

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 275 г. Челябинска»  
454052, г. Челябинск, ул. Черкасская, 10-а, тел.: (8-351) 726-50-50  
Структурное подразделение: Калмыкова 27 а, тел.: (8-351) 726-52-02  
ОКПО - 49119793; ОГРН 1027402819553; КПП - 745001001; ИНН 7450015874  
эл. почта [ds275chel@mail.ru](mailto:ds275chel@mail.ru)

---

 УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий Ю.А.Васнева  
Приказ № 104 «31» августа 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Кёкусин-кан каратэ-до: начальный уровень»**

Возраст детей: 4-7 лет

Срок реализации программы: 3 лет

Игнатьев Егор Александрович  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

Челябинск  
2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Учебный план.....	7
1.4. Содержание программы.....	8
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	12
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	13
2.1. Условия реализации программы.....	13
2.2. Формы аттестации.....	14
2.3. Оценочные материалы.....	14
2.4. Методические материалы.....	15
2.5. Список литературы.....	17
Раздел 3. Приложения.....	19
3.1. Календарно-тематическое планирование.....	19
3.2. Перечень тем на дистанционное обучение.....	32

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Карате Кекусинкай «Путь к мастерству» является программой физкультурно-спортивной направленности, реализуется в секции карате «Белый тигр». Уровень программы: базовый

**Основополагающими документами** при составлении общеобразовательной программы являются:

- Федеральный закон РФ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Конвенция ООН «О правах ребенка»;
- Проект концепции развития дополнительного образования детей Российской Федерации до 2030 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 года № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (с изменениями на 24 марта 2021 года);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным

общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального образования, дополнительным общеобразовательным программам».

- Устав МБДОУ «ДС № 275 г. Челябинска».

- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБДОУ «ДС № 275 г. Челябинска» и порядке их утверждения.

**Актуальность.** В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья учащихся, имеет место рост количества детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности – в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики государства. Одними из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, в особенности – профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате Кекусинкай «Путь к мастерству» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, прежде всего программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят обучающимся осваивать базовые навыки карате.

**Педагогическая целесообразность.** Одной из главных задач учреждений культурно - досуговой деятельности является педагогическая целесообразность организации свободного времени подрастающего поколения. Существует множество интересных коллективов, в которых ребенок может развить и реализовать свои способности. Особое значение по созданию среды для становления и развития личности ребенка принадлежит спортивно-художественному отделу МЦДТ.

**Новизна** программы заключается в том, что в ней применяются здоровьесберегающие технологии, что позволяет формировать азы культуры здоровья учащихся, а также повысить эффективность педагогического процесса.

#### **Адресат программы**

Данная дополнительная общеобразовательная программа предназначена для занятий каратэ Кекусинкай в Центре детского творчества для учащихся от 6 до 14 лет. В секцию принимаются физически здоровые дети, что подтверждается медицинскими справками от врача педиатра.

**Срок освоения программы-** 4 года.

**Объем программы** – 864 часов.

1 год обучения: 216 часов в год

2 год обучения: 216 часов в год

3 год обучения: 216 часов в год

4 год обучения: 216 часов в год

**Форма обучения** - очная.

**Уровень программы** – базовый. Данная программа для обучающихся – это возможность приобрести базовый уровень знаний, умений и навыков по каратэ.

Данная программа - переход к продвинутому уровню программы.

**Формы организации образовательной программы:**

Основной формой реализации программы являются групповые занятия. Практикуется создание соревновательного фона, стимулирующего повышенную работоспособность и возможность активизации индивидуального участия.

**Формы занятий:**

Формы учебных занятий: беседа, практическое занятие, занятие-тренировка.

**Формы реализации образовательной программы** - традиционная, с использованием электронного обучения и дистанционных технологий.

В программе предусмотрена работа с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с учащимися с использованием современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и учащимися.

Дистанционные образовательные технологии используются для обеспечения усвоения учащимися содержания образовательных программ в случаях невозможности посещения занятий учащимися:

- по неблагоприятным погодным условиям;
- по болезни или в период карантина;
- находящихся на длительном лечении;
- не находящихся на спортивных сборах, соревнованиях, конкурсах и т.д;
- в период не рабочих дней учреждения.

В приложении размещен перечень тем в соответствии с общеобразовательной программой.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 мин. Общее количество часов в неделю - 1 час. 20 мин. Продолжительность занятий, исходя из СанПиН, 40 мин, перерыв между занятиями 10 минут. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** сохранение физического здоровья детей и формирование всесторонне развитой личности посредством карате.

**Задачи:**

**Предметные:**

- познакомить с историей карате Кекусинкай;
- сформировать интерес к занятиям карате.

**Метапредметные:**

- развить координацию движения, силу гибкости, внимание при выполнении связок по карате Кекусинкай;
- овладеть базовой техникой карате;
- совершенствовать общие и специальные физические качества.

**Личностные:**

- привить любовь к занятиям спорта;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни.

