревнованиях как внутри школы, так и за ее пределами на уровне района и города;

#### Развивающие:

- обеспечить всесторонней физической подготовкой членов объединения;
- развить качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- развить способности детей к сознательному творческому самовыражению и самореализации.

#### Воспитательные:

- привить интерес к каратэ и воспитывать спортивное трудолюбие;
- воспитать уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а также взаимопонимание, взаимопомощь и бережное отношение к инвентарю.

#### Ожидаемые результаты

##### Личностные:

- Глубже познакомятся с историей возникновения и развития каратэ;.
- Обучающиеся приобретут необходимые волевые качества и опыт преодоления трудностей в процессе тренировок.

##### Предметные:

- Обучающиеся научатся технике ударов руками и ногами;
- Обучающиеся научатся различным способам атаки, в зависимости от складывающейся ситуации во время спарринга.

##### Метапредметные :

- Обучающиеся продолжат методически правильно заниматься не только на тренировках, но и в ходе самостоятельных занятий;
- Обучающиеся овладеют в совершенстве техникой передвижения в базовых стойках;
- Обучающиеся будут владеть знаниями правил судейства на соревнованиях по каратэ и понимать жесты судей;

## Календарно-тематическое планирование второй год обучения

№	Перечень разделов, тем	Кол-во часов			Содержание программы	Дата проведения	
		всего	теория	практика		По плану	По факту
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		Теория. Техника безопасности. Форма одежды, режим занятий, мероприятия в новом учебном году.		
2.	Жесты судей. Упражнения на гимнастической стенке	2	1	1	Теория. Жесты судей. Практика Беседа. Укрепление мышц спины и пресса		

3.	Совершенствование техники передвижения в стойке дзекуцу дачи	2	1	1	Теория. передвижения в стойке дзекуцу дачи. Практика Отработка навыка передвижения в стойке		
4.	Совершенствование техники передвижения в стойке какуцу дачи	2		2	Практика Отработка навыка передвижения в стойке		
5.	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнение с набивными мячами	2	1	1	Теория. Упражнения для спины и пресса. Практика. Укрепление мышц спины и пресса. Работа в парах		
6.	Совершенствование техники передвижения в стойке какуцу дачи	2		2	Практика Отработка навыка передвижения в стойке		
7.	ОФП, растяжка, силовая подготовка. Удары руками по лапам	2		2	Теория. Удары руками по лапам. Практика Отработка ударов на лапах. Работа в парах		
8.	ОФП, растяжка, силовая подготовка. Удары руками по лапам	2		2	Практика Индивидуально обучающиеся отрабатывают технику удара. Работа в парах		
9.	ОФП. Упражнение с набивными мячами	2		2	Практика Работа в парах		
10.	Прямой удар ногой	2	1	1	Теория. Прямой удар ногой Практика Техника удара		
11.	Удар справа ногой	2	1	1	Теория. Удар справа ногой Практика Техника удара		
12.	ОФП. Удара слева ногой Упражнение с набивными мячами	2		2	Теория Удара слева ногой. Практика Работа в парах Отработка техники удара		
13.	ОФП Удар рукой справа	2	1	1	Теория. Удар рукой справа Практика. Отработка навыка удара.		
14.	ОФП Упражнение с набивными мячами. Удар рукой слева	2	1	1	Теория. Удар рукой слева Практика. Отработка техники удара.		
15.	ОФП. растяжка, силовая подготовка. Блок аге-уке вперед	2		2	Теория. Блок аге-уке вперед. Практика. Отработка траектории руки при блоке.		

16.	ОФП. Блок аге-уке назад	2	1	1	Теория. Блок аге-уке назад. Практика. Отработка траектории руки при блоке.		
17.	ОФП. Блок соте-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок соте-уке вперед Практика. Отработка техники блока.		
18.	ОФП, растяжка, силовая подготовка	2		2	Практика Работа в парах		
19.	ОФП .Блок уче-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок сюто-уке вперед. Практика. Отработка техники блока.		
20.	ОФП Блок сюто-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок сюто-уке вперед. Практика. Отработка техники блока.		
21.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается и контратакует .		
22.	ОФП. Упражнения со скакалкой. Работа в парах	2		2	Практика. Упражнения в парах. Упражнения со скакалкой в парах, развитие чувства дистанции.		
23.	ОФП. Отработка защиты	2		2	Практика. Работа над устойчивостью во время блока.		
24.	ОФП. Совершенствование Передвижения в кумитэ	2		2	Практика. Передвижение в стойке базовым стэпом.		
25.	Игровая тренировка	2		2	Практика. ОФП Командные игры.		
26.	ОФП. Плавное передвижение в стойке кибя дачи	2	1	1	Теория. Плавное передвижение в стойке кибя дачи Практика. Самостоятельный контроль за непрерывностью передвижения.		
27.	Учебные соревнования по каратэ	2		2	Практика. Работа в парах		

