

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КУМЫЛЖЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ДВУКРАТНОГО ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА
БУГАЕНКОВА И.В.
КУМЫЛЖЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на педсовете
МКОУ ДО Кумылженской СШ
Протокол № 04 от 12.05.2023

Утверждено:
директор МКОУ ДО
Кумылженской ДЮСШ
А.А. Агафшкин
Приказ № 5 от 12.05.23г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВСЕСТИЛЕВОМУ КАРАТЭ**

Направленность программы – физкультурно-спортивная
Уровень программы – «начальный»

Возраст обучающихся – 7 – 17 лет.
Срок реализации программы – 3 года.

Автор:
Иванов Александр Викторович
тренер-преподаватель высшей квалификационной категории

ст. Кумылженская, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела (подраздела ДОП)	стр.
	Содержание	2
I	Комплекс основных характеристик	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1	Характеристика вида спорта	3
1.1.2	Направленность программы	4
1.1.3	Актуальность программы	4
1.1.4	Новизна программы	5
1.1.5	Педагогическая целесообразность	5
1.1.6	Отличительная особенность программы	5
1.1.7	Адресат программы	6
1.1.8	Уровень программы, объем и сроки реализации	6
1.1.9	Формы обучения	6
1.1.10	Режим занятий	7
1.1.11	Особенности организации образовательного процесса	7
1.1.12	Цели и задачи	11
1.2	Содержание программы	13
1.2.1	Содержание учебного плана 1 года обучения	13
1.2.2	Содержание учебного плана 2 года обучения	28
1.2.3	Содержание учебного плана 3 года обучения	41
1.3	Планируемые результаты	56
II	Комплекс организационно-педагогических условий	59
2.1.	Календарный учебный график 1 года обучения	59
2.2	Календарный учебный график 2 года обучения	64
2.3	Календарный учебный график 3 года обучения	70
2.4	Условия реализации	77
2.4.1	Материально-техническое обеспечение	77
2.4.2	Информационное обеспечение	79
2.4.3	Кадровое обеспечение	79
2.5	Формы контроля	80
2.6	Оценочные материалы	80
2.7	Методические материалы	85
2.7.1	Методика организации занятий	85
2.7.2	Специальные игровые комплексы	87
2.7.3	Инструкция по технике безопасности	91
	Список литературы	95

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы по всестилевому каратэ

1.1.Пояснительная записка

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по Всестилевому каратэ (далее программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минобрнауки № 536 от 11 мая 2016 года «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организации, осуществляющих образовательную деятельность».

1.1.1 Характеристика вида спорта: «Всестилевое каратэ»

Идея создания Федерации Всестилевого карате России (ФВКР) появилась в 2013 году с целью объединения стилевых направлений каратэ для совместного проведения соревнований, включая первенства, Кубки и Чемпионат России.

В результате, 22 общественных объединения 28 мая 2013 года подписали Соглашение создания нового вида спорта, а также просили РСБИ представлять их интересы в Минспорте России. Выполнив все требования Минспорта России к вновь создаваемому виду спорта, РСБИ представил все необходимые документы, включая консолидированные правила вида спорта и, уже в июне 2014 года Всестилевое каратэ было признано видом спорта и включено во Всероссийский реестр видов спорта (приказ Минспорта РФ от 10.06.2014г. №447). Далее, в кратчайшие сроки, была пройдена процедура аккредитации (приказ Минспорта РФ от 20.02.2015 №154). В июне 2015 года утвердили требования и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов по виду спорта «Всестилевое каратэ» (Приложение №1 к приказу Минспорта РФ от 03.06.2015г. № 583). В связи с получением аккредитации, внеочередной конференцией общероссийской общественной организации «Федерация всестилевого каратэ России», 03 июля 2015 года были внесены изменения в Устав ФВКР. Месяц спустя утвердили квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «Всестилевое каратэ» (Приказ Минспорта РФ от 13.08.2015г. №802).

На сегодняшний день названное выше Соглашение подписали уже 25 общественных физкультурно-спортивных объединений. ФВКР открыл отделения в 66 субъектах Российской Федерации, более трети из которых аккредитованы в органах исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъектов РФ. В Единый календарный план (ЕКП) Минспорта России на 2015 год были включены Кубок России в г.-к. Анапа, чемпионат и первенство России в г. Звенигород Московской области, в которых приняли участие спортсмены из 46

регионов РФ.

В ЕКП Минспорта России на 2016 год подана заявка на 26 Всероссийских соревнований, включая Чемпионат, Кубок и Первенство России. Всестилевое каратэ представлено тремя группами спортивных дисциплин (ОК-ограниченный контакт, ПК-полный контакт, СЗ-полный контакт в средствах защиты).

Данная программа представлена спортивной дисциплиной - полноконтактные поединки в защитных средствах. Боевой арсенал бойца весьма многообразен.

Правила соревнований для каждой возрастной категории слегка меняются в зависимости от возраста. Так, к примеру, в возрасте 8-9 лет разрешены любые контролируемые и оцениваемые удары руками и ногами в голову и туловище, а также бросковая техника (без борьбы в партере). В возрасте 10-11 лет добавляется работа в партере (болевые и удушающие приемы). В возрасте 12 лет разрешены, ко всему вышеизложенному, удары руками и ногами в партере.

Как правило, соревнования проводятся по двум дисциплинам: ката-соло и поединки. В первой дисциплине судьи оценивают качество и зрелищность исполнения движений. Вторая дисциплина представляет из себя спортивные поединки.

Особенностями каратэ, как вида спорта являются:

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

1.1.2 Направленность программы

Программа по «всестилевому каратэ» является дополнительной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности** и предназначена для обучения детей 7-17 летнего возраста в учреждении дополнительного образования.

1.1.3 Актуальность программы

Актуальность программы заключается в решении проблемы физического развития обучающихся, а также в формировании у учащихся понимания необходимости приобщения к здоровому образу жизни. Для этого элементы каратэ вводятся в содержание программы с первого года обучения. Таким образом, с самого начала обучения осуществляется разносторонняя направленность подготовки детей и изучение навыков единоборств, в том числе оказывающих дополнительное воздействие на развитие координационных и физических качеств обучающихся.

Всестилевое каратэ, как один из видов восточных единоборств, содействует воспитанию морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, уверенности, целеустремленности, дисциплинированности, справедливости и ответственности. Физические упражнения - это тот противовес, который помогает детям противостоять стрессовым ситуациям и снимать нервное напряжение. Занятия контактным каратэ позволяют ребенку не только уверенно чувствовать себя на улице, но и позволяют забыть о вредных явлениях современной жизни, как наркотики, алкоголь, сигареты и бесцельное времяпрепровождение. Занятия каратэ позволяют ребенку быть более организованными в жизни. Нетрадиционный подход к методам обучения, выполнению упражнений, огромный набор различных приёмов борьбы самозащиты,

лечебно-оздоровительный аспект занятий, а также богатая философская основа восточных единоборств делают их особенно привлекательными среди детей и подростков. Хорошая физическая подготовка в каратэ основана на сбалансированном использовании духовных и физических возможностей, основой которого является правильное дыхание. Главный источник силы находится внутри человека. Контактное каратэ - один из самых динамических видов упражнений для всего тела. Поэтому элементы контактного каратэ эффективно использовать для укрепления опорно-двигательного аппарата, они развивают силу, ловкость, координацию и точность движений. В этом состоит полезность и необходимость данной программы.

1.1.4 Новизна программы

Новизна программы обусловлена воспитательным потенциалом программного содержания. Особое внимание при реализации программы уделяется организации коллективной деятельности учащихся: проведению спортивных командных игр, спортивных сборов, просмотров и участия в соревнованиях.

1.1.5 Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

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

Имея высокое прикладное значение, каратэ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки каратэ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.)

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

1.1.6 Отличительной особенностью программы

Является то, что она рассматривается, как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования,

развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность. В основу данной программы заложен системный подход к изучению контактного каратэ, от получения базовых навыков каратэ до выступлений на соревнованиях.

1.1.7 Адресат программы

Данная программа рассчитана на обучающихся возраста от 7 лет до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Но при правильном соблюдении организации учебно-тренировочного процесса, можно принимать детей и с 6 летнего возраста.

Режим занятий – занятия проводятся два-три раза в неделю.

Минимальное количество детей в группе – 10 человек.

Максимальное количество детей в группе – 25 человек.

1.1.8 Уровень программы, объем и сроки реализации

Уровень программы – 3-х модульная, начального уровня:

- 1 год обучения – ознакомительный;
- 2 год обучения – базовый;
- 3-год обучения – углубленный.

Общий объем программы - 648 часов:

- 1 год обучения - 216 часов;
- 2 год обучения - 216 часов;
- 3 год обучения - 216 часов.

Срок освоения программы – 3 года.

Учебный год длится в течение 36 учебных недель.

Начало учебного года - 01 сентября.

Окончание учебного года - 31 мая.

Параметры образовательной деятельности по программе разного уровня сложности показаны в таблице № 1.

**Параметры образовательной деятельности по программе
разного уровня сложности**

Таблица № 1

	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
Число обучающихся (мин/макс)	10-25	10-25	10-25
Срок обучения	1 год	1 год	1 год
Режим занятий	6 ч/нед	6 ч/нед	6 ч/нед

1.1.9 Формы обучения

Форма обучения – очная, групповая и очно-дистанционная (использование различных образовательных технологий, в том числе дистанционных, и электронного обучения). Возможно использование смешанной технологии, при

которой часть программы реализуется в очной/очно-заочной форме, а часть - в дистанционной форме).

Формы занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- медицинское обследование.

1.1.10 Режим занятий

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего учебного года. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки можно увидеть в таблице № 2.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать 2-х академических часов.

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для обучающихся.

Распределение годовой учебной нагрузки

Таблица № 2

Спортивно-оздоровительный этап					
Кол-во часов в год	Кол-во занятий в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Продолж. одного занятия (акад.час)	Построение недельного цикла
216	108	6	3	2	3дн х 2ч

1.1.11 Особенности организации образовательного процесса по программе

В зависимости от возраста, данная программа разбита на 3 подуровня:

- ознакомительный уровень – 7-8 лет;
- базовый уровень – 8-9 лет;
- углубленный уровень – 9-10 лет.