**Распределение учебного времени по годам обучения**

Год обучения	Число занятий в день	Число занятий в неделю	Количество занятий в год
1	1	2	64
2	1	2	64
3	1	2	64

### 1.3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 1-4 годы обучения

№п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоритические часы	Практические часы	Формы аттестации /контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Физическая культура и спорт	1	1	-	опрос
3.	Теория Кекусинкайкарате	1	1	-	опрос
4.	Специальные упражнения для разминки	1	1	-	наблюдение
5.	Гигиена	1	1	-	
6.	Общая физическая подготовка	72	-	72	тест
7.	Специальная физическая подготовка	46	1	45	зачет
8.	Отработка связок ударов рук и ног	55	1	54	контрольный урок
9.	Гимнастика и акробатика	11	-	11	
10.	Игры	11	1	10	
11.	Сдача контрольных нормативов	8	-	8	зачет
12.	Участие в соревнованиях	8	-	8	соревнования
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>8</b>	<b>208</b>	

## 1.4. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### Содержание первого года обучения

1. **Физическая культура и спорт.** Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Значение ФК для укрепления здоровья и правильного физического развития.
2. **Теория Кекусинкайкарате.** Будо-карате как традиционный восточный воинский Путь. Спортивные виды восточных единоборств. Современное развитие Кекусинкайкарате как воинского искусства, духовной практики и Будо-спорта.
3. **Специальные упражнения для разминки.** См. Приложение 1. Структура годичного периода подготовки.
4. **Гигиена.** Понятие гигиены, здорового образа жизни.
5. **Общая физическая подготовка:**
  - основная базовая техника Кекусинкайкарате;
  - общеразвивающие упражнения;
  - упражнения на гибкость и растягивание;
  - легкоатлетические упражнения;
  - подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики.
6. **Специальная физическая подготовка:**
  - работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги-цуки, лоу-кик, маваси-гэри);
  - силовая 1 (отжимание на ладонях, пресс полный, присед полный, поднос ног к ладоням, выпрыгивание вверх с выносом коленей к груди);
  - силовая 2 (отжимание широким хватом, пресс короткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону);
  - силовая 3 (отжимание широким хватом на ладонях, пресс со скруткой, подъем покрышек, отжимание на кулаках «сэйкен», пресс короткий, выпады вперед, подъем покрышек);
  - работа с покрышками;
  - базовая техника на 10-2 кю (как правильно носить и складывать кимоно, этикет и ритуал додзэ, стойки, удары руками, блоки, удары ногами, кихон-ката на каждый кю, иппоны-кумитэйти и ни, самбон-кумитэ, рэнтаку на каждый кю, ката на каждый кю, кондиция);
  - работа по инвентарю.
7. **Отработка связок ударов рук и ног.** См. Приложение 1. Структура годичного периода подготовки.
8. **Гимнастика и акробатика:**
  - стойка на мостик;
  - группировка стоя, сидя, лежа;
  - перекаты в группировке вперед, назад, в сторону;



- стойка на голове;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках вперед и назад;
- равновесие на одной ноге.

9. **Игры:** «Вышибалы», «Вышибалы на стенку», «День-ночь» и др.

10. **Сдача контрольных нормативов.** См. Приложение 2. Контрольные нормативы.

11. **Участие в соревнованиях.** Правила соревнований. Состав судейской коллегии, права и обязанности. Роль судьи. Представители и тренеры, права и обязанности.

### **Содержание второго года обучения**

1. **Физическая культура и спорт.** Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Значение ФК для укрепления здоровья и правильного физического развития.

2. **Теория Кекусинкайкарате.** Будо-карате как традиционный восточный воинский Путь. Спортивные виды восточных единоборств. Современное развитие Кекусинкайкарате как воинского искусства, духовной практики и Будо-спорта.

3. **Специальные упражнения для разминки.** См. Приложение 1. Структура годичного периода подготовки.

4. **Гигиена.** Понятие гигиены, здорового образа жизни.

5. **Общая физическая подготовка:**

- основная базовая техника Кекусинкайкарате;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения на гибкость и растягивание;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики.

6. **Специальная физическая подготовка:**

- работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги-цуки, лоу-кик, маваси-гэри);
- силовая 1 (отжимание на ладонях, пресс полный, присед полный, поднос ног к ладоням, выпрыгивание вверх с выносом коленей к груди);
- силовая 2 (отжимание широким хватом, пресс короткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону);
- силовая 3 (отжимание широким хватом на ладонях, пресс со скруткой, подъем покрышек, отжимание на кулаках «сэйкен», пресс короткий, выпады вперед, подъем покрышек);
- работа с покрышками;
- базовая техника на 10-2 кю (как правильно носить и складывать кимоно, этикет и ритуал додзэ, стойки, удары руками, блоки, удары ногами, кихон-ката на каждый кю, иппоны-кумитэити и ни, самбон-кумитэ, рэнтаку на каждый кю, ката на каждый кю, кондиция);
- работа по инвентарю.

7. **Отработка связок ударов рук и ног.** См. Приложение 1. Структура годичного периода подготовки.

8. **Гимнастика и акробатика:**

- стойка на мостик;
- группировка стоя, сидя, лежа;
- перекаты в группировке вперед, назад, в сторону;
- стойка на голове;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках вперед и назад;
- равновесие на одной ноге.

9. **Игры:** «Вышибалы», «Вышибалы на стенку», «День-ночь» и др.

10. **Сдача контрольных нормативов.** См. Приложение 2. Контрольные нормативы.

11. **Участие в соревнованиях.** Правила соревнований. Состав судейской коллегии, права и обязанности. Роль судьи. Представители и тренеры, права и обязанности.

### **Содержание третьего года обучения**

1. **Физическая культура и спорт.** Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Значение ФК для укрепления здоровья и правильного физического развития.

2. **Теория Кекусинкайкарате.** Будо-карате как традиционный восточный воинский Путь. Спортивные виды восточных единоборств. Современное развитие Кекусинкайкарате как воинского искусства, духовной практики и Будо-спорта.

