

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА Г.  
ТУЙМАЗЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ТУЙМАЗИНСКИЙ РАЙОН  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ  
ДО ДД(Ю)Т г.Туймазы  
Г.Р.Нигматуллина  
«03» 09 2020 г.  
принят от 03.09.20 №164



Рассмотрена на заседании  
методического совета  
протокол № 1 от 03.09.2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Кекусинкай каратэ»  
(возраст детей 7-16 лет, срок реализации программы - 2 года)**

Автор-составитель программы:  
Ильясов Талгат Ильшатович  
ПДО МАОУ ДО ДД(Ю)Т г.Туймазы

Туймазы - 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебно-тематический план.....	8
III. Содержание программы.....	9
IV. Методическое обеспечение.....	15
V. Список литературы.....	31

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*"Боевое Искусство Кекусинкай — это, прежде всего, Путь и система самосовершенствования человека, где, проходя через трудности и испытания, мы обретаем силу Духа, Благородство и Уважение к другим людям, мы обретаем Жизнь, а со временем и Самих Себя."*

Бум восточных единоборств 80-90-ых годов прошел, но почти все юноши хотят стать сильными и непобедимыми, поэтому каждый год они приходят в секции борьбы, бокса и рукопашного боя. Каратэ Кёкусинкай наряду с традиционными видами позволяет расширить выбор для реализации скрытых возможностей детей, открывая мир «мистического Востока», изнурительных тренировок и блестящих побед.

Кекусинкай известен как сильнейший вид каратэ, отличающийся атлетичностью, силой, простотой и эффективностью приемов. Кёкусин - наука и философия рукопашного боя, которая включает дошедшие до нас из глубины веков завоевания человеческой мысли, таланта, опыта и труда. Основатель каратэ Кекусинкай - Масутацу Ояма, считал, что наивысшей целью каратэ является не просто физическое развитие, но и развитие лучших качеств человека в целом. Если духовное развитие игнорируется, то занятия каратэ становятся бессмысленными. Ведь духовное развитие достигается путем упорных физических тренировок.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы:** Популярность восточных боевых искусств вообще и каратэ в частности обусловлено целым рядом причин. Россия географически располагается между востоком и Западом, и всегда находилась под влиянием восточной и западной культуры. Россия – страна многонациональная. Исторически в России каратэ начало развиваться с Сибири и Дальнего востока. По духу Восток ближе к россиянам, чем Запад.

В отличие от других стран, куда каратэ пришло сразу не как вид боевого искусства, а как вид спорта, в Россию каратэ пришло, как способ самосовершенствования, что характерно для российского человека.

Феномен развития каратэ в России состоит в том, что каратэ нельзя назвать видом спорта в полной мере. Каратэ в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны).

Практически только 20-25 лет назад каратэ в России начало развиваться как вид спорта. В этот же период времени каратэ начало «входить» в образовательные учреждения, что потребовало разработки соответствующих образовательных программ.

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Таким образом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

**Новизна программы** состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности учащегося. Заключается в применении большой игровой практики.

Используя полученный опыт не только японских мастеров, но и наших ведущих тренеров, спортсменов, а, также используя литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет, проводилась нетрадиционная методика тренировок, где основной упор в ранней специализации делался на обучение основам техники каратэ посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику каратэ.

Содержание данной программы соответствует современным требованиям и предусматривает формирование потребности в здоровом образе жизни, физическое развитие, укрепление здоровья и профилактику различных заболеваний, посредством физических упражнений. Оно также обеспечивает физическую подготовленность обучающихся, не ориентированных на достижение высоких спортивных результатов и на занятия каким-либо видом спорта, но при этом, приобщает к систематическим занятиям физической культурой, а посредством корригирующей гимнастики способствует укреплению мышечного корсета обучающихся, что очень важно, при достаточно больших статических нагрузках современных школьников. Оно также учит, применять приобретенные знания, навыки и умения в повседневной жизни, на отдыхе и в целях здорового образа жизни, а также направлена на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,

воспитание морально-волевых качеств, приобретение опыта общения в коллективе.