28.	ОФП Плавное передвижение в стойке дзекуцу дачи	2	1	1	Теория. передвижение в стойке дзекуцу дачи. Практика. Самостоятельный контроль за непрерывностью передвижения.		
29.	ОФП. Плавное передвижение в стойке какуцу дачи	2	1	1	Практика. Передвижение в стойке какуцу дачи. Практика. Самостоятельный контроль за непрерывностью передвижения.		
30.	Плавное передвижение в стойке некаши-дачи	2		2	Практика. Следить за непрерывностью передвижения. ОФП		
31.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается.		
32.	Переход из стойки кибачи в стойку дзенкуцу-дачи	2	1	1	Теория. Переход из стойки кибачи в стойку дзенкуцу-дачи Практика. Следить за коленями. ОФП		
33.	Переход из стойки какуцу-дачи в стойку цуриори-дачи	2	1	1	Теория. Переход из стойки какуцу-дачи в стойку цуриори-дачи Практика. Следить за центром тяжести в стойке. ОФП		
34.	Учебные соревнования по каратэ	2		2	Практика. Работа в парах		
35.	Растяжка в парах Игровая тренировка	2		2	Практика. ОФП Шпагат, шпагаты в парах махи ногами Командные игры.		
36.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается.		
37.	ОФП Дзю-иппон кумитэ	2	1	1	Теория. Дзю-иппон кумитэ Практика. Кумитэ в упрощённых условиях.		
38.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается.		

39.	ОФП Дзю-иппон кумитэ	2		2	Практика. Защита .		
40.	ОФП Дзю-иппон кумитэ	2		2	Практика. Атака.		
41.	ОФП Дзю-иппон кумитэ	2	1	1	Теория. Дзю-иппон кумитэ Практика. Выполняем задание по команде Хадзи ме.		
42.	ОФП Дзю-иппон кумитэ	2		2	Практика. Выполняем задание по команде Хадзи ме.		
43.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается и контратакует .		
44.	ОФП Совершенствование блока гедан барай в стойке дзенку-цу дачи	2	1	1	Теория. блока гедан барай в стойке дзенку-цу дачи. Практика. Блок гедан-барай выполнять ребром руки .		
45.	ОФП Совершенствование блока гедан барай в стойке дзенку-цу дачи	2		2	Практика. Блок гедан-барай выполнять ребром руки.		
46.	ОФП Совершенствование блока гедан барай в стойке дзенку-цу дачи	2		2	Практика. Блок гедан-барай выполнять ребром руки.		
47.	ОФП Совершенствование блока уче-уке в стойке кибя- дачи	2	1	1	Теория. блока уче-уке в стойке кибя- дачи Практика. В стойке колени не сводить, пятки от пола не отрывать..		
48.	ОФП, растяжка Игровая тренировка	2		2	Практика. ОФП Упражнения на укрепления спины и живота. Командные игры.		
49.	Совершенствование блока аге-уке в стойке какуцу-дачи	2		2	Практика. Следить за техникой движение руки и ног. ОФП		

50.	Учебные соревнования по каратэ	2		2	Практика. Работа в парах		
51.	ОФП. Растяжка. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается и контратакует . Упражнения со жгутами.		
52.	Соревнования по каратэ	2		2	Практика. Посещение соревнований по каратэ		
53.	ОФП. Показ видео материалов	2		2	Практика. Показ обучающего фильма о правилах в каратэ. ОФП		
54.	Изучения блоков ударов	2	1	1	Теория. Блоки ударов. Практика. Просмотр видео ,рассказ. ОФП		
55.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается и контратакует .		
56.	СФП. Совершенствование стойки Ура-дзенкуцу дачи	2		2	Практика. Обратная стойка.		
57.	СФП. Тренировка в соревновательном режиме	2		2	Практика. СФП. Тренировка в режиме соревнований.		
58.	ОФП. Соревнование в группе	2		2	Практика. СФП. Тренировка в режиме соревнований		
59.	СФП Отработка ударов руками	2		2	Практика. Удар рукой кидзами-цки. СФП		
60.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается и контратакует .		
61.	СФП Отработка ударов руками	2		2	Практика. Удар рукой гьяку-цки. СФП		
62.	СФП Игровая тренировка	2		2	Практика. Игры в парах. СФП		
63.	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад с блоком аге- уке	2		2	Практика. Самоконтроль за тем, чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги. СФП		