3. **Специальные упражнения для разминки.** См. Приложение 1. Структура годичного периода подготовки.

4. **Гигиена.** Понятие гигиены, здорового образа жизни.

5. **Общая физическая подготовка:**

- основная базовая техника Кекусинкайкарате;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения на гибкость и растягивание;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики.

6. **Специальная физическая подготовка:**

- работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги-цуки, лоу-кик, маваси-гэри);
- силовая 1 (отжимание на ладонях, пресс полный, присед полный, поднос ног к ладоням, выпрыгивание вверх с выносом коленей к груди);
- силовая 2 (отжимание широким хватом, пресс короткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону);
- силовая 3 (отжимание широким хватом на ладонях, пресс со скруткой, подъем покрышек, отжимание на кулаках «сэйкен», пресс короткий, выпады вперед,

подъем покрышек);

- работа с покрышками;

- базовая техника на 10-2 кю (как правильно носить и складывать кимоно, этикет и ритуал додзэ, стойки, удары руками, блоки, удары ногами, кихон-ката на каждый кю, иппоны-кумитэити и ни, самбон-кумитэ, рэнтаку на каждый кю, ката на каждый кю, кондиция);

- работа по инвентарю.

**7. Отработка связок ударов рук и ног.** См. Приложение 1. Структура годового периода подготовки.

**8. Гимнастика и акробатика:**

- стойка на мостик;

- группировка стоя, сидя, лежа;

- перекаты в группировке вперед, назад, в сторону;

- стойка на голове;

- кувырок в группировке вперед и назад;

- стойка на лопатках вперед и назад;

- равновесие на одной ноге.

**9. Сдача контрольных нормативов.** См. Приложение 2. Контрольные нормативы.

**10. Участие в соревнованиях.** Правила соревнований. Состав судейской коллегии, права и обязанности. Роль судьи. Представители и тренеры, права и обязанности.

## **Содержание четвертого года обучения**

**1. Физическая культура и спорт.** Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Значение ФК для укрепления здоровья и правильного физического развития.

**2. Теория Кекусинкайкарате.** Будо-карате как традиционный восточный воинский Путь. Спортивные виды восточных единоборств. Современное развитие Кекусинкайкарате как воинского искусства, духовной практики и Будо-спорта.

**3. Специальные упражнения для разминки.** См. Приложение 1. Структура годового периода подготовки.

**4. Гигиена.** Понятие гигиены, здорового образа жизни.

**5. Общая физическая подготовка:**

- основная базовая техника Кекусинкайкарате;

- общеразвивающие упражнения;

- упражнения на гибкость и растягивание;

- легкоатлетические упражнения;

- подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики.

**6. Специальная физическая подготовка:**

- работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги-цуки, лоу-кик, маваси-гэри);

- силовая 1 (отжимание на ладонях, пресс полный, присед полный, поднос ног к ладоням, выпрыгивание вверх с выносом коленей к груди);
- силовая 2 (отжимание широким хватом, пресс короткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону);
- силовая 3 (отжимание широким хватом на ладонях, пресс со скруткой, подъем покрышек, отжимание на кулаках «сэйкен», пресс короткий, выпады вперед, подъем покрышек);
- работа с покрышками;
- базовая техника на 10-2 кю (как правильно носить и складывать кимоно, этикет и ритуал додзэ, стойки, удары руками, блоки, удары ногами, кихон-ката на каждый кю, иппоны-кумитэити и ни, самбон-кумитэ, рэнтаку на каждый кю, ката на каждый кю, кондиция);
- работа по инвентарю.

7. **Отработка связок ударов рук и ног.** См. Приложение 1. Структура годового периода подготовки.

#### 8. Гимнастика и акробатика:

- стойка на мостик;
- группировка стоя, сидя, лежа;
- перекаты в группировке вперед, назад, в сторону;
- стойка на голове;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках вперед и назад;
- равновесие на одной ноге.

9. **Сдача контрольных нормативов.** См. Приложение 2. Контрольные нормативы.

10. **Участие в соревнованиях.** Правила соревнований. Состав судейской коллегии, права и обязанности. Роль судьи. Представители и тренеры, права и обязанности.

## 1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

### 1 год обучения

#### Знать:

- этикет и ритуал додзэ;
- как правильно носить и складывать кимоно;
- базовую терминологию карате.

#### Уметь:

- выполнять базовую технику на 10 кю.

### 2 год обучения

#### Знать:

- этикет и ритуал додзэ;
- как правильно носить и складывать кимоно;
- базовую терминологию карате;

- техники ударов;
- правила соревнований.

**Уметь:**

- выполнять базовую технику на 9 кю.

**3 год обучения**

**Знать:**

- этикет и ритуал додзе;
- техники ударов.

**Уметь:**

- выполнять базовую технику на 8 кю.

**Знать:**

- техники ударов;
- правила построения и ведения боя.

**Уметь:**

- выполнять базовую технику на 4 кю.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Материальное обеспечение:

- татами;
- маты;
- мешки боксерские;
- «подушки»;
- покрышки;
- тренажеры.

### **2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

*Вводный контроль* проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – занятие с выполнением контрольных упражнений.

*Текущий контроль* осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

*Промежуточный контроль* проводится в январе. Форма проведения – занятие с выполнением контрольных упражнений.

*Итоговая аттестация* проводится в конце каждого года обучения. Форма проведения – занятие с выполнением контрольных упражнений. Показателем успешности освоения программы является аттестация на ученические пояса.