**Целью данной программы является:** развития духовных и физических качеств детей, посредством занятий каратэ Кекусинкай.

**Задачи программы I года обучения:**

**Образовательные:**

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

**Развивающие:**

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость);
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

**Воспитательные:**

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

**Задачи программы II года обучения:**

**Образовательные:**

- ознакомление воспитанников с историей и развитием каратэ и других видов единоборств,
- изучение базовой техники каратэ (кихон, ката),
- общая физическая подготовка,
- обучение навыкам самообороны на базе каратэ,
- подготовка к спортивным соревнованиям.

**Развивающие:**

- развитие памяти, восприятия, внимания, быстроту мышления;
- развить способности взаимодействия в команде, поиск общих интересов, путей совместного преодоления трудностей,
- развитие основных физических данных (реакции, скорости, силы, выносливости).

**Воспитательные:**

- воспитание уважения к старшим, чувства товарищества, ответственность за полученные навыки,
- формирование сильного характера, организованности, целеустремлённости, воли к победе, отстаивание личных и командных интересов
- приобщение к здоровому образу жизни, участие в общественной жизни.

**Методика.** Программа является модифицированной, основой послужили «Методические рекомендации по каратэ» (для детско-юношеских

клубов физической подготовки (ДЮКФП), спортивных школ различного типа) С.А.Литвинова, М., МГФСО, 2003 г. Программа опирается на опыт известных инструкторов-методистов России: президента-основателя школы Кёкусинкай каратэ Танюшкина А.И. и Фомина В.П. – кандидата искусствоведения, ведущего научного сотрудника, автора многочисленных статей о боевых искусствах Востока и Кёкусин каратэ.

**Контингент учащихся.** В объединении «Каратэ Кекусинкай» обучаются дети возрастом 7-16 лет.

**Объем часов.** Программа рассчитана на 216 часа обучения ( 3 раза в неделю по 2 часа).

**Ожидаемые результаты:**

**К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:**

- историю возникновения каратэ;
- простейшие элементы кихон и ката;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию;

**Будут уметь:**

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 10-8 кю;
- выполнять элементы базового кумитэ;

**К концу 2 года обучения учащиеся будут знать:**

- спортивную терминологию;
- технику безопасности при работе с партнером;
- технику безопасности во время учебных поединков
- приемы первой помощи при травмах;
- правила закаливания;
- правила соревнований;
- элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- элементы кумитэ;

**Будут уметь:**

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- выполнять элементы спортивного кумитэ;
- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально.

**Способы определения результативности:**

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

1. челночный бег;
2. подтягивание;
3. отжимание;

4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс);
6. контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)

**Итоговый контроль:**

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация на пояса-разряды кю (2 раза в год);

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### I год обучения

№	Темы занятий	Общее количество часов	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Базовая техника	50	8	42
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	80	10	70
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	60	10	50
5	Контрольное тестирование и аттестация	24	4	20
	<b>Итого</b>	216	34	182

### II-й год обучения

№	Темы занятий	Общее количество часов	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Базовая техника	50	6	44
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	60	10	50
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	80	10	70
5	Контрольное тестирование и аттестация	24	4	20
	<b>Итого</b>	216	36	184

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **I год обучения**

##### **Тема №1 (2 часа)**

##### **Вводное занятие**

**1.Основные вопросы:** Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту, а также учебно-тренировочном занятии и содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый в Киокусинкай. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

**2.Требования к знаниям и умениям:** знать правила этикета Киокусинкай, правилах техники безопасности на занятиях, ухода за спортивным снаряжением и личной гигиене, навыкам здорового образа жизни.