Программа предусматривает знакомство с историей возникновения и развития каратэ, овладение детьми базовыми элементами спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков техники контактного каратэ. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся. Учебные занятия сочетаются с игровой деятельностью детей. Для воспитания разностороннего мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные, например, на развитие быстроты реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами. Ознакомление начинающих единоборцев с основными группами технических приемов контактного каратэ, позволяющими успешно вести элементарную спортивную деятельность,

способствует формированию стойкого интереса занимающихся к смешанным единоборствам.

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным единоборцам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать на одном занятии более двух-трех технических приемов.

Поэтому педагогу очень важно в своей работе учитывать индивидуальные способности, задатки того или иного ребенка для правильного построения процесса обучения по программе, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом. Программа разработана основе следующих принципов.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий.

Принцип доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха).

Принцип наглядности (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия) и другие.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам (годам) обучения в соответствии с требованиями и особенностями возраста обучающихся.

Принципы комплексности предусматривает тесную взаимосвязь учебного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам (годам) обучения в соответствии с требованиями и особенностями возраста обучающихся.

Половозрастные и социальные особенности обучающихся

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (таблица № 3).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 3

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т (лет)			
	7	8	9	10
Рост				
Мышечная масса				

Быстрота			+	+
Скоростно-силовые качества			+	+
Сила				
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+
Анаэробные возможности				
Гибкость	+	+	+	+
Координация		+	+	
Равновесие	+	+	+	+

Особенности организации учебно-тренировочного процесса при работе с детьми 6-7 летнего возраста

У детей 6-7 лет, в этот период развития начинают закладываться такие важные физические качества, как гибкость, чувство равновесия развивается вестибулярный аппарат. Но при этом не следует забывать, что ранняя спортивная специализация при недооценке применяемых нагрузок может задержать рост и развитие ребёнка, ограничить спортивные достижения. Поэтому была разработана развивающая программа для детей дошкольного возраста, которая направлена на развитие тех физических качеств, которые совпадают с сенситивными периодами развития ребёнка. Разработаны те базовые элементы (или их составные части), которые для данного возраста наиболее целесообразны. Это, в первую очередь, технические элементы, в которых важным фактором является скорость движения мышц, управляющих дистальными сегментами (мышцы плеча и бедра). Это связано с тем, что старшие ученики создают определённую атмосферу дисциплины и работоспособности, которая стимулирует и дисциплинирует младших воспитанников. Считается, что именно с этого возраста (с 6 до 8 лет) ребёнок усваивает примерно 90% общего объёма приобретаемых в жизни двигательных навыков. Поэтому именно это возраст (вплоть до младшего школьного) является наиболее благоприятным для разучивания новых движений.

В возрасте 6-7 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующие проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом.

Успех ребёнка этой возрастной группы в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех, обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми. Именно поэтому развивающая программа должна быть разработана таким образом, что те упражнения, которые выполняют дети, в принципе не могут не получаться. В конце же обучающего периода дети сдают экзамен. Данный экзамен не имеет отношения к сдаче контрольно-переводных нормативов по регламенту спортивной школы, а является, своего рода, праздником спортивных достижений детей. Таким образом, дети получают подтверждение своего успеха не просто от сверстников и взрослых, а от независимых наблюдателей.

Смелость ребенка - это та необходимая для осуществления жизни самодостаточность, которая позволяет ему переживать, воспринимать динамичность своего «Я», как реально существующего и живущего. Смелость - это готовность рисковать с опорой на собственные силы, это отсутствие страха перед собственной ошибкой и одновременно возможность защитить своё «Я» от воздействия другого человека. Именно этой способности ребёнка необходимо обучить ещё до его

прихода в школу. Тогда он не будет испытывать страха перед разными проявлениями жизни.

Дети этого возраста много и охотно играют в «войну», если им предложить играть в «мир», то они просто не знают, как. Дело здесь, видимо, отчасти в том, что игра в войну выполняет функцию компенсации напряжения, которое, так или иначе, существует у ребёнка в отношении с взрослыми из-за демонстрируемого физического и психологического превосходства их над детьми. В качестве замены данного спонтанного проявления может выступать физическая нагрузка, а изучение таких элементов как удары руками и ногами в большей степени компенсируют психологическое напряжение ребёнка, даёт возможность выхода его агрессии.

Опасность этого периода состоит в том, что ребёнок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, поэтому, с одной стороны, взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и насилие. С другой стороны, в какой-то мере, помочь ребёнку самореализоваться.

Данные рекомендации, как составная часть программы носят развивающий характер и базируются на изучаемом материале спортивно-оздоровительного этапа.

Физические нагрузки регламентируются возможностями ребёнка. Педагог обязан выявить границы «ближайшей зоны физического развития» ребёнка. Спланировав динамику развития ребёнка от его начальных возможностей к «ближайшей зоне его развития», постепенно увеличивая нагрузку с позиции «успеха», т.е. с обязательным условием успешного выполнения требований ребёнком.

К основным физическим качествам, развивающимся в данном возрастном периоде, необходимым для успешного становления спортсмена в будущем, необходимо отнести такие, как равновесие, гибкость, координация (в том числе и пространственная). Данные качества необходимо развивать в двух направлениях:

- игровые упражнения;
- освоение элементарных составляющих технических элементов.

К игровым упражнениям можно отнести такие, как перепрыгивание с ноги на ногу, изменение положения в стойке прыжком (в том числе с изменением пространственного положения), игры в «ладушки» и другие. К отдельной разновидности игровых элементов необходимо отнести упражнения, несущие соревновательный характер. В данном возрасте ребёнку не столько важен результат соревнования, сколько сам процесс его, с его положительно окрашенным эмоциональным состоянием. При этом неудачи ребёнка могут вызывать у него и отрицательные эмоции. Тренер-преподаватель должен бережно и заботливо относиться к переживаниям ребёнка, но при этом не забывать, что данное состояние ребёнка является благоприятным для воспитательной работы, особенно если построить образовательный процесс таким образом, что за неудачей ребёнка обязательно последует успех. Более подробно игровая практика будет освещена ниже.

Технический арсенал, изучаемый ребёнком в данный возрастной период, должен состоять из:

- элементов на культуру движения;
- специально-развивающих упражнений;
- освоения простейших составляющих технических элементов.

Элементы на культуру движения должны состоять из таких элементов, которые закладывали бы необходимую динамику, пространственную ориентацию, правила нанесения элементов «автоматически» при их исполнении, т.е. без осознанного контроля ребёнка за процессом освоения технических элементов. Такие упражнения можно смело отнести к разряду «педагогических технологий»,

обладающих высокой степенью эффективности. Суть данных упражнений заключается в следующем. Любой технический элемент, даже самый простой (например, прямой удар ногой), содержит большое количество позиций для контроля над правильностью его освоения. Так, для прямого удара ногой, возможно, выделить следующие:

- положение ног относительно друг друга;
- положение опорной ноги;
- вынос бедра;
- положение пятки ударной ноги относительно ягодицы;
- пространственная ориентация удара;
- равновесие;
- положение ударной поверхности ноги.

Контроль над правильностью исполнения всех 7 -и позиций затруднён даже для детей более старшего возраста, чем для рассматриваемого возрастного ценза. При этом сформировать первые пять позиций возможно при помощи такого упражнения, как прямой удар ногой с позиции на одном колене. Тренер-преподаватель и ребёнок должны контролировать правильность исполнения только одной позиции данного упражнения (опорная нога при ударе должна оставаться согнутой) при этом пять обозначенных первых

позиций прямого удара ногой будут формироваться автоматически. К специальным развивающим упражнениям можно отнести такие, как изометрические упражнения, махи ногами, перепрыгивания с ноги на ногу и другие. То же самое можно сказать и о борцовской технике.

К освоению простейших составляющих технических элементов относятся выполнение упражнений, формирующих отдельные навыки выполнения целостного технического элемента. К таким упражнениям можно отнести:

- выполнение технических элементов по составным частям под счёт;
- имитация технического элемента в медленном темпе;
- выполнение составляющей части технического элемента.

1.1.12 Цель и задачи программы

Цель программы - физическое и духовное развитие личности учащихся путём формирования устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни через занятия контактным каратэ, а так же подготовка детей к выступлениям на соревнованиях.

Задачи программы

Образовательные

- обучить упражнениям развивающего характера;
- обучить техники и тактики каратэ;
- обучить основам гигиены;
- изучить историю каратэ;
- развить и корректировать двигательные качества;
- повысить физическую и умственную работоспособности;
- обучить приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- развить основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;
- развить технико-тактическое мышление;

- развить познавательные интересы, творческую активность и инициативность.

Личностные

- укрепить здоровье и содействовать правильному разностороннему физическому развитию учащегося;
- закалить организм обучающихся, повысить общую физическую готовность;
- сформировать общественно активную личность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни;
- повысить интерес обучающихся к участию в соревнованиях муниципального и регионального уровня повсестилевому каратэ.

Метапредметные

- развить умение самостоятельно определять цели своего обучения, самостоятельно планировать пути достижения целей;
- развить умение осуществлять контроль своей деятельности, владение основами самоконтроля, самооценки;
- развить умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- развить навыки работать индивидуально и в группе (команде), уметь разрешать конфликты;
- сформировать основы спортивной этики и эстетики каратэ.

Задачи первого года обучения

1.Обучающие:

- познакомить детей с историей возникновения контактного каратэ и его развитием в современном мире, ролью всестилевого каратэ в системе физического воспитания;
- научить детей соблюдению правил по технике безопасности на занятиях;
- сформировать у детей практические навыки техники ударов руками, ногами;
- сформировать у детей практические навыки техники перемещения, передвижения, навыки техники защиты;
- обучить детей базовой технике контактного каратэ;
- дать детям основы психологической подготовки детей и подростков.

2.Развивающие:

- способствовать развитию у учащихся точности, быстроты движений, ловкости, силы, скорости, выносливости.

3.Воспитательные:

- создать условия для самореализации детей через занятия;
- воспитывать терпение и прилежность;
- воспитать уважение к старшим;
- способствовать развитию морально-волевых качеств;

Задачи второго года обучения

1.Обучающие:

- научить детей правилам спортивной этики;
- познакомить детей с основами и правилами проведения соревнований по всестилевому каратэ;
- научить детей соблюдать спортивный режим, предупреждать возникновение различных травм;

- научить основам контроля своего психофизического состояния;
- закрепить у учащихся практические навыки и технику выполнения ударов руками, ногами;
- закрепить у учащихся практические навыки и технику выполнения перемещений, передвижения, бросков, технику защиты;
- освоить технику работы с партнёром.