*Критериями оценки* уровня освоения программы являются:

- соответствие уровня теоретических знаний обучающихся программным требованиям;
- уровень прогресса в развитии основных физических качеств;
- разнообразие освоенных двигательных умений и навыков;
- соответствие практической деятельности программным требованиям;
- выполнение базовой техники карате в соответствии с экзаменационными требованиями.

### **2.3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

#### **Диагностика результатов обучения**

Педагогический контроль за уровнем физической подготовленности - это система показателей, которая дает объективную информацию об изменениях, происходящих в физическом развитии учащихся.

Для перевода детей из группы в группу и отслеживания динамики развития физических качеств 2 раза в год проводится сдача контрольных нормативов:

- отжимание за 30 сек.;
- пресс за 30 сек.;
- прыжок в длину с места, две попытки;
- подтягивание на максимум;
- шпагаты: правый, левый, поперечный;
- прыжки на скакалке за 30 сек.;
- бег 30 прямых по 8 метров.

Результаты нормативов фиксируются в таблице (Приложение 2) и диагностируются.

Также 2 раза в год проводится аттестация, что означает сдачу на пояса кю.

Поясовая квалификация в карате Кекусинкай:

- 10 кю – белый пояс;
- 9 кю – белый пояс с синей полоской;
- 8 кю – синий пояс;
- 7 кю – синий пояс с желтой полоской;
- 6 кю – желтый пояс;
- 5 кю – желтый пояс с зеленой полоской;
- 4 кю – зеленый пояс;
- 3 кю – зеленый пояс с коричневой полоской;
- 2 кю – коричневый пояс;
- 1 кю – коричневый пояс с золотой полоской;
- 1 дан – черный пояс с золотой полоской.

### **2.4 .МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Методические особенности программы**

В основу содержания программы положены следующие *педагогические принципы*:

- **Принцип сознательности:** обучающиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути их достижения.
- **Принцип активности:** обучающиеся не просто должны воспринимать предлагаемый материал, но и стремиться закрепить полученные знания, умения и навыки, анализировать свои ошибки и достижения, а также своих товарищей, самостоятельно решать поставленные задачи.
- **Принцип систематичности:** постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.
- **Принцип наглядности:** обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ видеороликов, совместные занятия со старшими обучающимися, посещение мероприятий по профилю деятельности.
- **Принцип доступности:** предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию обучающихся.
- **Принцип лично-ориентированного обучения:** создание условий для максимального развития способностей и задатков, сохранение индивидуальных особенностей обучающегося.

В программе используются следующие *методы обучения*: словесные, наглядные и метод практического упражнения.

В словесных методах используются:

- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов.
- пояснения и комментарии при выполнении обучающимися отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей. Главное требование: конкретность и точность пояснений.
- рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности, при сообщении кратких сведений теоретического раздела.

Для повышения активности деятельности на занятиях применяются следующие словесные методы: команды, указания, подсчет. Следует учесть, что традиционно команды и счет подаются по-японски.

2. Наглядные методы даются с использованием непосредственного и опосредованного показа.

Показ на занятиях играет особую роль, так как школьники в первую очередь запоминают не то, что слышат, а то, что видят. Поэтому необходимо соблюдать требования к непосредственному показу.

3. Методы практического выполнения упражнений проводятся: целостным, расчлененным, игровым или соревновательным методом.

Отличительной чертой является индивидуальный подход к обучающимся. Это объясняется прежде всего различными уровнями здоровья детей, их физическими и психическими способностями. Разным уровнем развития физических качеств и техники движений.

### **Технологии, методы, формы обучения**

Процесс достижения поставленных целей и задач программы осуществляется в сотрудничестве детей и педагога. При этом реализуются различные технологии, методы и приемы осуществления целостного педагогического процесса. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения занятия.

**Идеомоторная тренировка.** В сочетании с многократными выполнениями упражнения, она способствует уточнению движений, воспитанию уверенности. Основой метода идеомоторной тренировки являются специально вызываемые двигательные представления. Физиологической основой идеомоторного метода является закономерная связь между психическими и физиологическими процессами. Мысленное представление о движении автоматически порождает в соответствующих мышцах сокращения и расслабления. Следовательно, представление движений приводит к возникновению тех же физиологических процессов, которые характерны для движений. Идеомоторная тренировка дает возможность быстрее овладеть техникой физических упражнений, восстанавливать в сознании образ движений.

**Имитационный метод выполнения упражнений** дает возможность воспроизводить структуру упражнений в целом и «по частям» с помощью тренажеров (лыжероллеры и др.).

Большое значение имеет применение **методов сенсорного (чувственного) ориентирования** (выполнение с закрытыми и завязанными глазами; использование ориентиров, основанных на тактильной чувствительности, помощь преподавателя — для уточнения движения или вправления ошибок).

**Метод слова** применяют для сообщения детальных знаний о механизмах техники действия, анализа хода освоения, выявления ошибок, причин их возникновения и путей совершенствования движений. Для этого используют: детализированный рассказ, юмористическую беседу, обсуждение (разбор, отчеты), анализ, самоанализ, сопроводительные пояснения, указания, команды.

**Метод показа** применяется для конкретизации двигательных представлений. Применяются аналогичные методы демонстрации наглядных пособий, выполнение учебных операций с моделями человеческого тела (зарисовки, схемы, модели, разборные фигуры и т. д.).