**3.Самостоятельная работа:** включение полученных навыков в самостоятельную деятельность.

**4.Тематика практических работ:** Силовые игры и игровые упражнения.

##### **Тема №2 (50 часов)**

##### **«Базовая техника»**

**1.Основные вопросы:** Изучение базовой техники 10 - 8кю (кихон-ваза)

**2.Требования к знаниям и умениям** Уметь: владеть простыми приемами самообороны, иметь удовлетворительный уровень физической подготовки

**3.Самостоятельная работа:** Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.

**4.Тематика практических работ.** Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

##### **Тема №3 (80 часов)**

##### **«Общая физическая подготовка (ОФП)»**

**1.Основные вопросы:** развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости - это многоуровневая система, каждый уровень которой, имеет свою структуру и свои специфические особенности. Формирование двигательных навыков связано с необходимостью совершенствования силы, гибкости, координационных способностей, увеличения выносливости к

динамическим и статическим усилиям, работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Развитие силовых способностей.

**2.Требования к знаниям и умениям:** знать: основные упражнения ОФП. Уметь выполнять их.

**3.Самостоятельная работа:** строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами, упражнения на снарядах (стенка, скамейка и т.д.), упражнения других видов спорта (легкая атлетика, акробатика), подвижные и спортивные игры. При выполнении упражнений выявляются ошибки в двигательном режиме, осанке, дыхании.

**4.Тематика практических работ-** общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

#### **Тема №4 (60 часов)**

«Специальная физическая подготовка (СФП)»

**1.Основные вопросы.** Освоение техники каратэ кёкусинкай – кихон.

**2.Требования к знаниям и умениям.** Уметь выполнять боевую стойку. Приседать, выпрыгивать в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Переходить из одной стойки в другую и обратно. Делать короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уходить от прямой атаки рукой (голова, корпус).

**3.Самостоятельная работа.** Координационные, кондиционные и сопряженные (координационно-кондиционные), специально-подготовительные упражнения: силовые, скоростно-силовые, на скоростную и силовую выносливость, на гибкость, выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме, и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробно-лактатные, анаэробно-алактатные механизмы энергообеспечения с применением: самостраховки, сопротивления упругих предметов, акробатических прыжков, противодействия партнера, соревновательных и специально-подготовительных с отягощением, идеомоторных, имитационных и тренажерных средств.

**4.Тематика практических работ:** общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

#### **Тема №5 (24 часа)**

«Контрольное тестирование и аттестация»

**1.Основные вопросы** Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП.

**2.Требования к знаниям и умениям.** По технической подготовке- уметь правильно выполнить все изученные приемы, сдать технический экзамен, уметь правильно передвигаться. По тактике – выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях, провести несколько поединков с различными партнерами различного веса и роста. По теории- ответить на все вопросы по пройденному материалу.

**3.Самостоятельная работа** бег 30 метров 2. Челночный бег 3X 10 метров 3. Подтягивание на перекладине 4. Отжимание от пола 5. Подъем туловища к ногам лежа на полу 6. Прыжок в длину с места 7. Выполнение технических действий и перемещений, уклоны, уходы с ударом. 8. Сдача технического экзамена на 9 и 8 кю

**4.Тематика практических работ** Сдача контрольных переводных нормативов (Кю-тестов). Упражнения для проведения тестов.

## **II год обучения**

### **Тема №1 (2 часа)**

#### **Вводное занятие**

**1.Основные вопросы:** Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности.

**2.Требования к знаниям и умениям:** Соблюдать гигиенический режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной обуви, полотенца. Уметь следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

**3.Самостоятельная работа:** Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений (на скорость).

**4.Тематика практических работ:** Силовые игры и игровые упражнения.

### **Тема №2 (50 часов)**

#### **«Базовая техника»**

**1.Основные вопросы** Изучение базовой техники 7- бкю (кихон-ваза)

**2.Требования к знаниям и умениям** Уметь: владеть простыми приемами самообороны, иметь удовлетворительный уровень физической подготовки. Уметь правильно выполнять технику 7-6 кю.

**3.Самостоятельная работа:** общеразвивающие упражнения

- подвижные игры и игровые упражнения
- прыжки и прыжковые упражнения
- элементы акробатики (кувырки, сальто, кульбиты, фляг, рондад)
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей)
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

**4.Тематика практических работ** Боевая стойка каратиста. Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Боевые дистанции: изучить среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения технике ударов, защиты, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары в парах по заданию тренера-преподавателя.