64.	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад с блоком соте-уке	2		2	Практика. Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги. СФП		
65.	СФП Совершенствование передвижений в стойке назад с блоком сюто-уке	2		2	Практика. Выполнение блока в момент постановки ноги		
66.	СФП Совершенствование защиты блоком сюто-уке	2		2	Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП		
67.	СФП Совершенствование защиты блоком аге-уке	2		2	Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП		
68.	СФП. Совершенствование защиты блоком уче-уке	2		2	Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП		
69.	СФП. Совершенствование защита блоком соте-уке	2		2	Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП		
70.	Посещение соревнований	2		2	Практика. Соревнование по каратэ “СПБ ОРЕН 2023”		
71.	СФП Работа в парах	2		2	Практика. СФП Упражнения в парах.		
72.	ОФП. Контрольно занятие	2		2	Практика. ОФП Контрольные тесты.		
	Итого	144	23	121			

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 8-1  
от 06.06.2022г.

Утверждена  
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.  
Директор ГБОУ СОШ № 314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В. Французова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программе**  
**КАРАТЭ**

**Возраст обучающихся: 11 – 13 лет**  
**3 год обучения**  
**Группа № 2**

**Разработчик: Мосенков Егор Анатольевич,**  
**педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург  
2022



### Третий год обучения

#### Задачи:

##### Обучающие:

- изучить основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники – кихону);
- ознакомить с некоторыми теоретическими сведениями о каратэ; приобщить к участию в соревнованиях как внутри школы, так и за ее пределами на уровне района и города;

##### Развивающие:

- обеспечить всесторонней физической подготовкой членов объединения;
- развить качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- развить способности детей к сознательному творческому самовыражению и самореализации.

##### Воспитательные:

- привить интерес к каратэ и воспитывать спортивное трудолюбие;
- воспитать уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а также взаимопонимание, взаимопомощь и бережное отношение к инвентарю.

##### Ожидаемые результаты Личностные:

- Ознакомятся с историей возникновения и развития каратэ;
- Обучающиеся приобретут необходимые волевые качества и опыт преодоления трудностей в процессе тренировок;

##### Предметные:

- Обучающиеся научатся технике ударов руками и ногами;
- Обучающиеся научатся различным способам атаки, в зависимости от складывающейся ситуации во время спарринга;

##### Метапредметные :

- Обучающиеся будут уметь методически правильно заниматься не только на тренировках, но и в ходе самостоятельных занятий;
- Обучающиеся овладеют в совершенстве техникой передвижения в базовых стойках;
- Обучающиеся будут владеть знаниями правил судейства на соревнованиях по каратэ и понимать жесты судей;

### Календарно-тематическое планирование и содержание.

#### Третий год обучения

№	Перечень разделов, тем	Кол-во часов			Содержание занятия	Дата	
		всего	теория	практика		По плану	По факту

1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Теория. Техника безопасности. Форма одежды, режим занятий, мероприятия в новом учебном году.		
2	Просмотр видео фильмов	2		2	Практика Просмотр видео соревнований		
3	Жесты судей	2	1	1	Теория. Жесты судей. Практика беседа		
4	Совершенствование техники передвижения в стойке дзекуцу дачи	2	1	1	Практика Отработка навыка передвижения в стойке		
5	Совершенствование техники передвижения в стойке дзекуцу дачи	2	1	1	Практика Отработка навыка передвижения в стойке		
6	Совершенствование техники передвижения в стойке какуцу дачи	2	1	1	Практика Отработка навыка передвижения в стойке		
7	Совершенствование техники передвижения в стойке какуцу дачи	2	1	1	Практика Отработка навыка передвижения в стойке		
8	Совершенствование техники передвижения в стойке какуцу дачи	2	1	1	Практика Отработка навыка передвижения в стойке		
9	Упражнения на гимнастической стенке	2	1	1	Практика Укрепление мышц спины и пресса		
10	Совершенствование техники передвижения в стойке какуцу дачи	2	1	1	Практика Отработка навыка передвижения в стойке		
11	Упражнения на гимнастической стенке	2	1	1	Практика Укрепление мышц спины и пресса		
12	Совершенствование техники передвижения в стойке какуцу дачи	2	1	1	Практика Отработка навыка передвижения в стойке		