## **2.5 .СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Методическое обеспечение**

### **Литература для педагогов**



1. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. // Молодой ученый – 2015 - №15.
2. М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова «Программа воспитания и обучения в детском саду». 2006 г. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.
3. А.Д. Викулов, И.М. Бутин « Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-1996 г
4. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
5. «Киокусинкай. Образовательная программа дополнительного образования». Авторы-составители: Н.С. Демченко, А.Г. Дорофеев, А.Б. Качан. М., 2009.
6. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации.
7. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
8. Головихин Е.В., Степанов С.В. Программа для ДЮСШ, ОСДЮСШОР. 2006, 89 с.
9. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. — Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
10. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: В 2 томах том 2: Методика физического воспитания различных групп населения... ред. Издательство: Олимпийская литература, 2003. - 391 с.
11. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-ти лет». Москва Владос-2001г.
- 12.13. М.А. Рунова, «Двигательная активность ребёнка в детском саду 5-7 лет», Москва, Мозаика-Синтез, 2000 г.

### **Информационное обеспечение**

#### **Литература для учащихся**

1. Круговая тренировка: метод. пособие /сост. М.В. Щодро, В.П. Афа-насьев, А.М. Бояринов – СПб.: Изд-во ГМА им. адм. С.О. Макарова, 2011. – 20 с.
2. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. — Ульяновск: 2000, с.144.
3. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду, М., Мозаика-Синтез, 2006
2. Танюшкин А., Фомин В. «Кёкусинкай. Духовная воинская традиция». М., 1999.
3. МасутацуОяма. «Это каратэ». М., 2002.
4. МасутацуОяма. «Путь к истине». М., 2001.
5. РоямаХацуо. «На пути к постижению мастерства». Книга 1. М., 2008. 6. РоямаХацуо. «Моя жизнь – каратэ». Книга 1. М., 2003.
7. РоямаХацуо. «Моя жизнь – каратэ». Книга 2. М., 2005. 9. «Кодекс Бусидо». М., 2004.

10. Маслов А. «Путь воина». М., 2004.

### **Интернет- источники**

- 1.«Физкультура. Движение к совершенству есть жизнь» <http://www.fizkult-ura.ru>
2. «Персональный тренер по кумитэкиокусинкай.» <http://sensei-online.ru/index.html>
3. «Тренеру». Учебно-образовательный портал, направленный на помощь молодым специалистам в получении фундаментальных знаний в области ФКиС [http://vk.com/treneru\\_1](http://vk.com/treneru_1)
4. «Селуянов Виктор Николаевич. Современные методики подготовки в спорте.» [http://vk.com/seluyanov\\_vn](http://vk.com/seluyanov_vn)
- 5.«Боевые искусства. Стили, техники, уроки» <http://boevoysite.ru/yaponskie-boevye-iskusstva/kekusinkaj-karate>

### РАЗДЕЛ 3.ПРИЛОЖЕНИЯ

Название программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности Каратэ Кекусинкай«Путь к мастерству» секции карате «Белый тигр»

Название коллектива «Белый Тигр»

Календарно-тематический план  
на 20 -20 учебный год  
1-3год обучения

Дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
План	Факт	занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации: собеседование						
		1	2	Т.1Вводное занятие	Техника безопасности	
		1	2	Т.1Физическая культура и спорт	Втягивающий цикл	
		1	2	Т.2. Теория Кекусинкайкарате	Современное развитие Кекусинкайкарате как воинского искусства. Упражнения на гибкость и растягивание	
		1	2	Т.3. Специальные упражнения для разминки		
		1	2	Т.5. Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате	
		1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; общеразвивающие упражнения; легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; общеразвивающие упражнения; легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; общеразвивающие упражнения; легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.8 .Гимнастика и	Перекаты в группировке вперед, назад, в	

		1	2	акробатика Т.5. Общая физическая подготовка	сторону; - стойка на голове; - кувырок в группировке вперед и назад; - стойка на лопатках вперед и назад; - равновесие на одной ноге. Основная базовая техника Кекусинкайкарате.	
		1	2	Т.9. Игры	Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Спарринг руками и ногами (в отдельности)	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Спарринг руками и ногами (в отдельности)	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Спарринг руками и ногами (в отдельности)	
		1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; Суперсерия на маваси-гэри	
		1	2	Т.7.Отработка связок ударов рук и ног	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; Суперсерия на маваси-гэри	
		1	2	Т.5Общая физическая подготовка		
		1	2	Т.7.Отработка связок ударов рук и ног		
		1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; общеразвивающие упражнения; легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	Работа в парах: Цуки - сото-укэ + цуки	
		1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; общеразвивающие упражнения; легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	Работа в парах: Цуки - сото-укэ + цуки	

		1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; Работа в парах:	
		1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	1. Цуки - сото-укэ + цуки. 2. Цуки - сото-укэ + цуки + маваси-гэри.	
		1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; Работа в парах:	
		1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	1. Цуки - сото-укэ + цуки. 2. Цуки - сото-укэ + цуки + маваси-гэри.	
		1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; Работа в парах:	
		1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	- Цуки - сото-укэ + цуки. - Цуки - сото-укэ + цуки + маваси-гэри. - Маэ-гэри - гэдан-барай + маваси-гэри	
		1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; Работа в парах:	
		1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	- Цуки - сото-укэ + цуки. - Цуки - сото-укэ + цуки + маваси-гэри. - Маэ-гэри - гэдан-барай + маваси-гэри	
		1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения;	
		1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	Суперсерия на изученные удары руками и ногами. Свободный спарринг с ограниченным контактом.	
		1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения;	
		1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	Суперсерия на изученные удары руками и ногами. Свободный спарринг с ограниченным контактом.	
		1	2	Т.8.Гимнастика и акробатика	Перекаты в группировке вперед, назад, в сторону; - стойка на голове;	