2.Развивающие:

- продолжать развивать точность, быстроту движений, ловкость, силу, скорость, выносливость;
- развивать морально-волевые качества юных спортсменов;
- развивать координацию;
- способствовать развитию коммуникативных качеств учащихся.

3.Воспитательные:

- воспитывать у детей взаимовыручку, организованность, дисциплинированность, нравственно-волевые качества.

Задачи третьего года обучения

1.Обучающие:

- углубить знания детей о правилах проведения соревнований и основах судейства по контактному каратэ;
- закрепить и расширить знания учащихся о соблюдении спортивного режима, о предупреждении возникновении различных травм, о правилах оказания первой помощи;
- совершенствовать технико-тактические приемы контактного каратэ: технику ударов руками, ногами;
- совершенствовать навыки стоек, перемещений, бросков, защиты, и навыков самообороны;
- совершенствовать технико-тактические навыки для участия в соревнованиях.

2.Развивающие:

- продолжать способствовать развитию силовых, координационных качеств и навыков (точность, быстрота движений, ловкость, сила, скорость, выносливость);
- развивать умения детей работать в парах, с партнером;

3.Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества учащихся;
- воспитывать проявление у учащихся командного и соревновательного духа;
- формировать гражданско-патриотические качества личности: уважение к старшим, любовь к своему городу, Родине, умения защитить слабого, прийти на помощь.

1.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.2.1 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1 «Введение в программу» (занятия 1-3)

Занятие 1. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре.

Теория: введение в программу, знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии (см. Приложение 1, 2,3). Правила поведения на ковре

(татами). Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание, режим и питание. Оказание первой медицинской помощи.

Занятие 2. Входная диагностика знаний, умений и навыков учащихся.

Контроль: тест. Входная диагностика знаний, умений и навыков учащихся в форме сдачи контрольных упражнений (см. п.2.4).

Занятие 3. История возникновения всестилевого каратэ.

Теория: история возникновения всестилевого каратэ в России. Краткий обзор развития всестилевого каратэ в современном мире, его место и значение в системе физического воспитания.

Раздел 2 «Общая физическая подготовка» (занятия 4-10)

Занятие 4. Упражнения на укрепление мышц рук.

Теория: упражнения на укрепление мышц рук, их влияние на физическое развитие человека, на развитие силы, ловкости.

Практика: упражнения на укрепление мышц рук. *Упражнения без предметов.* сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах.

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения гантелями (вес 0,2 - 0,5кг).

Занятие 5. Упражнения на укрепление передней поверхности бедра.

Теория: упражнения на укрепление передней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища.

Практика: упражнения на укрепление передней поверхности бедра. Вис на турнике или на гимнастической стенке с подниманием и опусканием ног, приседания

Занятие 6. Упражнения на укрепление задней поверхности бедра.

Теория: упражнения на укрепление задней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища.

Практика: упражнения на укрепление задней поверхности бедра. Поднятие, опускание ног с удержанием, отведение ног в стороны и т. д.

Занятие 7. Упражнения на укрепление икроножных мышц.

Теория: упражнения на укрепление икроножных мышц, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц ног.

Практика: упражнения на укрепление икроножных мышц. Сгибания, разгибания ног. Упражнение «Велосипед».

Занятие 8. Упражнения на укрепление икроножных мышц.

Теория: упражнения на укрепление икроножных мышц, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц ног.

Практика: упражнения на укрепление икроножных мышц. Сгибания, разгибания ног. «Ножницы». Приседания, махи, пружинистые движения, прыжки.

Занятие 9. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Теория: упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, их влияние на физическое развитие человека.

Практика: Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Сгибание, разгибание туловища, скручивания, понимание ног.

Занятие 10. Зачет, сдача нормативов по ОФП.

Контроль: зачет, сдача нормативов по ОФП.

Раздел 3 «Специальная физическая подготовка» (занятия 11-20)

Занятие 11. Упражнения на укрепления мышечного корсета.

Теория: инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышечного корсета, их влияние на улучшение общего физического развития человека, тренировку силы мышц, улучшение координации движений.

Практика: упражнения на укрепление мышечного корсета с элементами самбо. Динамические (скоростные и силовые) и статические упражнения (удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела). Гимнастические упражнения.

Занятие 12. Упражнения на укрепления мышечного корсета.

Теория: инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышечного корсета, их влияние на улучшение общего физического развития человека, тренировку силы мышц, улучшение координации движений. Укрепление мышечного корсета (работа с утяжелителями, на спортивной скамье, в парах.)

Занятие 13. Упражнения на укрепление мышц шеи.

Теория: правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника, их влияние на улучшение общего физического развития человека.

Практика: упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Наклоны головы, повороты головы в стороны, вращения головой, самомассаж шейных позвонков. Повороты туловища в стороны с махами рук, с прямыми руками. Наклоны вперед-назад, в стороны: влево-вправо. Вращения корпусом. Гимнастический мост.

Занятие 14. Упражнения на укрепление мышц шеи.

Теория: правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника, их влияние на улучшение общего физического развития человека.

Практика: повороты туловища в стороны с махами рук, с прямыми руками. Наклоны вперед-назад, в стороны: влево-вправо. Вращения корпусом. Гимнастический мост.

Занятие 15. Упражнение гимнастический мост и на укрепление мышц шеи и позвоночника.

Теория: правила выполнения упражнения гимнастический мост.

Практика: гимнастический мост, укрепление мышц шеи и позвоночника. Укрепление мышц шеи позвоночника из положения гимнастический мост.

Занятие 16. Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук.

Теория: инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление кисти рук.

Практика: работа с утяжелителями на укрепление кисти рук. Любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а так же сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела.

Занятие 17. Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног.

Теория: инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление мышц ног.

Практика: разминка работа с утяжелителями на укрепление мышц ног, укрепление икроножных мышц.

Занятие 18. Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног.

Теория: инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление мышц ног.

Практика: разминка работа с утяжелителями на укрепление мышц ног. Укрепление задней и передней поверхности бедра.

Занятие 19. Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса.

Теория: инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Разновидности упражнений с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика: работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса. Подъем корпуса из положения лежа на мяче. Подъем корпуса с поворотом; передача мяча; скручивание на блоке. Скручивание лежа. Упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание. Попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче; подъем ног сидя на скамье. Повороты туловища лёжа на мяче; повороты туловища стоя с гимнастической палкой; боковое скручивание; боковое скручивание на наклонной скамье.

Занятие 20. Зачет. Состязание.

Контроль: зачет, состязание.

Раздел №4 «Общеразвивающие физические упражнения» (занятия № 21-30)

Занятие 21. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности учащихся. *Гибкость* - развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

Практика: разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: силовые упражнения; упражнения на расслабление мышц. Одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища.

Занятие 22. Упражнение шпат продольный и поперечный.

Теория: инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Разновидности упражнений на развитие гибкости, их особенности. Специальная гибкость - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

Практика: разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный. упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Занятие 23. Упражнения со скалкой.

Теория: инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие мышц ног, их влияние на улучшение общего физического развития человека, упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Практика: разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Занятие 24. Упражнения со скамейкой.

Теория: Инструктаж по ТБ. Разновидности упражнений на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой. Особенности техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой, прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Занятие 25. Упражнения на развитие и укрепление мелкой моторики.

Теория: инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие и укрепление мелкой моторики рук.

Практика: разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие мелкой моторики рук. Одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями вовнутрь к себе, от себя; сжимание, разжимание пальцев рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах.

Занятие 26. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата.

Теория: инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие вестибулярного аппарата.

Практика: разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие вестибулярного аппарата. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие общеразвивающие упражнения вращательного характера.

Занятие 27. Упражнения на развитие координации.

Теория: инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие координации. Координация – это способность разных мышц работать согласованно.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений на развитие координации: прыжки на месте с набиванием мяча о пол. Простые прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки со сменой ног. Жонглирование мяча. вращение рук в противоположные стороны. Стоя на одной ноге и разведя руки в стороны, нужно сохранять равновесие в течение минуты.

Занятие 28. Упражнения на развитие выносливости

Теория: инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения Упражнения на развитие выносливости.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений на развитие выносливости. *Ходьба.* Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная. *Бег.* На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Занятие 29. Упражнения на развитие выносливости

Теория: инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения Упражнения на развитие выносливости.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений на развитие выносливости. Кросс фит (круговая тренировка). Бег, ходьба, работа со снарядами.

Занятие 30. Зачёт. Сдача комплекса ОРУ.

Контроль: зачёт. Сдача комплекса ОРУ.

Раздел 5 «Самостраховка» (занятия 31-35)

Занятие 31. Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально).

Теория: инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. повторение правил поведения в спортивном зале. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально.

Практика: выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально). Группировка на спину, на правый и левый бок.

Занятие 32. Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально.)

Теория: инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, повторение правил поведения в спортивном зале. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром.

Практика: выполнение упражнений по самостраховке с партнёром.

Занятие 33. Страховка на спину, на бок.

Теория: инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, повторение правил поведения в спортивном зале. повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения.

Практика: разминка, выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) страховки на спину, на бок.

Занятие 34. Страховки с партнером.

Теория: инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, повторение правил поведения в спортивном зале, повторение инструктажа при выполнении страховки с партнёром, особенности выполнения.

Практика: разминка, выполнение упражнений по страховке с партнером.

Занятие 35. Зачет по самостраховке.

Контроль: зачет по выполнению элементов самостраховке.

Раздел 6 «Выполнение простейших бросков» (Занятия 36-55)

Занятие 36. Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении элементов бросковой техники.

Теория: инструктаж по ТБ, повторение правил поведения в спортивном зале. Правила выполнения бросковой техники.

Практика: бросковая техника, изучение и выполнение упражнений.

Занятие 37. Исходная стойка классический захват.

Теория: инструктаж по ТБ, знакомство с термином «исходная стойка - классический захват», правила его выполнения.

Практика: исходная стойка - классический захват. Изучение и выполнение упражнений.

Занятие 38. Бросок проход под одну ногу.

Теория: инструктаж по ТБ, знакомство с термином Бросок проход под одну ногу.

Практика: бросок проход под одну ногу, изучение и выполнение упражнений.

Занятие 39. Бросок проход в ноги.

Теория: инструктаж по ТБ, знакомство с термином Бросок проход в ноги.

Практика: бросок проход в ноги, изучение и выполнение упражнений.