### **Тема №3 (60 часов)**

«Общая физическая подготовка (ОФП)»

**1.Основные вопросы** Строевые упражнения. Построения, перемещения. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие и точность движений. Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы. Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса. Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание, перелазание, переползание. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).Упражнения с отягощениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с грузом

**2.Требования к знаниям и умениям: уметь выполнять** Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения. Бег под гору. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения с набивным мячом.

**3.Самостоятельная работа:** разогревающие упражнения; упражнения для растяжения; упражнения для развития равновесия; упражнения для развития силы; упражнения для развития выносливости; упражнения для развития ловкости.

**4.Тематика практических работ:** упражнения для развития общих физических качеств силы. Акробатические упражнения.

### **Тема №4 (80 часов)**

«Специальная физическая подготовка (СФП)»

**1.Основные вопросы.** Растягивающие упражнения. Упражнения с элементами акробатики. Страховка и самоконтроль при падениях.Твердая подготовка. Укрепление ударных поверхностей, набивка ног, рук, живота, преодоление болевого порога. Тренировка на снарядах Тренировка в парах. Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом. Соревновательная практика. Участие в соревнованиях.

**2.Требования к знаниям и умениям.** Уметь выполнять упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений):

- подтягивания различными хватами;

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

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки на двух ногах из приседа;
- прыжки с разворотами.

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

- наклоны стоя к выпрямленным ногам;
- полушпагат и шпагат;
- опускание в мост из стойки с помощью рук;
- махи ногами (вперед, назад, в сторону).

**3. Самостоятельная работа.** Упражнения для развития быстроты, координации, силы, гибкости ответных движений используемых в технике каратэ; - упражнения на концентрацию внимания.

**4. Тематика практических работ** Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений):

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

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки на двух ногах из приседа;
- прыжки с разворотами.

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

- наклоны стоя к выпрямленным ногам;
- полушпагат и шпагат;
- опускание в мост из стойки с помощью рук;
- махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

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

Упражнения на равновесие.

## **Тема №5 (24 часа)**

«Контрольное тестирование и аттестация»

**1.Основные вопросы** Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП

**2.Требования к знаниям и умениям.** По технической подготовке- уметь правильно выполнить все изученные приемы, сдать технический экзамен, уметь правильно передвигаться. По тактике – выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях, провести несколько поединков с различными партнерами различного веса и роста. По теории- ответить на все вопросы по пройденному материалу.

**3.Самостоятельная работа** Учебные схватки в боевых стойках для проверки, закрепления и совершенствования приобретённых навыков.

**4.Тематика практических работ.** Определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий.

## IV.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация данной программы включает в себя:

1. Занятия проходят в форме бесед, показа (приёмов, упражнений), повторения (приёмов, упражнений), используются различные соревновательные задания, спортивные состязания.
2. Формы организации занятий:
  - групповые
  - индивидуальные
3. Методы, используемые на занятиях:
  - повторный,
  - соревновательный,
  - игровой.

### **Организация учебно-воспитательного процесса:**

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Учебно-тренировочное занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего занятия): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

Основная часть (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств троеборца.

Средства: классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов занятия, замечания и задания педагога на дом.

**Материальное и техническое оснащение занятий:** спортзал; спортивный инвентарь: перчатки, малые лапы, большие лапы, груши, малые мячи, скакалки, гимнастическая палка.

**Формами подведения итогов реализации программы являются:**

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

- челночный бег;
- подтягивание;
- отжимание;
- выпрыгивание из приседа;
- сгибание туловища (пресс);
- контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)

**Итоговый контроль:**

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация на пояса-разряды кю (2 раза в год);

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ГРАФИК**  
**I год обучения**