		1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	- кувырок в группировке вперед и назад; - стойка на лопатках вперед и назад; - равновесие на одной ноге. Суперсерия на маэ-, маваси-гэри. Спарринг с акцентом на маваси-, маэ-гэри.	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Суперсерия на маэ-, маваси-гэри. Спарринг с акцентом на маваси-, маэ-гэри.	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Суперсерия на маэ-, маваси-гэри. Спарринг с акцентом на маваси-, маэ-гэри.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Базовая техника на 10-2 кю (как правильно носить и складывать кимоно, этикет и ритуал додзе, стойки, удары руками, блоки, удары ногами, кихон-ката на каждый кю, иппоны-кумитэити и ни, самбон-кумитэ, рэнтаку на каждый кю, ката на каждый кю, кондиция);	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Базовая техника на 10-2 кю (как правильно носить и складывать кимоно, этикет и ритуал додзе, стойки, удары руками, блоки, удары ногами, кихон-ката на каждый кю, иппоны-кумитэити и ни, самбон-кумитэ, рэнтаку на каждый кю, ката на каждый кю, кондиция);	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Базовая техника на 10-2 кю (как правильно носить и складывать кимоно, этикет и ритуал	

					додзе, стойки, удары руками, блоки, удары ногами, кихон-ката на каждый кю, иппоны-кумитэити и ни, самбон-кумитэ, рэнтаку на каждый кю, ката на каждый кю, кондиция);	
		1	2	Т.10 Сдача контрольных нормативов	Экзамен на 8 кю Экзамен на 7 кю	
		1	2	Т.8 Гимнастика и акробатика	Стойка на мостик;	
		1	2	Т.10.Сдача контрольных нормативов	Экзамен на 8 кю Экзамен на 7 кю	
		1	2	Т.8 Гимнастика и акробатика	Перекаты в группировке вперед, назад, в сторону; - стойка на голове; - кувырок в группировке вперед и назад; - стойка на лопатках вперед и назад; - равновесие на одной ноге.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Силовая 2 (отжимание широким хватом, пресс короткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону);	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Силовая 2 (отжимание широким хватом, пресс короткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону);	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Силовая 2 (отжимание широким хватом, пресс короткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону);	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	

		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения; Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка		
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги-цуки, лоу-кик, маваси-гэри); - работа по инвентарю.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги-цуки, лоу-кик, маваси-гэри); - работа по инвентарю.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги-цуки, лоу-кик, маваси-гэри); - работа по инвентарю.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения;	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Силовая 2 (отжимание широким хватом, пресс короткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону);	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Силовая 2 (отжимание широким хватом, пресс короткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону);	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Силовая 2 (отжимание широким хватом, пресс короткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону);	



				физическая подготовка	короткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону);	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения; Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения; Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка		
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка		
		1	2	Т.8 .Гимнастика и акробатика	Перекаты в группировке вперед, назад, в сторону; - стойка на голове; - кувырок в группировке вперед и назад; - стойка на лопатках вперед и назад; - равновесие на одной ноге. Силовая 1 (отжимание на ладонях, пресс полный, присед полный, поднос ног к ладоням, выпрыгивание вверх с выносом коленей к груди); Силовая 1 (отжимание на ладонях, пресс полный, присед полный, поднос ног к ладоням, выпрыгивание вверх с выносом коленей к груди); Силовая 1 (отжимание на ладонях, пресс полный, присед полный, поднос ног к ладоням, выпрыгивание вверх с выносом коленей к груди);	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка		
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка		
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения;	

		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	- легкоатлетические упражнения; Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения; Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	- легкоатлетические упражнения; Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа с покрывками;	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа с покрывками;	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа с покрывками;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.11 Участие в соревнованиях	Правила соревнований. Состав судейской коллегии, права и обязанности. Роль судьи. Представители и тренеры, права и обязанности	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Спарринг по заданию на маэ-гэри и цуки	
		1	2	Т.11 Участие в соревнованиях	Правила соревнований. Состав судейской коллегии, права и обязанности. Роль судьи. Представители и тренеры, права и	

					обязанности	
		1	2	Т.9 Игры	Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики	
		1	2	Т.9 Игры	Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики	
		1	2	Т.9 Игры	Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения; Перемещения в дзэнкуцу-дати с ударами ногами. Суперсерии ногами	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног Т.5.Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.8 Гимнастика и акробатика	Перекаты в группировке вперед, назад, в сторону; - стойка на голове; - кувырок в группировке вперед и назад; - стойка на лопатках вперед и назад; - равновесие на одной ноге.	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Перемещения в различных позициях с поворотами на три шага с блоками и ударами	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Перемещения в различных позициях с поворотами на три шага с блоками и ударами	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Перемещения в различных позициях с поворотами на три шага с блоками и ударами	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения;	