Занятие 40. Бросок бедро.

Теория: инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, страховка. Понятия броска бедро.

Практика: выполнение упражнения - бросок бедро.

Занятие 41. Бросок плечо.

Теория: инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, страховка. Понятия броска бедро.

Практика: выполнение упражнения - бросок плечо.

Занятие 42. Бросок плечо с колен.

Теория: инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, страховка. Понятия броска бедро.

Практика: выполнение упражнения - бросок плечо с колен.

Занятие 43. Работа с партнером (страховка).

Теория: инструктаж по ТБ, при работе с партнером, при отработке элементов падения (самостраховки), индивидуально и с партнером.

Практика: работа с партнёром, отработка элементов падения (самостраховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер.

Занятие 44. Удержание партнера с боку.

Теория: инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснения приема удержание партнера с боку (Said maund), правила проведения удержания партнера с боку, оценка на соревнованиях, которая дается, за проведение приёма удержания партнера с боку.

Практика: работа с партнером, отработка приёма удержания партнера с боку.

Занятие 45. Удержание партнера сверху, без контроля ног.

Теория: инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема удержание партнера сверху, без контроля ног (said full maund), правила проведения удержания без контроля ног, оценка на соревнованиях, которая дается, за проведения приема удержания сверху без контроля ног.

Практика: работа с партнером, отработка приёма удержания сверху без контроля ног.

Занятие 46. Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.

Теория: инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног (beg maund), оценка на соревнованиях, которая дается, за проведения приема Удержание партнёра сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.

Практика: работа с партнером, отработка приема удержания партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.

Занятие 47. Задняя подножка, с выполнением болевых приемов на ногу.

Теория: инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема, задняя подножка с классическим захватом за кимоно, классическая стойка, захват за кимоно. Оценка на соревнованиях, которая дается на соревнованиях за проведения приёма задняя подножка.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма, отработка приёма - задняя подножка с захватом за кимоно, классическая стойка.

Занятие 48. Бросок с падением с захватом за голову и болевой

Теория: инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема - проход в ноги из основной стойки, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Практика: работа с партнером, отработка приема, отработка приема, бросок с падением с захватом за голову и болевой, классический захват за кимоно, основная стойка.

Занятие 49. Передняя подножка, классический захват за кимоно.

Теория: инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема - передняя подножка, классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Практика: работа с партнером, отработка приема, отработка приема - передняя подножка, классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Занятие 50. Бросок «плечо» с болевым приемом на руку.

Теория: инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема бросок «плечо» классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Практика: работа с партнером, отработка приёма - бросок «плечо», классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Занятие 51. Работа с партнером (страховка).

Теория: инструктаж по ТБ, при работе с партнером, при отработке элементов падения (самостраховки), индивидуально и с партнером.

Практика: работа с партнером, отработка элементов падения (самостраховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер.

Занятие 52. Положение стойки и положение партер.

Теория: инструктаж по ТБ, при работе с партнером, объяснения Положение стойки и положение партер, классическая стойка, захват за кимоно, положение партера на одном колене, положения партера на спине, положение партера сидя.

Практика: работа с партнером, отработка, классической стойки, лево- и правосторонней стойки, классический захват, отработка положения партнёра, падения на колено, на спину, положение партера в положении сидя.

Занятие 53. Бросок проход в одну ногу с болевыми приемами.

Теория: инструктаж по ТБ, при работе с партнером, объяснения приема бросок проход в одну ногу, классическая стойка, захват за кимоно.

Практика: работа с партнером, отработка приема бросок под одну ногу, классическая лево - правосторонняя стойка.

Занятие 54 . Борьба в стойке с применением болевых приемов.

Теория: инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение правил борьбы на коленях.

Практика: работа с партнером, борьба на коленях (учебный поединок).

Занятие 55 . Зачет по приемам техники исполнения.

Контроль: зачет выполнению бросковой техники и элементов самостраховки

Раздел 7 «Спортивные игры» (занятия № 56-70)

Занятие 56. «Вышибалы».

Теория: инструктаж по ТБ, правила поведения при работе с группой при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Вышибалы».

Практика: Проведение подвижной игры «Вышибалы».

Занятие 57. «Регби».

Теория: инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Регби».

Практика: проведение спортивной игры «Регби».

Занятие 58. «Мини – Футбол».

Теория: инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Мини – Футбол».

Практика: проведение спортивной игры «Мини – Футбол

Занятие 59. «Пионер – болл».

Теория: инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Пионер – болл».

Практика: проведение спортивной игры «Пионер - болл».

Занятие 60. «Горячая картошка».

Теория: инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Горячая картошка».

Практика: проведение спортивной игры «Горячая картошка».

Занятие 61. «Сумо».

Теория: инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Сумо».

Практика: проведение спортивной игры «Сумо».

Занятие 62. «Пятнашки».

Теория: инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Пятнашки».

Практика: Проведение спортивной игры «Пятнашки».

Занятие 63. «Ловишка».

Теория: инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Ловишка».

Практика: Проведение спортивной игры «Ловишка».

Занятие 64. «Голова – плечо - нога».

Теория: инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Голова – плечо - нога».

Практика: проведение спортивной игры «Голова – плечо - нога».

Занятие 65. «Петушки».

Теория: инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Петушки».

Практика: проведение спортивной игры «Петушки».

Занятие 66. «Тройка».

Теория: инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Тройка».

Практика: проведение спортивной игры «Тройка».

Занятие 67. «Космонавт».

Теория: инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Космонавт».

Практика: проведение спортивной игры «Космонавт».

Занятие 68. «Морская фигура».

Теория: инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Морская фигура».

Практика: проведение спортивной игры «Морская фигура».

Занятие 69. «Морская фигура».

Теория: инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «День и ночь».

Практика: проведение спортивной игры «День и ночь».

Занятие 70. Соревнования по «Регби».

Контроль: спортивные игры, соревнования по «Регби».

Раздел 8 «Психологическая подготовка» (Занятия 71-72)

Занятие 71. Беседы по пройденным темам.

Теория: Беседы по пройденным темам. Повторение правил поведения в спортивном зале. Правила поведения на ковре татами. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи. История возникновения контактного каратэ в СССР и России. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, координации, на развитие мышц тела, мелкой моторики рук. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром. Повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения. Правила выполнения бросковой техники. Повторение, что такое «исходная стойка - классический захват». Правила проведения подвижных и спортивных игр и т.д.

Занятие 72. Соревнования по всестилевому каратэ.

Контроль: соревнования по всестилевому каратэ.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ТАБЛИЦА № 4

№ занятия	№ раздела	Название раздела, темы	Количество учебных часов				
			Всего	Теория	Практика	Контроль	Формы контроля
1-3	1	Вводный инструктаж	6	4	-	2	тест
1		Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре.	2	2	-	-	
2		Входная диагностика навыков, знаний и умений.	2	-	-	2	тест
3		История развития борьбы панкратион в древней Греции и армейского рукопашного боя в СССР и России.	2	2	-	-	
4-6	2	Самостраховка	6	2	4	-	
4		Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально) и с партнером	2	2	-	-	
5		Группировка в парах при выполнении страховки.	2	-	2	-	
6		Группировка в парах при выполнении страховки.	2	-	2	-	
7-16	3	Общеразвивающие упражнения	20	2	16	2	зачет

7		Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале при выполнении ОРУ	2	2	-	-	
8		Подтягивания на высокой перекладине передним хватом.	2	-	2	-	
9		Подтягивание на высокой перекладине обратным хватом.	2	-	2	-	
10		Подтягивание на высокой перекладине с утяжелением.	2	-	2	-	
11		Подтягивание на низкой перекладине.	2	-	2	-	
12		Упражнение на шведской стенке на развитие мышц спины с использованием резинового жгута.	2	-	2	-	
13		Упражнение на шведской стенке на развитие мышц спины с использованием резинового жгута.	2	-	2	-	
14		Упражнения на мышцы брюшного пресса «Склёпка».	2	-	2	-	
15		Упражнение «Планка».	2	-	2	-	
16		Зачет по ОРУ	2	-	-	2	зачет
17-26	4	Общая физическая подготовка	20	2	16	2	зачет
17		Инструктаж по ТБ при выполнении ОФП.	2	2	-	-	
18		Упражнения на укрепление на 24репление передней поверхности бедра.	2		2	-	
19		Упражнения на укрепление задней поверхности бедра.	2	-	2	-	
20		Упражнения на укрепление икроножных мышц.	2	-	2	-	
21		Упражнения на укрепление икроножных мышц.	2	-	2	-	
22		Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	2	-	2	-	
23		Упражнения на шведской стенке.	2	-	2	-	
24		Упражнения с канатом.	2	-	2	-	
25		Упражнения на тренажёрах.	2	-	2	-	
26		Зачет по ОФП	2	-	-	2	зачет
27-36	5	Специальная физическая подготовка	20	2	16	22	зачет
27		Инструктаж по ТБ при выполнении СФП, правила поведения в спортивном зале.	2	2	-	-	
28		Круговая тренировка на развитие выносливости.	2	-	2	-	
29		Круговая тренировка на развитие выносливости.	2	-	2	-	

30		Укрепление мышц шеи и позвоночника с использованием борцовской техники.	2	-	2	-	
31		Гимнастический мост, укрепление мышц шеи и позвоночника, с использованием борцовской техники.	2	-	2	-	
32		Работа с утяжелителями на укрепление мышц рук.	2	-	2	-	
33		Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног.	2	-	2	-	
34		Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног.	2	-	2	-	
35		Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса.	2	-	2	-	
36		Зачет по СФП.	2	-	-	2	зачет
37-46	6	Техника ударов руками	20	2	16	2	зачет
37		Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятиях при выполнении ударов руками самостоятельно и в парах.	2	2	-		
38		Базовые элементы ударов руками.	2	-	2		
39		Прямой удар.	2	-	2		
40		Боковой удар.	2	-	2		
41		Удар рукой снизу.	2	-	2		
42		Удар «штопор».	2	-	2		
43		Круговой удар рукой.	2	-	2		
44		Выполнение связок из ударов руками.	2	-	2		
45		Работа сериями по воздуху.	2	-	2		
46		Зачет исполнению техники ударов руками.	2	-	-	2	зачет
47-56	7	Техника ударов ногами	20	2	16	2	зачет
47		Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятиях при выполнении ударов ногами.	2	2	-	-	
48		Удар коленом.	2	-	2	-	
49		Удар прямой в корпус.	2	-	2	-	
50		Боковой удар ногой по бедру.	2	-	2	-	
51		Боковой удар ногой по корпусу.	2	-	2	-	
52		Боковой удар ногой в голову.	2	-	2	-	
53		Комбинирование ударов из положения стойки.	2	-	2	-	