13	ОФП. Упражнение с набивными мячами	2	1	1	Практика Работа в парах		
14	ОФП. Упражнение с набивными мячами	2	1	1	Практика Работа в парах		
15	Соревнования	2		2	Соревнования		
16	ОФП, растяжка, силовая подготовка	2	1	1	Практика Работа в парах		
17	ОФП, растяжка, силовая подготовка	2	1	1	Практика Работа в парах		
18	Удары руками по лапам	2	1	1	Теория. Удары руками по лапам. Практика Отработка ударов на лапах		
19	Удары руками по лапам	2	1	1	Теория. Удары руками по лапам. Практика Отработка ударов на лапах		
20	Соревнование	2		2	соревнование		
21	Удары руками по лапам	2	1	1	Практика Индивидуально каждый обучающийся следит за техникой удара		
22	Прямой удар ногой	2	1	1	Теория. Прямой удар ногой Практика Техника удара		
23	Прямой удар ногой	2	1	1	Теория. Прямой удар ногой Практика Техника удара		
24	Удар справа ногой	2	1	1	Теория. Удар справа ногой Практика Техника удара		
25	Удар справа ногой	2	1	1	Теория. Удар справа ногой Практика Техника		

					удара		
26	Удара слева ногой	2		2	Теория Удара слева ногой Практика Техника удара		
27	Удара слева ногой	2	1	1	Теория Удара слева ногой Практика Техника удара		
28	Удар рукой справа	2	1	1	Теория. Удар рукой справа Практика. Отработка навыка удара. ОФП		
29	Удар рукой справа	2	1	1	Теория. Удар рукой справа Практика. Отработка навыка удара. ОФП		
30	Удар рукой слева	2	1	1	Теория. Удар рукой слева Практика. Следить за техникой удара. ОФП		
31	Блок аге-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок агеуке вперед Практика. Следить за траекторией руки при блоке. ОФП		
32	Соревнование	2		2	соревнование		
33	Соревнование	2		2	соревнование		
34	Блок аге-уке назад	2	1	1	Следить за траекторией руки при блоке. ОФП		
35	Блок соте-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок сотеуке вперед Практика. Следить за техникой блока. ОФП		
36	Блок уче-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок сютоуке вперед Практика. Следить за техникой блока. ОФП		

37	Блок сюто-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок сютоуке вперед Практика. Следить за техникой блока. ОФП		
38	Тренировочный спарринг	2	1	1	Практика. Один атакует другой защищается и контратакует . ОФП		
39	Отработка защиты	2	1	1	Практика. Работа над устойчивостью во время блока. ОФП		
40	Работа в парах	2	1	1	Практика. Упражнения в парах. ОФП		
41	Упражнения со скакалкой	2	1	1	Практика. Упражнения со скакалкой в парах ,развиее чувства дистанции. ОФП		
42	Отработка защиты	2	1	1	Практика. Работа над устойчивостью во время блока. ОФП		
43	Совершенствование Передвижения в кумитэ	2	1	1	Практика. Передвижение в стойке базовым стэпом. ОФП		
44	Плавное передвижение в стойке киба дачи	2	1	1	Практика. Следить за непрерывностью передвижения. ОФП		
45	Плавное передвижение в стойке дзекуцу дачи	2	1	1	Практика. Следить за непрерывностью передвижения. ОФП		
46	Плавное передвижение в стойке какуцу дачи	2	1	1	Практика. Следить за непрерывностью передвижения. ОФП		
47	Плавное передвижение в стойке некаши-дачи	2	1	1	Практика. Следить за непрерывностью передвижения. ОФП		