		1	2	Т.9 Игры	- легкоатлетические упражнения; Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения; Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка		
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Работа в парах с перемещениями (удар-блок).	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Работа в парах с перемещениями (удар-блок).	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Работа в парах с перемещениями (удар-блок).	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа по инвентарю.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа по инвентарю.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа по инвентарю.	
		1	2	Т.8 Гимнастика и акробатика	Перекаты в группировке вперед, назад, в сторону; - стойка на голове; - кувырок в группировке вперед и назад; - стойка на лопатках вперед и назад; - равновесие на одной ноге. Удары руками и ногами при перемещениях в различных стойках Удары руками и ногами при перемещениях в различных стойках	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног		
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног		
				Т.7 Отработка связок		

				ударов рук и ног	Удары руками и ногами при перемещениях в различных стойках	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги-цуки, лоу-кик, маваси-гэри);	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги-цуки, лоу-кик, маваси-гэри);	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги-цуки, лоу-кик, маваси-гэри);	
		1	2	Т.10 Сдача контрольных нормативов	Экзамен на 7 кю Экзамен на 6 кю	
		1	2	Т.8 Гимнастика и акробатика	Группировка стоя, сидя, лежа;	
		1	2	Т.10 Сдача контрольных нормативов	Экзамен на 7 кю Экзамен на 6 кю	
		1	2	Т.8 Гимнастика и акробатика	Перекаты в группировке вперед, назад, в сторону; - стойка на голове; - кувырок в группировке вперед и назад; - стойка на лопатках вперед и назад; - равновесие на одной ноге.	
		1	2	Т.9 Игры	Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики	
		1	2	Т.11 Участие в соревнованиях	Правила соревнований. Состав судейской коллегии, права и обязанности. Роль судьи.	
		1	2	Т.11 Участие в соревнованиях	Представители и тренеры, права и обязанности Правила соревнований. Состав судейской коллегии, права и обязанности. Роль судьи. Представители и тренеры, права и обязанности	
		1	2	Т.7 Отработка связок	Работа в парах в дзэнкуцу-дати и дзию-камаэ	

		1	2	ударов рук и ног Т.4 Гигиена Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	на блокирование одиночного удара рукой или ногой с последующей контратакой Понятие гигиены, здорового образа жизни Работа в парах в дзэнкуцу-дати и дзию-камаэ на блокирование одиночного удара рукой или ногой с последующей контратакой	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Работа в парах в дзэнкуцу-дати и дзию-камаэ на блокирование одиночного удара рукой или ногой с последующей контратакой	
		1	2	Т.7.Отработка связок ударов рук и ног	Суперсерии на удары ногами	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Суперсерии на удары ногами	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Суперсерии на удары ногами	
Итого			216ч.			

Перечень  
тем из дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной  
направленности по каратэ  
реализуемые тренером – преподавателем Игнатьевым И.А. с применением электронного  
обучения и дистанционных образовательных технологий.

№ п/п	Тема	Кол ичес тво часо в	Форма подачи материала	Критерий контроля	Форма контроля
<b>Базовый уровень</b>					
1	Физическая культура и спорт в России. Общая физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Участвует в беседе, знает базовую технику упражнений.	Беседа, визуальный контроль.
2	История развития каратэ кекусин-кан в России. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн, самостоятельная работа по заданию.	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки. Анализирует технику других.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
3	Строение и функции организма. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Беседа, визуальный контроль.
4	Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
5	Основы техники упражнений по каратэ кекусин-кан. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
6	Мотивация к достижению цели. Контрольные испытания.	2	Занятия онлайн	Самостоятельно работает. Знает технику выполнения упражнений. Самостоятельно исправляет ошибки.	Тестовые упражнения.
7	Методика проведения тренировочных занятий. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки. Самостоятельно составляет комплекс ОФП.	Беседа, визуальный контроль. Видео и фотоматериалы.
8	Психологическая подготовка каратистов. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает значение психологической подготовки. Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Беседа, визуальный контроль.
9	Режим каратистов. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Составляет свойрежидня. Знает базовую технику	Визуальный контроль. Фотоматери

				упражнений, исправляет ошибки.	ал.
10	Основы техники упражнений каратистов. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
11	Основы техники упражнений каратэ кекусин-кан. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
12	Мотивация к достижению цели. Контрольные испытания.	2	Занятия онлайн	Самостоятельно работает. Знает технику выполнения упражнений.	Тестовые упражнения.
13	Питание каратистов. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
14	Гигиена каратистов. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
15	Травмы и заболевания. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Беседа, визуальный контроль
16	Основы техники упражнений каратистов. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
17	Терминология каратэ кекусин-кан. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Исправляет ошибки, отвечает на вопросы.	Визуальный контроль
18	Мотивация к достижению цели. Контрольные испытания.	2	Занятия онлайн	Самостоятельно работает. Самостоятельно исправляет ошибки.	Тестовые упражнения.
19	Строение и функции организма. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Беседа, визуальный контроль.
20	Психологическая подготовка каратистов. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает значение психологической подготовки. Знает базовую технику упр.	Беседа, визуальный контроль.
21	Основы техники упражнений каратэ кекусин-кан. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
22	Основы техники упражнений каратэ кекусин-кан. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
23	Основы техники упражнений каратэ кекусин-кан. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
24	Мотивация к достижению цели. Контрольные испытания.	2	Занятия онлайн	Самостоятельно работает.	Тестовые упражнения.