54		Работа в парах (учебный поединок).	2	-	2	-	
55		Отработка по лапам ударов ногами.	2	-	2	-	
56		Зачет по технике исполнения ударов ногами.	2	-	-	2	зачет
57-76	8	Бросковая техника	40	2	36	2	зачет
57		Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале при проведении бросковой техники.	2	2	-	-	
58		Отработка приемов страховки на спину и сбоку (индивидуально).	2	-	2	-	
59		Отработка приемов страховки на спину и сбоку с партнером.	2	-	2	-	
60		Положение стойки и партера, 26 классический захват за кимоно.	2	-	2	-	
61		Страховка в парах через правое и левое плечо.	2	-	2	-	
62		Бросок «проход под одну ногу» с выполнением болевых приемов.	2	-	2	-	
63		Бросок «проход в две ноги» с выполнением болевых приемов.	2	-	2	-	
64		Передняя подножка, с выполнением болевых приемов.	2	-	2	-	
65		Задняя подножка, с выполнением болевых приемов.	2	-	2	-	
66		Бросок через бедро с применением приема «гильотина».	2	-	2	-	
67		Выполнение техники броска через плечо.	2	-	2	-	
68		Бросок через плечо с применением приема «гильотина».	2	-	2	-	
69		Бросок «плечо с колен» с выполнением болевых приемов.	2	-	2	-	
70		Удержание партнера с боку с применением болевых приемов.	2	-	2	-	
71		Удержание партнера сверху, без контроля ног с применением болевых приемов.	2	-	2	-	
72		Удержание партнера сверху со стороны корпуса с контролем корпуса и ног с применением болевых приемов.	2	-	2	-	
73		Борьба на коленях с применением удержаний и болевых приемов.	2	-	2	-	
74		Борьба в партере с применением удержаний и болевых приемов.	2	-	2	-	
75		Борьба на коленях с заходом за спину партнеру с применением болевых приемов.	2	-	2	-	
76		Зачет по выполнению бросковой техники	2	-	-	2	зачет

77-94	9	Спортивные игры	36	2	32	2	сор-ия
77		Инструктаж по ТБ правила поведения при работе с группой	2	2		-	
78		«Регби»	2		2	-	
79		Мини – футбол	2		2	-	
80		«Касание ковра»	2		2	-	
81		«Обратная кобра»	2		2	-	
82		«Кобра»	2		2	-	
83		«Каток»	2		2	-	
84		«Дорожка»	2		2	-	
85		«Гибкий мост»	2		2	-	
86		«Ручеек»	2		2	-	
87		«Тройка»	2		2	-	
88		«Зигзаг».	2		2	-	
89		«Падающее дерево».	2		2	-	
90		«Клеши».	2		2	-	
91		Подвижные игры с элементами бросковой техники.	2		2	-	
92		Игры на развитие реакции.	2	-	2	-	
93		Игры на развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2	-	
94		Соревнования по «Регби».	2	-		2	сор-ия
95-104	10	Выполнение классических блоков руками	20	-	18	2	зачет
95		Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятиях.	2	-	2	-	
96		Выполнение верхнего блока.	2	-	2	-	
97		Выполнение нижнего блока.	2	-	2	-	
98		Выполнение внутренних блоков.	2	-	2	-	
99		Выполнение верхнего блока с прямым ударом рукой	2	-	2	-	
100		Выполнение нижнего блока с ударами рукой.	2	-	2		
101		Выполнение нижнего блока с прямым ударом ногой.	2	-	2	-	
102		Выполнение внутреннего блока с ударом рукой.	2	-	2	-	
103		Блоки с перемещением	2	-	2	-	
104		Зачет по выполнению блоков руками	2	-	-	2	зачет

105-108	11	Психологическая подготовка	8	4	-	4	сор-ия, зачёт
105		Беседы по пройденным темам	2	2	-	-	
106		Соревнования по контактному каратэ.	2	-	-	2	сор-ия
107		Соревнования по контактному каратэ.	2	1	-	1	сор-ия
108		Зачет по ОФП, СФП и тактико-технической подготовке.	2	1	-	1	зачет
Итого:			216	24	170	22	

1.2.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1 «Введение в программу» (занятия 1-3)

Занятие 1. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре.

Теория: инструктаж ТБ, правила поведения на занятии (см. Приложение 1, 2,3). Правила поведения на ковре (татами), гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание, режим и питание. Оказание первой медицинской помощи.

Занятие 2. Входная диагностика знаний, умений и навыков учащихся.

Контроль: тест. Входная диагностика знаний, умений и навыков учащихся в форме сдачи контрольных упражнений (см. п.2.4).

Занятие 3. История возникновения борьбы панкратион в древней Греции и армейского рукопашного боя в СССР и России.

Теория: история возникновения борьбы панкратион в древней Греции. Первые олимпийские чемпионы появившиеся в 635 до нашей эры. История развития армейского рукопашного боя в СССР и России.

Раздел 2 «Самостраховка» (занятие 4-6)

Занятие 4. Инструктаж по ТБ, правила выполнения страховки (индивидуально и с партнером).

Теория: инструктаж по ТБ, правила выполнения страховки (индивидуально и с партнером). Понятие группировки при падении, техника безопасности при падении на улице.

Занятие 5. Группировка в парах при выполнении страховки.

Практика: выполнение элементов группировки с партнером при падении на левый бок.

Занятие 6. Группировка в парах при выполнении страховки.

Практика: выполнение элементов группировки с партнером при падении на правый бок.

Раздел 3 Общеразвивающие упражнения (занятия 7-16)

Занятие 7. Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале при выполнении ОРУ.

Теория: инструктаж по технике безопасности в спортивном зале при выполнении ОРУ.

Занятие 8 . Подтягивание на высокой перекладине передним хватом.

Практика: выполнение упражнения подтягивание на высокой перекладине передним хватом.

Занятие 9. Подтягивание на высокой перекладине обратным хватом.

Практика: выполнение упражнения подтягивание на высокой перекладине обратным хватом.

Занятие10. Подтягивание на высокой перекладине с утяжелением.

Практика: выполнение упражнения подтягивание на высокой перекладине передним хватом с использованием утяжелителей на руки на ноги, вес утяжелителей определяется исходя из функциональной подготовленности обучающегося, а так же веса.

Занятие 11. Подтягивание на низкой перекладине.

Практика: выполнение упражнений на подтягивание на низкой перекладине передним хватом.

Занятие 12. Упражнения на шведской стенке на развитие мышц спины с использованием резинового жгута.

Практика: выполнение упражнений на шведской стенке на развитие мышц спины с использованием резинового жгута.

Занятие 13. Упражнения на шведской стенке на развитие мышц спины с использованием резинового жгута.

Практика: выполнение упражнений на шведской стенке, на развитие мышц спины, повороты влево вправо, развития скоростно-силовых качеств.

Занятие 14 . Упражнения на мышцы брюшного пресса «Склёпка».

Практика: выполнение упражнения на пресс «Склёпка». Укрепления всех мышц брюшного пресса, нижних, верхних, косых мышц пресса.

Занятие15. Упражнение «Планка».

Практика: выполнение упражнения «Планка» на время для укрепления мышц рук, брюшного пресса и выносливости.

Занятие.16 Зачет по ОРУ.

Контроль: Зачет по ОРУ.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (занятия 17-26)

Занятие 17. Инструктаж по ТБ при выполнении ОФП.

Теория: инструктаж по ТБ при выполнении ОФП, правила поведения в борцовском зале и на ковре, правила работа индивидуально и в парах.

Занятие 18. Упражнения на укрепление передней поверхности бедра.

Практика: укрепление передней поверхности бедра. Бег с утяжелителями с захлестом голени.

Занятие 19. Упражнения на укрепление передней поверхности бедра.

Практика: укрепление передней поверхности бедра. Выполнение приседаний с «живым весом».

Занятие 20. Упражнения на укрепление икроножных мышц.

Практика: разминка, упражнения на укрепления икроножных мышц. Работа на тренажёрах: «Велосипед», «Элибсойт», «Степерр».

Занятие 21. Упражнения на укрепление икроножных мышц.

Практика: разминка, упражнения на укрепления икроножных мышц. Бег по лестнице.

Занятие 22. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика: упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Работа в парах на укрепление мышц брюшного пресса, работа с набивкой.

Занятие 23. Упражнения на шведской стенке.

Практика: упражнения на шведской стенке. Поднимание ног согнутых в коленях. Поднимание прямых ног. Поднимания прямых ног с отягощением.

Занятие 24. Упражнения с канатом.

Практика: упражнения с канатом. Круговая тренировка. Упражнение «Волны», приседания, выпады.

Занятие 25. Упражнения на тренажерах.

Практика: упражнения на тренажерах. Круговая тренировка с использованием беговой дорожки, турника, «грифа от штанги», «блинов», гантелей.

Занятия 26. Зачет по ОФП.

Контроль: зачет по ОФП.

Раздел 5 «Специальная физическая подготовка» (занятия 27-36)

Занятие 27. Инструктаж по ТБ, при выполнении упражнений по СФП, правила поведения в спортивном зале.

Теория: инструктаж по ТБ, при выполнении упражнений по СФП, правила поведения в спортивном зале.

Занятия 28. Круговая тренировка на развитие выносливости.

Практика: круговая тренировка на развитие выносливости. 3-5 повторений на 30 секунд, выполнение максимального количества раз на время. Приседания, отжимания, «складывание», подтягивание.

Занятие 29. Круговая тренировка на развитие выносливости.

Практика: круговая тренировка на развитие выносливости. 3-5 повторений за 30 секунд, выполнение максимального количества раз на время. С использование набивного мяча – весом от 1,5 - 3 кг, «блинов» от штанги -2-5 кг, каната и резинового жгута.

Занятие 30. Круговая тренировка на развитие силы

Практика: выполнение упражнений, круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. Работа по боксерскому мешку, большой «лапы для ног», малых «лап» для рук. Круговая тренировка 3-5 повторений за 30 секунд. Развитие силы рук и ног.

Занятие 31. Укрепление мышц шеи и позвоночника с использованием борцовской техники.