№	Тема занятия	Количество часов
1	Введение. Знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности при занятиях по каратэ.	2
2 -5	Стойки тренировочные	2
6 - 9	Стойки боевые	2
10 - 13	Стойки (боевые, тренировочные)	2
14 - 17	Обучение базовой техники. Перемещение в стойках	2
18 - 20	Повторение базовой техники. Отработка техники на месте.	2
21 - 25	Повторение базовой техники. Блоки	2
25 - 28	Повторение. Прямые удары руками	2
28 – 31	Повторение. Боковые удары руками. Отработка на три шага	2
32 - 36	Удары ногами – «маэ-гери»	2
37 - 40	Удары руками – «ой-цуки, гяку-цуки, какэ-цуки»	2
41 - 44	Удары руками – «шита»	2
45 - 47	Аттестация (экзамен) на 10 КЮ	2
48 - 50	Удары ногами – «маэ-гери, мовашу-гери»	2
51 - 54	Удары ногами – «маэ	2
55 - 58	Кихон	2
59 - 63	Связка ударов руками	2

64 - 66	Легкий спаринг	2
67 - 70	Повторение ударов ногами и руками	2
71 - 74	Упражнения на выносливость	2
75 - 78	Кихон – все удары на «Киа-тэ»	2
79 - 85	Удары на технику	2
86 - 90	Ката «Тайкёку – 1»	2
91 - 95	Ката «Тайкёку – 2»	2
96 - 99	Без кихона все удары руками и ногами	2
100 - 104	Кихон – стойки, блоки, удары	2
105 - 106	Кихон – блоки. Удары руками и ногами на месте. Упражнения на выносливость	2
107 - 108	Аттестация (экзамен) на 9 - 8 КЮ	2

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ГРАФИК**  
**II год обучения**

№	Тема занятия	Количество часов
1	Введение. Знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности при занятиях по каратэ.	2
2 -5	Стойки тренировочные	2
6 - 9	Стойки боевые	2
10 - 13	Стойки (боевые, тренировочные)	2
14 - 17	Повторение базовой техники. Перемещение в стойках	2
18 - 20	Повторение базовой техники. Отработка техники на месте.	2

21 - 25	Повторение базовой техники. Блоки	2
25 - 28	Повторение. Прямые удары руками	2
28 – 31	Повторение. Боковые удары руками. Отработка на три шага	2
32 - 36	Удары на технику	2
37 - 40	Ката «Тайкёку – 1»	2
41 - 44	Ката «Тайкёку – 2»	2
45 - 47	Без кихона все удары руками и ногами	2
48 - 50	Кихон – стойки, блоки, удары	2
51 - 54	Кихон – блоки. Удары руками и ногами на месте. Упражнения на выносливость	2
55 - 58	Кихон –отработка ударов на три шага	2
59 - 63	Кихон – отработка ударов на три шага на «киа-тэ». Легкий спаринг	2
64 - 67	Кихон –стойки, удары. Связка ударов – «ой-цуки, гяку-цуки, маэ-гери»	2
68 - 72	Кихон – блоки. Удары руками и ногами на месте	2
73 - 76	Кихон – удары на «киа-тэ». Работа на скорость	2
77 - 80	Удары ногами – «Кин-гери, хидза-гери»	2
81 - 83	Удари ногами - «Ёко-гери, кин-гери, хидза-гери,»	2
84 - 86	Удары ногами – «хидза-гери, ёко-гери»	2
87 - 89	Повторение ударов ногами - «Кин-гери, хидза-гери, ёко-гери, хидза-гери»	2
90 - 93	Удары руками – «моротэ-цуки». Легкий спариг	2

94- 96	Удары руками – «Ой-цуки, гяку-цуки, какэ-цуки, шитэ-цуки». Набивка пресса	2
97- 99	Блоки – «Сото-укэ». Отработка блока	2
100 – 102	Блоки – «Ути-укэ». Отработка блока	2
103- 105	Блоки – «Дзёдан-укэ». Отработка блока	2
104 - 106	Блоки – «Гэдан-барай». Отработка блока	2
107 - 108	Аттестация (экзамен) на 7- 6 КЮ	2