48	Переход из стойки кибэ-дачи в стойку дзенкуцу-дачи	2	1	1	Теория. Переход из стойки кибэ-дачи в стойку дзенкуцу-дачи Практика. Следить за коленями. ОФП		
49	Переход из стойки какуцу-дачи в стойку цуриори-дачи	2	1	1	Теория. Переход из стойки какуцу-дачи в стойку цуриори-дачи Практика. Следить за центром тяжести в стойке. ОФП		
50	ОФП, СФП	2	1	1	Практика. Упражнение на укрепления рук и ног. ОФП		
51	Растяжка	2	1	1	Практика. Шпагат, махи ногами ОФП		
52	Растяжка в парах	2	1	1	Практика. Шпагаты в парах. ОФП		
53	Игровая тренировка	2	1	1	Практика. Спортивные игры. ОФП		
54	Дзю-иппон кумитэ	2	1	1	Теория. Дзюиппон кумитэ Практика. Кумитэ в упрощённых условиях. ОФП		
55	Дзю-иппон кумитэ	2	1	1	Теория. Дзюиппон кумитэ Практика. Защита . ОФП		
56	Дзю-иппон кумитэ	2	1	1	Теория. Дзюиппон кумитэ Практика. Атака. ОФП		
57	Дзю-иппон кумитэ	2	1	1	Теория. Дзю-иппон кумитэ Практика. Выполняем задание по команде Хадзиме. ОФП		

58	Совершенствование блока гедан барай в стойке дзенку-цу дачи	2	1	1	Практика. Блок гедан-барай выполнять ребром руки . ОФП		
59	Совершенствование блока уче-уке в стойке кибя- дачи	2	1	1	Практика. В стойке колени не сводить, пятки от пола не отрывать.. ОФП		
60	Совершенствование блока гедан барай в стойке дзенку-цу дачи	2	1	1	Практика. Блок гедан-барай выполнять ребром руки . ОФП		
61	Совершенствование блока уче-уке в стойке кибя- дачи	2	1	1	Практика. В стойке колени не сводить, пятки от пола не отрывать.. ОФП		
62	Совершенствование блока аге-уке в стойке какуцу-дачи	2	1	1	Практика. Следить за техникой движение руки и ног. ОФП		
63	Соревнование	2		2	соревнование		
64	ОФП. Игровая тренировка	2	1	1	Практика. Игры с мячом. ОФП		
65	ОФП, растяжка	2	1	1	Практика. ОФП Упражнения на укрепления спины и живота.		
66	СФП, растяжка	2	1	1	Практика. СФП Упражнения со жгутами..		
67	Соревнования по каратэ	2		2	Практика. Посещение соревнований по каратэ		
68	СФП. Показ видео материалов	2	1	1	Практика. Показ обучающего фильма о правилах в каратэ. ОФП		
69	СФП. Показ видео материалов	2	1	1	Практика. Показ обучающего фильма о правилах в каратэ.		

					ОФП		
70	Изучения блоков ударов	2	1	1	Теория. Блоки ударов. Практика. Просмотр видео ,рассказ. ОФП		
71	Изучения блоков ударов	2	1	1	Практика. Просмотр видео ,рассказ ОФП		
72	ОФП	2	1	1	Практика. Выполнение упражнений. ОФП		
73	Совершенствование стойки Ура-дзенкуцу дачи	2	1	1	Практика. Обратная стойка. СФП		
74	СФП. Тренировка в соревновательном режиме	2	1	1	Практика. СФП. Тренировка в режиме соревнований.		
75	СФП. Тренировка в соревновательном режиме	2	1	1	Практика. СФП. Тренировка в режиме соревнований.		
76	Соревнование	2		2	Соревнование		
77	СФП Отработка ударов руками	2	1	1	Практика. Удар рукой кидзмицки. СФП		
78	СФП Отработка ударов руками	2	1	1	Практика. Удар рукой кидзмицки. СФП		
79	СФП Отработка ударов руками	2	1	1	Практика. Удар рукой гьяку-цки. СФП		
80	СФП Игровая тренировка	2	1	1	Практика. Игры в парах . СФП		
81	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад	2	1	1	Практика. Следить за плавностью передвижения . СФП		