Практика: выполнение упражнений на укрепление мышц шеи и позвоночника. Прокачивание мышц шеи, упражнение гимнастический мост с использованием приёмов борцовской техники, поворотами ног влево, вправо.

Занятие 32. Упражнения с утяжелителями на укрепление мышц рук.

Практика: упражнения с утяжелителями на укрепление мышц рук. Отжимания на пальцах рук, кулаках, кисти рук, на тыльной стороне ладоней, на правой и левой руке.

Занятие 33. Упражнения с утяжелителями на укрепление мышц ног.

Практика: упражнения с утяжелителями на укрепление мышц ног. Приседания с «живым весом», бег с «живым весом».

Занятие 34. Упражнения с утяжелителями на укрепление мышц ног.

Практика: упражнения с утяжелителями на укрепление мышц ног. Приседания с ударами ногами, прямой удар, боковой удар ногой. 3-4 повторения по 30 секунд по времени, максимальное количество повторений.

Занятие 35. Упражнения с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика: упражнения с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса, складывание на скамейке для пресса с использованием «блинов» от штанги весом 2-5 кг, 3-4 повторения на максимальное количество раз.

Занятие 36. Зачет по СФП.

Контроль: зачет по СФП.

Раздел 6 «Техника ударов руками» (занятия 37-46)

Занятие 37. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятиях при выполнении ударов руками самостоятельно и в парах.

Теория: инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале, понятия исходная сходка, правила работы с партнером, инструктаж по ТБ при выполнении базовых и боевых элементов ударов руками.

Занятие 38. Базовые элементы ударов руками.

Практика: выполнение базовых элементов ударов руками по воздуху, по макиваре, перед зеркалом.

Занятие 39. Прямой удар рукой.

Практика: выполнение прямых ударов руками в боевом исполнении по воздуху, в парах, по макиваре и перед зеркалом.

Занятие 40. Боковой удар рукой.

Практика: выполнение боковых ударов руками в боевом исполнении по воздуху, в парах, по макиваре и перед зеркалом.

Занятие 41. Удар рукой снизу.

Практика: выполнения «удара снизу» руками в боевом исполнении по воздуху, в парах, по макиваре и перед зеркалом.

Занятие 42. Удара «штопор».

Практика: удар «штопор» руками в боевом исполнении по воздуху, в парах, по макиваре и перед зеркалом.

Занятие 43. Круговой удар рукой.

Практика: круговой удар руками в боевом исполнении по воздуху, в парах, по макиваре и перед зеркалом.

Занятие 44.Выполнение связок из ударов руками.

Практика: боевые связки ударов руками (прямые, боковые, снизу, «штопор», круговые удары) руками по воздуху и с партнером, работа с макиварой.

Занятие 45. Работа сериями по воздуху.

Практика: выполнение связок ударов руками. Работа в парах.

Занятие 46 Зачет по техники ударов руками.

Контроль: зачет выполнение техники ударов руками.

Раздел 7 «Техника ударов ногами» (занятия 47-56)

Занятие 47. Инструктаж по ТБ, правила работы в спортивном зале. Правила техники безопасности при выполнении ударов ногами. Правила работа с партнером.

Теория: инструктаж по ТБ, правила работы в спортивном зале. Правила техники безопасности при выполнении ударов ногами. Правила работа с партнером.

Занятие 48 . Удар коленом.

Практика: техника выполнения удара коленом, работа по воздуху, по макиваре и в парах.

Занятие49. Ударов ногами в корпус.

Практика: техника выполнения ударов ногами в корпус. Работа по воздуху, по макиваре и в парах.

Занятие 50 . Боковой удар ногой по бедру.

Практика: техника выполнения бокового удара по бедру, работа по воздуху, по макиваре и в парах.

Занятие 51 .Боковой удар ногой по корпусу.

Практика: выполнения бокового удара по корпусу. Работа по воздуху, по макиваре и в парах.

Занятие 52. Боковой удар ногой в голову.

Практика: выполнения бокового удара в голову. Работа по воздуху, по макиваре и в парах.

Занятия 53. Комбинирование ударов из положения стойки.

Практика: техника выполнения боковых ударов ногами: комбинации ударов в положении боевой стойке. Работа по воздуху, по макиваре и в парах.

Занятия 54.Работа в парах, учебный поединок.

Практика: работа в парах с партнером, учебный поединок.

Занятия 55. Отработка по лапам ударов ногами.

Практика: работа с партнером, работа по «лапам», отработка техники, скорости и силы ударов ногами.

Занятия 56. Зачет по технике исполнения ударов ногами.

Контроль: зачет по технике исполнения ударов ногами.

Раздел 8 «Бросковая техника» (занятия 57-76)

Занятия 57. Инструктаж по ТБ, правила работы в спортивном зале. Правила техники безопасности при проведении бросковой технике.

Теория: инструктаж по ТБ, правила работы в спортивном зале. Правила техники безопасности при выполнении ударов ногами. Правила работа с партнером. Умение правильно падать. Правила выполнения элементов бросковой техники с партнером.

Занятия 58 . Отработка приёмов страховки на спину и сбоку (индивидуально).

Практика: выполнение элементов страховки индивидуально на спину и на бок, (левосторонняя и правосторонняя страховка).

Занятия 59 .Отработка приёмов страховки на спину и сбоку с партнёром.

Практика: выполнение элементов страховки с партнером на спину и на бок.

Занятия 60. Положение стойки и партера, классический захват за кимоно.

Практика: исполнения захвата за кимоно и за руку, исходная стойка классический захват, работа с партнером. Работа с применением болевых и удушающих приемов.

Занятие 61. Страховка в парах через правое и левое плечо.

Практика: выполнение элементов страховки через правое и левое плечо, через кувырок в паре.

Занятие 62. Бросок «проход под одну ногу» с выполнением болевых приемов.

Практика: выполнения броска проход в ногу с партнером (под одну и под обе ноги) с выполнением болевых приемов на руку и на ногу.

Занятие 63. Бросок «проход в две ноги, с выполнением болевых приемов.

Практика: выполнения броска проход в ногу с партнером (под две ноги с выполнением болевых приемов на руку и на ногу.

Занятия 64. Передняя подножка с выполнением болевых приемов.

Практика: выполнение передней подножки, с выполнением болевых приемов.

Занятия 65. Задняя подножка с выполнением болевых приемов.

Практика: выполнение элементов задней и передней подножки с выполнением болевых приемов на руку и на ногу.

Занятие 66. Бросок через бедро с применение приема «гильотина».

Практика: выполнения приема бросок через бедро с применение приема «Гильтотина».

Занятия 67. Выполнение техники броска через плечо.

Практика: выполнение техники броска через плечо.

Занятия 68. Бросок через плечо с применение приема «гильотина».

Практика: выполнения приема бросок через плечо с применение приема «Гильтотина».

Занятие 69. Бросок «плечо с колен» с выполнением болевых приемов.

Практика: выполнение техники броска плечо с колен с выполнением болевых приемов на руку и на ногу.

Занятия 70. Удержание партнера с боку с применением болевых приемов.

Практика: работа с партнером, отработка приёма удержания партнера с боку, с выполнение болевых приемов, на руку и на ногу.

Занятия 71. Удержание сверху без контроля ног с применением болевых приемов.

Практика: работа с партнером, отработка приёма удержания сверху без контроля ног с выполнение болевых приемов на руку и на ногу.

Занятие 72. Удержание партнера сверху со стороны корпуса с контролем корпуса и ног с применением болевых приемов.

Практика: работа с партнером, отработка приема удержания партнера сверху со стороны корпуса или со стороны спины с контролем корпуса и ног с применением болевых приемов.

Занятие 73 .Борьба на коленях с применением удержаний и болевых приемов.

Практика: борьба с партнером на коленях с применение болевых приемов на руки и ноги.

Занятие 74. Борьба в партере с применение удержаний и болевых приемов.

Практика: борьба в партере с партнером с применением удержаний и болевых приемов.

Занятие 75. Борьба на коленях с заходом за спину партнеру с применением болевых приемов.

Практика: борьба с партнером на коленях с заходом за спину партнеру с применением болевых приемов.

Занятие 76. Зачет по выполнению бросковой техники.

Контроль: зачет по выполнению бросковой техники.

Раздел 9 «Спортивные игры» (занятия 77-94)

Занятие 77. Инструктаж по ТБ, правила поведения при работе с группой при проведении подвижных и спортивных игр. Объяснения правил спортивных игр.

Теория: инструктаж по ТБ, правила поведения при работе с группой при проведении подвижных и спортивных игр. Объяснения правил спортивных игр.

Занятие 78. «Регби».

Практика: проведение спортивной игры «Регби».

Занятие 79. «Мини-футбол».

Практика: проведение спортивной игры «Мини-футбол».

Занятие 80. «Касание ковра».

Практика: проведение спортивной игры «Касание ковра».

Занятие 81.«Обратная кобра».

Практика: проведение спортивной игры «Обратная кобра».

Занятия 82. «Кобра».

Практика: проведение спортивной игры «Кобра».

Занятие 83. «Каток».

Практика: проведение спортивной игры «Пятнашки».

Занятия 84. «Дорожка».

Практика: проведение спортивной игры «Дорожка».

Занятие 85. «Гибкий мост».

Практика: Проведение спортивной игры «Гибкий мост».

Занятие 86. «Ручеёк».

Практика: Проведение спортивной игры «Ручеёк».

Занятие 87. «Тройка».

Практика: проведение спортивной игры «Тройка».

Занятие 88. «Зигзаг».

Практика: проведение спортивной игры «Зигзаг».

Занятие 89. «Падающее дерево».

Практика: проведение спортивной игры «Падающее дерево».

Занятие 90. «Клещи».

Практика: проведение спортивной игры «Клещи».

Занятие 91. Подвижные игры с элементами бросковой техники.

Практика: проведение спортивных игр с использованием бросковой техники.

Занятие 92. Игры на развитие реакции.

Практика: проведение спортивных игр на развитие реакции, с использованием приемов борцовской техники.

Занятие 93. Игры на развитие скоростно-силовых качеств.

Практика: проведение спортивных игр на развитие скоростно-силовых качеств.

Занятие 94. Соревнования по «Регби».

Контроль: соревнования по «Регби».

Раздел 10 «Выполнение классических блоков руками» (занятия 95-104)

Занятие 95. Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале, правила выполнения блоков руками.

Теория: инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале, правила выполнения блоков руками.

Занятие 96 Выполнение верхнего блока.

Практика: выполнение верхнего блока руками.

Занятие 97 Выполнения нижнего блока.