**Показатели двигательной подготовленности для 1-2 кл.**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	8,8	9,4	9,9	9,4	9,9	10,4
Прыжок в длину с места /см/	150	140	120	150	130	110
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	3	2	1	8	5	3
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	20	17	14	20	17	14
Прыжки через скакалку /30 сек/	40	35	30	45	40	35
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.50	6.10	6.40	6.00	6.30	7.00
Бросок мяча 1кг /см/	600	500	400	500	400	350

**Показатели двигательной подготовленности для 3-4 кл.**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний

Челночный бег 3 х 10м /сек/	8,4	8,8	9,4	9,2	9,4	9,9
Прыжок в длину с места /см/	170	160	140	160	150	130
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	4	3	1	9	6	3
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	21	18	15	21	18	15
Прыжки через скакалку /1мин/	90	80	70	100	90	80
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.30	5.50	6.30	5.50	6.20	6.50
Бросок н/мяча 1кг /см/	700	600	500	600	500	450

### Показатели двигательной подготовленности для 5-6 кл.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 х 10м /сек/	8,1	8,6	9,1	8,6	9,1	9,6
Прыжок в длину с места /см/	190	175	160	175	165	150
Подтягивание на перекладине из виса и						

виса лежа /раз/	6	5	3	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	23	21	17	23	20	17
Прыжки через скакалку /1мин/	120	105	100	125	115	105
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.15	5.30	5.50	5.30	6.00	6.30
Бросок н/мяча 1кг /см/	800	700	600	700	600	550

### Показатели двигательной подготовленности для 7-8 кл.

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 х 10м /сек/	7,9	8,5	9,0	8,5	9,0	9,5
Прыжок в длину с места /см/	200	185	170	185	172	160
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	8	6	4	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	27	23	18	24	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	125	120	105	130	122	110
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.10	5.25	5.45	5.25	5,40	6.15

Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700	750	650	600
------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

### Показатели двигательной подготовленности для 9 кл.

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 х 10м /сек/	7,8	8,3	8,8	8,3	8,8	9,3
Прыжок в длину с места /см/	207	195	180	188	176	165
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	9	7	4	11	7	4
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	28	24	19	24	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	126	121	110	131	125	115
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.05	5.20	5.40	5.15	5,30	6.10
Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700	750	650	600

## Подвижные игры для развития специальных физических качеств

### *Игры для развития силы:*

#### **Перетягивание каната**

Участники (10-20 ч.) делятся на две команды встают на исходную позицию расстояние от команд пол метра, участники берутся за канат и ждут команды. По сигналу руководителя команды начинают резко тянуть в свою сторону. Выиграла та команда, которая перетянула другую команду за противоположную контрольную линию команды.

**Перетягивания в парах** Игроки, стоящие друг против друга, подходят к средней линии, берутся за руки, левые – кладут за спину. По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону соперников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков.

### *Игры для развития быстроты*

**«Кто быстрее»** Игроки рассчитываются по порядку номеров и образуют круг. Если участников много, они составляют два круга (по 6-8 человек). Первый номер получает палку и придерживает рукой, ставит ее на середину круга. Он называет номер, отпускает палку и бежит на свое место. Вызванный игрок должен быстро подбежать и схватить ее, пока она не упала. Если это удастся, он возвращается на свое место, а водящий продолжает игру. Если же игрок не успевает схватить палку, он становится водящим, а тот, кто был им, идет на его место. Играют 5-8 минут, затем отмечают игроков, которые ни разу не были водящими, не считая того, кто был назначен первым. В игре необходимо соблюдать следующие правила: водящий не имеет права отпускать палку прежде, чем назовет номер, играющие не должны мешать друг другу. Можно провести игру с мячом. Правила те же, но место палки используют мяч.

### *Игры для развития ловкости*

**«Кто внимательнее»** Участники (10-20 ч.) строятся в шеренгу перед руководителем. Расстояние между игроками - шаг, между ними и ведущим - 6-8 шагов. Руководитель подает и выполняет команды: «Равняйся», «Смирно», «Руки вперед», «Присесть» и т. п. Команду выполняют только в том случае, когда перед ней произносят слово «Отряд». Игрок, выполнивший команду без того дополнительного слова, ошибся. Он делает шаг в перед и продолжает игру. При повторной ошибке - еще шаг вперед и т.д. Через 3-4 минуты игру заканчивают.