82	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад с блоком аге- уке	2	1	1	Практика. Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги. СФП		
83	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад	2	1	1	Практика. Следить за плавностью передвижения . СФП		
84	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад с блоком аге- уке	2	1	1	Практика. Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги. СФП		
85	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад с блоком соте уке	2	1	1	Практика. Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги. СФП		
86	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад с блоком уче уке	2	1	1	Практика. Выполнение блока в момент постановки ноги. СФП		
87	СФП Совершенствование передвижений в стойке назад с блоком сюто-уке	2	1	1	Практика. Выполнение блока в момент постановки ноги		
88	СФП Совершенствование передвижений в стойке назад с блоком сюто-уке	2	1	1	Практика. Выполнение блока в момент постановки ноги		
89	Тактическая подготовка	2	1	1	Практика. Беседа. СФП		
90	Тактическая подготовка	2	1	1	Практика. Беседа. СФП		
91	Игровая тренировка	2	1	1	Практика. ОФП Командные игры.		
92	СФП Совершенствование защиты блоком сюто-уке	2	1	1	Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП		

93	СФП Совершенствование защиты блоком аге-уке	2	1	1	Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП		
94	СФП Совершенствование защиты блоком аге-уке	2	1	1	Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП		
95	СФП Совершенствование защиты блоком уче- уке	2	1	1	Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП		
96	СФП Совершенствование защита блоком соте- уке	2	1	1	Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП		
97	ОФП, СФП	2	1	1	Практика. Упражнение на укрепления рук и ног. ОФП		
98	СФП Отработка удара ногой	2	1	1	Практика. Удар ногой маваша-гери джодан. СФП		
99	СФП Отработка удара ногой	2	1	1	Практика. Удар ногой маваша-гери джодан. СФП		
100	Соревнование	2		2	Соревнование		
101	Посещение соревнований	2		2	Практика. Соревнование по каратэ “СПБ OPEN 2023”		
102	СФП Игровая тренировка	2	1	1	Практика. СФП		
103	СФП Отработка удара ногой	2	1	1	Практика. Удар ногой маваша-гери джодан. СФП		
104	СФП Совершенствование защита блоком соте- уке	2	1	1	Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП		

105	СФП Работа в парах	2	1	1	Практика. СФП Упражнения в парах.		
106	СФП Работа в парах	2	1	1	Практика. СФП Упражнения в парах.		
107	СФП Работа в парах	2	1	1	Практика. СФП Упражнения в парах.		
108	Итоговое занятие ОФП.	2		2	Практика. ОФП выполнение заданных упражнений.		
	Итого	216	96	120			

### Оценочные и методические материалы

Для получения объективной информации педагоги должны использовать следующие виды аттестации:

- входная (сентябрь).
- текущая,
- промежуточная (декабрь, май) – открытые занятия,

Входная аттестация в начале года формирует понимание уровня физической подготовки обучающихся.

Текущая аттестация во время всего учебного года даёт возможность оценить состояние обучающихся в течение дня.

С помощью промежуточной аттестации (декабрь и май) определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий, и определяется стратегия на последующий период занятий.

В качестве аттестации юных спортсменов на практике принято использовать педагогические наблюдения и беседу.

Общими критериями деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях

### Основные критерии подготовленности обучающихся по годам обучения

#### Критерии освоения.

Уровень освоения.	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
не зачет	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
зачет	Не выполнил; назвал и выполнил с ошибками
зачет	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
зачет	Назвал и выполнил без ошибок

Умения и навыки проверяются во время участия детей в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май).

### 1 год обучения

#### а) Критерии общефизической подготовки:

- бег 100 м – 14,5 с;
- бег 800 м – 2 мин 50 с.;
- прыжки в длину с разбега – 4,00 м;
- подтягивания на перекладине 8 раз;
- отжимания в упоре лежа – 10 раз.

б) Критерии технической подготовки: воспитанники после первого полугодия обучения сдают вводный экзамен на 10

кю включающий в себя: Кихон:

1. Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Поворот. Вперед тоже самое
2. Вперед аге-уке. Поворот. Вперед тоже самое.
3. Вперед сото-уке. Поворот. Вперед тоже самое.
4. Вперед учи-уке. Поворот. Вперед тоже самое.
5. Кокутсу-дачи. Вперед сюто-уке. Поворот. Вперед тоже самое, шизентай.
6. Зенкуцу-дачи. Вперед мае-гери джодан. Поворот. Вперед тоже самое.
7. Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге. Поворот. Тоже самое.
8. Шизен- тай. Чоку-тски-чудан (5раз).