Практика: выполнения нижнего блока руками.

Занятие 98. Выполнение внутренних блоков.

Практика: выполнение внутренних блоков руками.

Занятие 99. Выполнение верхнего блока с прямым ударом рукой.

Практика: выполнение верхнего блока с ударами рукой.

Занятие 100. Выполнение нижнего блока с ударами рукой.

Практика: выполнение нижнего блока с ударами рукой.

Занятие 101. Выполнение нижнего блока с прямым ударом ногой.

Практика: выполнение верхнего блоков с ударом ногой.

Занятие 102. Выполнение внутреннего блока с ударом рукой.

Практика: выполнение внутреннего блоков с ударом руками.

Занятие 103. Блоки с перемещением.

Практика: выполнение блоков с перемещением.

Занятие 104. Зачет по выполнению блоков руками.

Контроль: зачет по выполнению техники блоков руками.

Раздел 11 «Психологическая подготовка» (занятия 105-108)

Занятие 105. Беседы по пройденным темам.

Теория: беседы по пройденным темам. Повторение правил поведения в спортивном зале. Режим и питание, что такое «исходная стойка - классический захват». Правила проведения подвижных и спортивных игр и т.д. Ударная техника, техника ударов ногами и руками, правила выполнения блоков. Оказание первой медицинской помощи. История возникновения контактного каратэ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, координации, на развитие мышц тела, мелкой моторики рук. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром. Повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения. Правила выполнения бросковой техники.

Занятие 106. Соревнования по всестилевому каратэ.

Практика: соревнования по всестилевому каратэ.

Занятие 107 . Соревнование по всестилевому каратэ.

Теория: правила проведения соревнований, основы судейства.

Практика: соревнования по всестилевому каратэ.

Занятие 108. Зачет по ОФП, СФП и тактико-технической подготовке.

Теория: Виды общеразвивающих упражнений, их польза для развития физических качеств.

Контроль: зачет по ОФП, СФП и тактико-технической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ТАБЛИЦА № 5

№ занятий	№ раздела	Название раздела, темы	Количество учебных часов				
			Всего	Теория	Практика	Контроль	формы контроля
1-3	1	Вводный инструктаж	6	4	-	2	тест
1		Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре.	2	2	-	-	
2		Входная диагностика навыков, знаний и умений.	2	-	-	2	тест
3		История развития борьбы панкратион в древней Греции и армейского рукопашного боя в СССР и России.	2	2	-	-	
4-6	2	Самостраховка	6	2	4	-	
4		Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально) и с партнером	2	2	-	-	
5		Группировка в парах при выполнении страховки.	2	-	2	-	
6		Группировка в парах при выполнении страховки.	2	-	2	-	
7-16	3	Общеразвивающие упражнения	20	2	16	2	зачет
7		Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале при выполнении ОРУ	2	2	-	-	
8		Подтягивания на высокой перекладине передним хватом.	2	-	2	-	
9		Подтягивание на высокой перекладине обратным хватом.	2	-	2	-	
10		Подтягивание на высокой перекладине с утяжелением.	2	-	2	-	
11		Подтягивание на низкой перекладине.	2	-	2	-	
12		Упражнение на шведской стенке на развитие мышц спины с использованием резинового жгута.	2	-	2	-	
13		Упражнение на шведской стенке на развитие мышц спины с использованием резинового жгута.	2	-	2	-	
14		Упражнения на мышцы брюшного	2	-	2	-	

		пресса «Склёпка».					
15		Упражнение «Планка».	2	-	2	-	
16		Зачет по ОРУ	2	-	-	2	зачет
17-26	4	Общая физическая подготовка	20	2	16	2	зачет
17		Инструктаж по ТБ при выполнении ОФП.	2	2	-	-	
18		Упражнения на укрепление на укрепление передней поверхности бедра.	2		2	-	
19		Упражнения на укрепление задней поверхности бедра.	2	-	2	-	
20		Упражнения на укрепление икроножных мышц.	2	-	2	-	
21		Упражнения на укрепление икроножных мышц.	2	-	2	-	
22		Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	2	-	2	-	
23		Упражнения на шведской стенке.	2	-	2	-	
24		Упражнения с канатом.	2	-	2	-	
25		Упражнения на тренажёрах.	2	-	2	-	
26		Зачет по ОФП	2	-	-	2	зачет
27-36	5	Специальная физическая подготовка	20	2	16	22	зачет
27		Инструктаж по ТБ при выполнении СФП, правила поведения в спортивном зале.	2	2	-	-	
28		Круговая тренировка на развитие выносливости.	2	-	2	-	
29		Круговая тренировка на развитие выносливости.	2	-	2	-	
30		Укрепление мышц шеи и позвоночника с использованием борцовской техники.	2	-	2	-	
31		Гимнастический мост, укрепление мышц шеи и позвоночника, с использованием борцовской техники.	2	-	2	-	
32		Работа с утяжелителями на укрепление мышц рук.	2	-	2	-	
33		Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног.	2	-	2	-	
34		Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног.	2	-	2	-	
35		Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса.	2	-	2	-	
36		Зачет по СФП.	2	-	-	2	зачет

37-46	6	Техника ударов руками	20	2	16	2	Зачет
37		Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятиях при выполнении ударов руками самостоятельно и в парах.	2	2	-		
38		Базовые элементы ударов руками.	2	-	2		
39		Прямой удар.	2	-	2		
40		Боковой удар.	2	-	2		
41		Удар рукой снизу.	2	-	2		
42		Удар «штопор».	2	-	2		
43		Круговой удар рукой.	2	-	2		
44		Выполнение связок из ударов руками.	2	-	2		
45		Работа сериями по воздуху.	2	-	2		
46		Зачет исполнению техники ударов руками.	2	-	-	2	зачет
47-56	7	Техника ударов ногами	20	2	16	2	зачет
47		Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятиях при выполнении ударов ногами.	2	2	-	-	
48		Удар коленом.	2	-	2	-	
49		Удар прямой в корпус.	2	-	2	-	
50		Боковой удар ногой по бедру.	2	-	2	-	
51		Боковой удар ногой по корпусу.	2	-	2	-	
52		Боковой удар ногой в голову.	2	-	2	-	
53		Комбинирование ударов из положения стойки.	2	-	2	-	
54		Работа в парах (учебный поединок).	2	-	2	-	
55		Отработка по лапам ударов ногами.	2	-	2	-	
56		Зачет по технике исполнения ударов ногами.	2	-	-	2	зачет
57-76	8	Бросковая техника	40	2	36	2	зачет
57		Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале при проведении бросковой техники.	2	2	-	-	
58		Отработка приемов страховки на спину и сбоку (индивидуально).	2	-	2	-	
59		Отработка приемов страховки на спину и сбоку с партнером.	2	-	2	-	
60		Положение стойки и партера, классический захват за кимоно.	2	-	2	-	

61		Страховка в парах через правое и левое плечо.	2	-	2	-	
62		Бросок «проход под одну ногу» с выполнением болевых приемов.	2	-	2	-	
63		Бросок «проход в две ноги» с выполнением болевых приемов.	2	-	2	-	
64		Передняя подножка, с выполнением болевых приемов.	2	-	2	-	
65		Задняя подножка, с выполнением болевых приемов.	2	-	2	-	
66		Бросок через бедро с применением приема «гильотина».	2	-	2	-	
67		Выполнение техники броска через плечо.	2	-	2	-	
68		Бросок через плечо с применением приема «гильотина».	2	-	2	-	
69		Бросок «плечо с колен» с выполнением болевых приемов.	2	-	2	-	
70		Удержание партнера с боку с применением болевых приемов.	2	-	2	-	
71		Удержание партнера сверху, без контроля ног с применением болевых приемов.	2	-	2	-	
72		Удержание партнера сверху со стороны корпуса с контролем корпуса и ног с применением болевых приемов.	2	-	2	-	
73		Борьба на коленях с применением удержаний и болевых приемов.	2	-	2	-	
74		Борьба в партере с применением удержаний и болевых приемов.	2	-	2	-	
75		Борьба на коленях с заходом за спину партнеру с применением болевых приемов.	2	-	2	-	
76		Зачет по выполнению бросковой техники	2	-	-	2	зачет
77-94	9	Спортивные игры	36	2	32	2	сор-ия
77		Инструктаж по ТБ правила поведения при работе с группой	2	2		-	
78		«Регби»	2		2	-	
79		Мини - футбол	2		2	-	
80		«Касание ковра»	2		2	-	
81		«Обратная кобра»	2		2	-	
82		«Кобра»	2		2	-	
83		«Каток»	2		2	-	
84		«Дорожка»	2		2	-	

85		«Гибкий мост»	2		2	-	
86		«Ручеек»	2		2	-	
87		«Тройка»	2		2	-	
88		«Зигзаг».	2		2	-	
89		«Падающее дерево».	2		2	-	
90		«Клеши».	2		2	-	
91		Подвижные игры с элементами бросковой техники.	2		2	-	
92		Игры на развитие реакции.	2	-	2	-	
93		Игры на развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2	-	
94		Соревнования по «Регби».	2	-		2	сор-ия
95-104	10	Выполнение классических блоков руками	20	-	18	2	зачет
95		Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятиях.	2	-	2	-	
96		Выполнение верхнего блока.	2	-	2	-	
97		Выполнение нижнего блока.	2	-	2	-	
98		Выполнение внутренних блоков.	2	-	2	-	
99		Выполнение верхнего блока с прямым ударом рукой	2	-	2	-	
100		Выполнение нижнего блока с ударами рукой.	2	-	2		
101		Выполнение нижнего блока с прямым ударом ногой.	2	-	2	-	
102		Выполнение внутреннего блока с ударом рукой.	2	-	2	-	
103		Блоки с перемещением	2	-	2	-	
104		Зачет по выполнению блоков руками	2	-	-	2	зачет
105-108	11	Психологическая подготовка	8	4	-	4	сор-ия, зачёт
105		Беседы по пройденным темам	2	2	-	-	
106		Соревнования по контактному каратэ.	2	-	-	2	сор-ия
107		Соревнования по контактному каратэ.	2	1	-	1	сор-ия
108		Зачет по ОФП, СФП и тактико-технической подготовке.	2	1	-	1	зачет
Итого			216	24	170	22	

1.2.3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1 «Введение в программу» (занятия 1-3)

Занятие 1. Введение в программу. Инструктаж по ТБ.

Теория: инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. (см. Приложение 1, 2,3). Правила поведения на ковре (татами). Гигиена и здоровье.