Отмечают самых внимательных, оставшихся на месте, то есть победителей.

**«Охотники и утки»** Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». Охотники выстраиваются по кругу за чертой, разделившись пополам. Утки произвольно располагаются в середине круга. У одного из охотников в руках мяч (волейбольный или гандбольный). По сигналу руководителя охотники начинают передавать мяч в разных направлениях, не входя в круг и стараясь - «подстрелить» мячом уток. Подстреленная утка выходит из игры. Утки, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча. Охотники, передавая мяч друг другу, неожиданно бросают его в уток. Подстреленная утка выходит из игры. Когда все утки будут подстрелены, руководитель отмечает, в течение какого времени охотники выбили из круга всех уток. Играющие меняются ролями и игра продолжается. Победительницей считается команда, которая за наименьшее время перестреляла всех уток.

### ***Игры для развития выносливости***

**«Регби на коленях»** Две разные команды в разной по цвету форме встают на колени с разных сторон от ковра, на середину которого кладется набивной мяч. По свистку «играющие» на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижения с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и мячом коснуться пола за чертой ковра. Задача другой команды - перехватить мяч и сделать тоже самое. Игра продолжается 10-15 минут. Побеждает команда, сумевшая большее число раз мячом коснуться пола на стороне противника.

### ***Упражнения для развития гибкости***

Наклоны в различных и.п. и с различным положением ног. Глубокие выпады, наклоны в глубоких выпадах. Махи ногами с различной амплитудой, в различных исходных положениях вперед, в стороны и назад. Удержание максимального положения отведенной ноги вперед, в сторону и назад. Махи ногами в и.п. гимнастический мост. Выполнение гимнастического шпагата с различным положением корпуса, фиксирование максимального положения шпагата до 60 секунд в каждую сторону.

## КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- **непрерывный бег 5 минут.** Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.

- **челночный бег 3 по 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **бег на месте в максимальном темпе;** учитывают кол-во беговых шагов в течении 10 секунд. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром натянутой резины и умножается на 2.

- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- **прыжок в вверх (см).** Выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты проводят по методу Абалакова.

- **прыжки с «прибавками»,** кол-во минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. По максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы, в пределах которых предстоит производить «прибавки». На расстоянии  $1/4$  величины максимального результата отмечают мелом первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии  $3/4$  максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в 2 прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки (прибавки), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- **бросок набивного мяча вперед из-за головы (2 кг) (см).** Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой.

- **выкрут рук с палкой (см).** На палке нанесены деления с точностью до см. из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в ИП. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

- **наклон вперед (см).** Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальчиков испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком (+), если выше – со знаком (-). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

**Оценка результатов тестирования:**

В зачет идут результаты выполнения **6 обязательных** и **2 дополнительных** теста. В качестве последних могут быть использованы и другие тесты. **Обязательными тестами являются:** бег 30м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, подтягивание, наклон вперед.

## Требования к выполнению технических действий и критерии их оценки

<b>10 – 5 Кю</b>	
<b>Требования</b>	<b>Критерии</b>
<p>Знание терминологии.</p> <p>Форма выполнения технического действия.</p>	<p><b>Кихон:</b></p> <p>Правильная осанка, способствующая нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма и сохранению равновесия в процессе выполнения технического действия. Согласованность движений рук, ног и туловища.</p> <p>Выполнение технических действий по наиболее оптимальной траектории для достижения максимального эффекта.</p> <p><b>Дзансин:</b></p> <p>Выполнять технические действия в паре с партнером с максимальным вниманием и соблюдением правил техники безопасности.</p>
<b>4 - 3 Кю</b>	
<b>Требования</b>	<b>Критерии</b>
<p>Правильная биомеханическая модель выполнения технических действий.</p>	<p><b>Кихон:</b></p> <p>Отсутствие при выполнении технических действий лишних и неконтролируемых движений.</p> <p>Оптимальная (анатомически возможная) амплитуда конечностей при выполнении технического действия (Амплитуда). Точность при выполнении технического действия относительно партнёра, обусловленное условиями взаимодействия с ним. Контроль дистанции в процессе выполнения технического действия в зависимости от реакции партнёра.</p> <p><b>Дзансин:</b></p>