## Структура годового периода подготовки

I. Период фундаментальной подготовки	уроки 1-54
1.1. Общеподготовительный этап	уроки 1-45
1.1.1. Втягивающий цикл	уроки 1-12
1.1.2. Базовый развивающий цикл	уроки 12-35
Экзамен на 10 кю	урок 36
1.1.3. Базовый ударный цикл	уроки 37-45
1.2. Специально-подготовительный этап	уроки 46-63
1.2.1. Шлифовочный цикл	уроки 46-54
II. Период контрольных соревнований	уроки 55-65
2.1.1. Предсоревновательный цикл	уроки 55-63
2.1.2. Соревновательный цикл	уроки 64-65
Контрольное соревнование	урок 66
2.1.3. Промежуточный восстановительный цикл	уроки 67-71
Экзамен на 9 кю	урок 72
III. Подготовительный период	уроки 73-108
3.1. Общеподготовительный этап	уроки 73-84
3.1.1. Втягивающий цикл	уроки 73-75
3.1.2. Базовый развивающий цикл	уроки 76-84
3.1.3. Базовый стабилизирующий цикл	уроки 85-96
3.2. Специально-подготовительный этап	уроки 97-104
3.2.1. Шлифовочный цикл	уроки 97-107
Экзамен на 8 кю	урок 108
IV. Период основных соревнований	уроки 109-120
4.1.1. Предсоревновательный цикл	уроки 109-114
4.1.2. Соревновательный цикл	уроки 115-119
Основные соревнования	урок 120

В каждом занятии предусматриваются три раздела: ознакомление, разучивание и совершенствование (в описании содержания уроков они обозначаются «А», «Б» и «В»). При ознакомлении показывается новая техника, при разучивании она осваивается, а при совершенствовании предусматривается формирование устойчивого навыка.

Дальнейший план занятий строится по аналогии с вышеприведенным, с учетом усложнения изучаемых техник, уделяя особое внимание комбинационности атакующих действий.

	<b>Контрольные нормативы</b>
--	------------------------------

	Отжимание		Пресс		Прыжок в длину с места		Подтягивание		Шпагаты		Прыжки на скакалке		Бег	
Период тестирования/ ФИ учащегося														

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Исходные понятия карате

**Каратэ до** (КАРА— пустая, ТЭ— рука, ДО— путь) — вид единоборств, где предпочтение отдаётся ударной технике рук и ног. Является искусством самообороны, а не нападения.

**Каратэ** — процесс овладения знаниями, умениями и навыками специальной двигательной направленности, связанной с духовным и физическим развитием индивидуума.

**Каратэ** — система прикладных упражнений, цель которых выработать навыки самообороны и обеспечить безопасность жизнедеятельности занимающегося во всех её аспектах (оздоровительном, закалывающем, развивающем, тренирующем)

**Стиль в каратэ** — совокупность черт, близость выразительных приёмов и средств, обуславливающие собой единство направления. Отличительные особенности в базовой технике, технике формальных упражнений, техники спарринга. Например: *Стиль кёкусинкай*. В настоящее время в мире существует более 100 стилей.

**Виды спортивного каратэ** — полноконтактные виды каратэ с применением средств защиты (перчатки, кисары, нагрудники, щитки на голень и предплечье), контактные без средств защиты с ограниченной зоной поражения, бесконтактные (обозначение ударов и их субъективная оценка на возможную эффективность поражения соперника со стороны судей).

**Кёкусинкай** — расшифровывается следующим образом: «Кёку» означает конечность, предел, «Син» — истина, реальность, «Кай» — связь (собрание воедино). Кёкусинкай представляет собой, следовательно, не просто стиль единоборства каратэ, а систему боевой и психологической подготовки, духовно-нравственного воспитания человека. От настоящей реальности к пределу совершенства.

**Базовая техника (кихон)** — совокупность приёмов, применяемых в каратэ. Базовая техника выполняется на месте, в перемещениях, в парах по заданию и в поединках.

**Формальные упражнения (ката)** — комплекс двигательных действий, способствующий усвоению базовых и боевых техник, включающий в себя определённый ритм, пластику, равновесие и точность движений в координации с дыханием.

**Спарринг (кумитэ)** — поединок двух соперников. Тренировочный или соревновательный бой с целью всесторонней подготовки организма занимающегося.

**Медитация (мокусю)** — состояние глубокой умственной сосредоточенности на чём-нибудь одном, отрешённость от всего остального; действие, приводящее в такое состояние. *Погрузиться в медитацию. Заниматься медитацией.*

**Физическая нагрузка в каратэ** — это двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма.

**Спортивная тренировка** — это специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

**Воспитание в каратэ** — специализированный педагогический процесс целенаправленного систематического воздействия на человека особыми упражнениями, естественными силами природы, гигиеническими факторами в целях укрепления здоровья, развития двигательных и координационных качеств, совершенствования морфологических и функциональных возможностей, обеспечение готовности к активному участию во всех сферах жизни.

**Экзаменационные требования** — комплекс знаний, умений и навыков приобретённых по срокам занятий каратэ. Включает в себя 10 ученических ступеней (кю) и 10 мастерских ступеней (дан). Без прохождения первой ступени невозможно освоить следующую. По мере повышения уровня подготовки усложняются экзаменационные требования. Каждая ступень определена цветом пояса. Ученические пояса имеют красные, синие, жёлтые, зелёные и коричневые цвета. Мастерские пояса черного цвета с золотой полоской. Первый дан одна полоска, второй две и т. д.

**Канчо** — основатель школы каратэ. Определяет стратегию развития своего стиля каратэ или школы.

**Сэмпай** — обладатель черного пояса. Уровень 1 или 2 дана.

**Сенсей** — учитель, обладатель черного пояса. Уровень 3 или 4 дана. Обычно является преподавателем или наставником в специализированных группах каратэ.