Воспитанники в конце 1 года обучения сдают технический экзамен на белый пояс 9 кю (белый пояс) включающий в себя: Кихон:

1. Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Поворот. Вперед ои-тски-джодан.
2. Вперед аге-уке. Аге-уке назад.
3. Вперед сото-уке. Соте-уке назад.
4. Вперед учи-уке. Уче – уке назад.
5. Кокутсу-дачи. Вперед сюто-уке. Сюто-уке назад.
6. Зенкуцу-дачи. Вперед мае-гери джодан .Поворот.Мае-гери чудан.
7. Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге. Поворот. Йоко-гери-кекоми.Шизентай.
8. Чоку-тски-чудан 5 раз.
9. Зенкуцу-дачи. Блок гедан-барай 2 раза левой рукой, смена стойки, 2 раза правой рукой. Шизентай.

#### Кумитэ:

Гохон-Кумитэ джодан,чудан.

### 2 год обучения

#### а) Критерии общефизической подготовки:

- бег 100 м – 14 с;
- бег 800 м – 2 мин 40 с;
- челночный бег (66,4 м) – 6 с;
- прыжки в длину с разбега – 3,40 м;

- подтягивания на перекладине 10 раз; □ отжимания в упоре лежа –15 раз.

b) Критерии технической подготовки: обучающиеся в конце первого полугодия второго года обучения сдают

технический экзамен на 8 кю (желтый пояс) включающий в себя: Кихон:

1. Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Поворот. Самбон-тски.
2. Вперед аге-уке + гьяку-тски вперед. Аге-уке + гьяку-тски назад.
3. Вперед сото-уке + гьяку-тски. Соте-уке + гьяку-тски назад.
4. Вперед учи-уке + гьяку-тски. Уче – уке + гьяку-тски назад.
5. Кокутсу-дачи. Вперед сюто-уке в какутсу- дачи + нукитэ в зенкуцу дачи, назад тоже самое.Шизентай.
6. Зенкуцу-дачи. Вперед мае-гери джодан .Поворот.Мае-гери чудан.
7. Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге. Поворот. Йоко-гери-кекоми. Шизентай.
8. Зенкуцу-дачи. Блок гедан-барай + гьяку-тски 2 раза левой рукой, смена стойки, 2 раза правой рукой. Шизентай.
9. Уширо-аши-мае-гери- дзедан: 2 раза правой ногой , смена стойки, 2 раза левой ногой. Шизентай.

Кумитэ:

Гохон-Кумитэ джодан,чудан.

Ката: хейан-шодан.

Воспитанники в конце второго полугодия второго года обучения сдают технический экзамен на 7 кю (оранжевый пояс) включающий в себя: Кихон:

- a) Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Поворот. Чудан нихон-тски.
- b) Вперед аге-уке + гьяку-тски вперед.Поворот; аге-уке + нихон-тски.
- c) Вперед сото-уке + гьяку-тски. Поворот; сото-уке + нихон-тски.
- d) Вперед учи-уке + гьяку-тски. Поворот; уче-уке + нихон-тски.
- e) Кокутсу-дачи. Вперед сюто-уке в какутсу - дачи + нукитэ в зенкуцу дачи, назад тоже самое. Шизентай.
- f) Зенкуцу-дачи. Вперед мае-гери джодан .Поворот.Мае-гери чудан.
- g) Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге + йоко-гери-кекоми другой ногой с поворотом на 180 градусов. Поворот; вперед тоже самое. Шизентай.
- h) Хэйсоку-дачи. Йоко-гери-кекоми: 2 раза правой ногой, 2 раза левой ногой.
- i) Японский счет от 1 до 10.

Кумитэ: самбон-кумитэ Ката: Хэйан-Нидан.

### 3 год обучения

1. Критерии общефизической подготовки:

- бег 100 м – 13,5 с;
- бег 800 м – 2 мин 30 с;
- челночный бег (66,4 м) – 5 с;
- прыжки в длину с разбега –3,20 м;

• подтягивания на перекладине 12 раз; □ отжимания в упоре лежа –20 раз. 2. Критерии технической подготовки:

Воспитанники в конце первого полугодия третьего года обучения сдают технический экзамен на 6 кю (зеленый пояс) включающий в себя:

Кихон:

1. Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Назад: Гедан-барай + нихон-тски.
2. Вперед аге-уке + гьяку-тски вперед; поворот; аге - уке + нихон-тски.
3. Вперед сото-уке + гьяку-тски. Назад: Сото-уке (дзенкуцу-дачи) + йокоэнпи (киба – дачи).
4. Вперед учи-уке + гьяку-тски. Поворот; Учи-уке + санбон-тски вперед; Шизентай.
5. Вперед сюто-уке в какутсу- дачи + нукитэ в зенкуцу дачи, поворот; Сюто-уке в какутсу- дачи + сюто-учи в дзекуцу –дачи. Шизентай.
6. Зенкуцу-дачи. Вперед мае-гери джодан + гьяку тски. Поворот.Мае-гери- Чудан + гьяку тски. Шизентай.
7. Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге + йоко-гери-кекоми другой ногой с поворотом на 180 градусов. Поворот; вперед тоже самое. Шизентай.
8. Мавашаи - гери джодан (дзекуцу дачи). Поворот. Мавашаи-гери-Чудан (дзекуцу-дачи). Шизентай.

9. Дзекуцу-дачи.Мае –гери джодан-чудан: 2 раза правой ногой, смена стойки , 2 раза левой ногой. Шизентай. Кумитэ:

Кихон-иппон-кумитэ – 2 джодан,2 чудан, 2 мае-гери.

Ката:

Хэйан – Сандан.

Воспитанники в конце второго полугодия третьего года обучения сдают технический экзамен на 5 кю (фиолетовый пояс) включающий в себя:

1. Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Назад: гьяку-тски.  
Киба-дачи. Тэйшо-тски. Назад (зенкуцу-дачи) аге-уке + сюто-учи.  
Зенкуцу-дачи. Сото-уке + кидзами-тски + гьяку-тски вперед. Назад сото- уке в зенкуцу-дачи + йоко –энпи в киба дачи + уракен-учи в зекуцу-дачи.
2. Зенкуцу-дачи. Уче-уке + кидзами-тски + гьяку-тски вперед. Назад: Уче-уке + кидзами-тски (кокутсу-дачи) + гьяку-тски в зенкуцудачи.
3. Сюто-уке в кокутсу-дачи + мае-кидзами-гери + нукитэ в зенкуцу дачи вперед. Назад тоже самое.
4. Зенкуцу-дачи. Мае-гери – джодан + гьяку-тски. Поворот .Мае-гери-чудан + гьяку-тски.
5. Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге + йоко-гери-кекоми другой ногой с поворотом на 180 градусов. Поворот; вперед тоже самое. Шизентай.
6. Мавашаи - гери джодан (дзекуцу дачи). Поворот. Мавашаи-гери- чудан (дзекуцу-дачи). Шизентай.
7. Хэйсоку-дачи. Йоко-гери-кеаге + йоко-гери-кекоми гедан одной и той же ногой. 2 раза правой, 2 раза левой. Шизентай. Кумитэ:  
Кихон-иппон-кумитэ- 2 джодан, 2чудан, 2 мае-гери.

Ката:

Хэйан-Йондан.

Промежуточную аттестацию осуществляет комиссия в составе трех специалистов по каждому виду программы:

- А – выполнил все упражнения (зачет);
- В – выполнил все упражнения на 80% (зачет);
- С – выполнил все упражнения на 60% (зачет).

## Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы каратэ ПП и ТБ Правила и методика судейства в каратэ	Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по каратэ.
2	Общеспортивная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д.)	педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши)	учебные бои, наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь. Терминология, жестикауляция.	учебные бои, соревнования



## **Литература**

Для педагога:

1. Боевое каратэ: Секреты мастерства Автор: Суханов В.Г. Издательство: Вече Год издания: 2000;
2. Каратэ-до: Сетокан: Справочное пособие / С. Биджиев. – СПб.: Алмаз, 1994;
3. Лучшее КАРАТЭ. М.Накаяма. Н – И Центр ”Ладомир” М. 2001;
4. Миямото Мусаси “Книга пяти колец” - Санкт-Петербург, "Евразия" 1999;
5. Программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов.1992.

Для детей и родителей:

1. Книга самурая. Сокрытое в листве. — М.: Изд-во Эксмо, 2004;
2. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований  
/Альбрехт Пфлюгер. — Пер. с нем. Е. Гупало. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002;
3. Лучшее каратэ. Том 1. Полный обзор Автор: Масатоши Накаяма