	<p>Контроль за выполнением технического действия в зоне условно обозначенной площадки.</p> <p>Равномерное распределение сил на период выполнения программы экзамена. Состояние психологической готовности и мобилизации во время выполнения технического действия.</p>
<b>1 - 2 Кю</b>	
<b>Требования</b>	<b>Критерии</b>
<p>Выполнение технических действий с максимальными скоростно-силовыми показателями.</p>	<p><b>Кихон:</b></p> <p>Использование рациональных позиций, обуславливающих статическое и динамическое равновесие.</p> <p>Правильный выбор времени и момента выполнения технического действия.</p> <p>Точность выполнения технического действия соизмеримая с мощностью и скоростью движений с учётом опорных точек в заданных пространственно-временных условиях.</p> <p>Целесообразность сочетания и регулирования скоростей отдельных фаз и всего движения в целом.</p> <p><b>Кумитэ:</b></p> <p>Выбор дистанции, с которой техническое действие может быть выполнено максимально эффективно.</p> <p>Боевой дух. Характер. Умение сдерживать свои эмоции.</p> <p>Решительность при выполнении технического действия, которое в реальной ситуации привело бы к поражению противника.</p> <p><b>Дзансин:</b> Состояние психологической мобилизации до, во время и после выполнения технического действия, контроля ситуации и готовности к выполнению нового технического действия.</p>

## У. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### И. Нормативно-правовые документы

1. Закон Республики Башкортостан "Об образовании в Республике Башкортостан" от 1 июля 2013 года №696-з
2. Конвенция ООН «О правах ребенка»
3. Конституция Российской Федерации
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
6. Указ Президента РФ от 01.06.2012 № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»
7. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ.

### И. Основной список

1. Иванов, А.В., Кёкусинкай каратэ. Техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 2009.- 176 с.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. – Спб., 2000. – 231 с.
3. Ким, В.В. и др. О разделении спорта и оздоровительной физкультуры // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №3. – С. 17-21.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2001.–543 с.
5. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхен, А.В. Мнехен. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
6. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию / Э.М. Казин и др. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
7. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техн. физ. культуры. / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 352 с.
8. Панов, Ю.В. Организационно-методические условия проведения занятий кёкусинкай каратэ. - М.: Физкультура и спорт, 2007.- 92 с.
9. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др. под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010. – 111 с. – (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-021779-8.
10. Психология здоровья: учеб. для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
11. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. высш. пед. Учеб. заведений. – М., 2001. – 82 с.

### **III. Дополнительный список**

1. Анатомия человека, под ред. М.Г.Привеса, Медицина, 1985, М., 672 с.
2. Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Теоретико-методические основы преподавания каратэ-до: Учебно-методическое пособие, Бояныч, СПб, 2003, 86 с.
3. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика, М., Издательство АСТ, 2004, 176 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
5. Реутский С.В., Физкультура про другое, Агентство образовательного сотрудничества, СПб, 2006, 224 с.
6. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.
7. Такуан Сохо, Миямото Мусаси. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003, 320 с.
8. Учение о тренировке, под ред. Д.Харре, ФиС, 1971, М., 328 с.
9. Юдзан Дайдодзи, Ямомото Цунэтомо, Юкио Мисима. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003, 383 с.
10. Gichin Funakoshi. Karate-do Kyohan, Kodansha Int. LTD, Tokyo, 1973, 255 с.

### **IV. Интернет-ресурсы**

1. [www.superkarate.ru/](http://www.superkarate.ru/)
2. [www.cap.ru/UserFiles/orgs/GrvId\\_621/obraz\\_programa\\_karate.pd](http://www.cap.ru/UserFiles/orgs/GrvId_621/obraz_programa_karate.pd)
3. [www.kyokushinkan.ru](http://www.kyokushinkan.ru)