Занятие 2. Входная диагностика знаний, умений и навыков учащихся.

Практика: разминка, выполнение общеразвивающих упражнений.

Контроль: тест, входная диагностика знаний, умений и навыков учащихся в форме сдачи контрольных упражнений.

Занятие 3. Правила поведения на массовых спортивных мероприятиях. Участие во Всероссийских Юношеских играх боевых искусств.

Теория: правила поведения во время спортивных массовых мероприятиях, правила эвакуации на спортивных площадках. Правила ПДД при перевозке детей.

Практика: участие во Всероссийских Юношеских играх боевых искусств.

Раздел 2 «Самостраховка» (занятие № 4-6)

Занятие 4. Инструктаж по ТБ при выполнении страховки (индивидуально) и с партнером.

Теория: инструктаж по ТБ, правила выполнения страховки (индивидуально и с партнером).

Занятие 5. Выполнение страховки (при работе с партнером).

Практика: выполнения упражнения по самостраховке при работе с партнером, на спину, на левый и правый бок. Выполнение страховки при проведении бросковых приемов.

Занятие 6. Совершенствование техники выполнения самостраховки, работа в парах.

Практика: выполнения упражнений по самостраховке в парах, на спину, на левый и правый бок. Выполнение страховки при проведении бросковых приемов. Предупреждение уличных травм, умение правильно падать на землю, асфальт, в гололедицу. Основы группировки при падении на улице.

Раздел 3 Комбинированные упражнения по ОРУ, ОФП, СФП (занятия 7-16)

Занятие 7. Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале при выполнении ОРУ, ОФП, СФП.

Теория: инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале при выполнении ОРУ, ОФП, СФП.

Занятие 8. Упражнения по подтягиванию на высокой перекладине передним хватом.

Практика: подтягивание на высокой перекладине передним хватом, на время, 30 секунд, максимальное количество раз 3-4 подхода.

Занятие 9. Упражнения по подтягиванию на высокой перекладине обратным хватом.

Практика: подтягивание на высокой перекладине обратным хватом, на время, 30 секунд, максимальное количество раз 3-4 подхода.

Занятие 10. Упражнения по подтягиванию на низкой перекладине среди девочек.

Практика: подтягивание на низкой перекладине среди девочек, на время, 30 секунд, максимальное количество раз 3-4 подхода.

Занятие 11. Упражнения на отжимание на ладонях, на кулаках.

Практика: отжимания, на время, 30 секунд, максимальное количество раз 3-4 подхода. Девочки на ладонях мальчики на кулаках.

Занятие 12. Прыжки на скакалке на время за 30 секунд.

Практика: прыжки на скакалке на время за 30 секунд на максимальное количество раз 3-4 подхода.

Занятие 13. Упражнения на перетягивание каната.

Практика: выполнение упражнений по перетягиванию каната.

Занятие 14. Упражнения на брюшной пресс.

Практика: выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, 30 секунд, максимальное количество раз 3-4 подхода.

Занятие 15. Упражнение на приседания.

Практика: приседания на время, 30 секунд, максимальное количество раз 3-4 подхода.

Занятие 16. Выполнение упражнений по ОРУ, ОФП, СФП.

Контроль: зачёт по выполнению упражнений по ОРУ, ОФП, СФП.

Раздел 4 «Общая физическая подготовка. Совершенствование техники» (занятия 17-26)

Занятие 17. Инструктаж по ТБ при выполнении ОФП.

Теория: инструктаж по ТБ, при выполнении общих физических упражнений, правила поведения в борцовском зале и на ковре, правила работы индивидуально и в парах.

Занятие 18. Упражнения на укрепление передней поверхности бедра.

Практика: упражнения на укрепление передней поверхности бедра. Совершенствование техники.

Занятие 19. Упражнения на укрепление задней поверхности бедра.

Практика: упражнения на укрепление задней поверхности бедра. Совершенствование техники. Работа с партнером.

Занятие 20. Упражнения на укрепления икроножных мышц.

Практика: упражнения на укрепления икроножных мышц.

Занятие 21. Упражнения на укрепления икроножных мышц.

Практика: упражнения на укрепления икроножных мышц. Работа с партнером на время за 30 секунд, максимальное количество повторений.

Занятие 22. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса.

Практика: упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Совершенствование техники, работа на различные группы мышц брюшного пресса, работа в парах. Работа с партнером на время за 30 секунд, максимальное количество повторений, 3-4 подхода.

Занятие 23. Упражнения с канатом (кросс фит).

Практика: упражнения с канатом, совершенствование скоростно-силовых качеств (кросс фит). Работа с канатом выполнение упражнений. Выполнение упражнения «Волна» попеременные «Волны», одновременные «Волны». Работа с партнером на время за 30 секунд, максимальное количество повторений, 3-4 подхода.

Занятие 24. Упражнения с канатом (кросс фит).

Практика: упражнения с канатом, совершенствование скоростно-силовых качеств (кросс фит). Работа с канатом выполнение упражнений. Приседания с канатом. Работа с партнером на время за 30 секунд, максимальное количество повторений, 3-4 подхода.

Занятие 25. Упражнения на тренажерах.

Практика: Упражнения на тренажерах. Совершенствование техники исполнения, развитие с. совершенствование скоростно-силовых качеств. (кросс фит). Работа с партнером на время за 30 секунд, максимальное количество повторений, 3-4 подхода.

Занятие 26 Зачет по ОФП.

Контроль: зачет по ОФП.

**Раздел 5 «Отработка технико-тактических действий поконтактному каратэ»
(занятия № 27-36)**

Занятие 27. Инструктаж по ТБ, правила поведения на спортивных мероприятиях.

Теория: Основы техники безопасности при проведении массовых спортивных мероприятий. Правила эвакуации на спортивных площадках.

Занятия 28. Отработка техники перемещений.

Практика: отработка техники перемещений.

Занятие 29. Совершенствование тактических действий в каратэ.

Практика: совершенствование тактических действий в каратэ.

Занятие 30. Развивающие упражнения на развитие силы.

Практика: развивающие упражнения на развитие силы: отжимание, подтягивание.

Занятие 31. Участие в соревнованиях по контактному каратэ.

Контроль: соревнования по контактному каратэ.

Занятие 32. Отработка техники ударов.

Практика: отработка техники ударов.

Занятие 33. Отработка техники и тактики боя. Защиты.

Практика: отработка техники и тактики боя. Защиты.

Занятие 34. Отработка техники и тактики боя.

Практика: отработка техники и тактики боя.

Занятие 35. Участие в соревнованиях по контактному каратэ.

Контроль: соревнования по контактному каратэ.

Занятие 36. Участие в соревнованиях по контактному каратэ.

Контроль: соревнования по контактному каратэ.

Раздел 6 «Исполнение ударов, формирование навыков самозащиты» (занятия 37-46)

Занятие 37. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятиях при выполнении ударов.

Теория: инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале, понятия исходная стойка, правила работы с партнером. Инструктаж по ТБ при выполнении базовых и боевых элементов ударов руками.

Занятие 38. Базовые элементы ударов руками.

Практика: выполнение базовых ударов руками с партнером. Совершенствование техники исполнения, работа с партнером. Боевое исполнение, формирование навыков самозащиты.

Занятие 39. Прямой удар рукой.

Практика: выполнение прямых ударов руками в боевом исполнении по воздуху, в парах, по макиваре и перед зеркалом. Совершенствование техники исполнения, работа с партнером. Боевое исполнение, формирование навыков самозащиты.

Занятие 40. Боковой удар рукой.

Практика: выполнение боковых ударов руками в боевом исполнении по воздуху, в парах, по макиваре и перед зеркалом. Боевое исполнение, формирование навыков самозащиты.

Занятие 41. Удар рукой снизу.

Практика: выполнения «удара снизу» руками в боевом исполнении по воздуху, в парах, по макиваре и перед зеркалом. Совершенствование техники исполнения, работа с партнером. Боевое исполнение, формирование навыков самозащиты.

Занятие 42. Удар «штопор».

Практика: выполнение удара «штопор» руками в боевом исполнении по воздуху, в парах, по макиваре и перед зеркалом. Совершенствование техники исполнения, работа с партнером. Боевое исполнение, формирование навыков самозащиты.

Занятие 43. Круговой удар рукой.

Практика: выполнение кругового удара руками в боевом исполнении по воздуху, в парах, по макиваре и перед зеркалом. Совершенствование техники исполнения, работа с партнером. Боевое исполнение, формирование навыков самозащиты.

Занятие 44. Выполнение связок из ударов руками.

Практика: выполнение боевых связок ударов руками (прямые, боковые, снизу, «штопор», круговые удары) руками по воздуху и с партнером, работа с макиварой. Совершенствование техники исполнения, работа с партнером. Боевое исполнение, формирование навыков самозащиты.

Занятие 45. Работа сериями по воздуху.

Практика: выполнение связок ударов руками. Совершенствование техники исполнения, работа с партнером. Выполнение сложных связок. Боевое исполнение, формирование навыков самозащиты.

Занятие 46. Зачет по исполнению техники ударов руками.

Контроль: Зачет по исполнению техники ударов руками.

Раздел 7 «Техника ударов ногами» (занятия 47-56)

Занятие 47. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятиях при выполнении ударов ногами.

Теория: инструктаж по ТБ, правила работы в спортивном зале. Правила техники безопасности при выполнении ударов ногами. Правила работа с партнером.

Занятие 48. Удар коленом.

Практика: техника выполнения удара коленом. Работа по воздуху, по макиваре и в парах, совершенствование техники ударов ногами. Работа с партнером. боевое исполнение формирование навыков самозащиты.

Занятие 49. Удар прямой ногой в корпус.

Практика: техника выполнения ударов ногами в корпус. Работа по воздуху, по макиваре и в парах. Совершенствование техники ударов ногами. Работа с партнером. Боевое исполнение формирование навыков самозащиты.

Занятие 50 . Боковой удар ногой по бедру.

Практика: техника выполнения бокового удара по бедру. работа по воздуху, по макиваре и в парах. совершенствование техники ударов ногами. работа с партнером. Боевое исполнение формирование навыков самозащиты.

Занятие 51 . Боковой удар ногой по корпусу.

Практика: техника выполнения бокового удара по корпусу. Работа по воздуху, по макиваре и в парах. Совершенствование техники ударов ногами. Работа с партнером. Боевое исполнение формирование навыков самозащиты.

Занятие 52. Боковой удар ногой в голову.

Практика: техника выполнения бокового удара в голову: работа по воздуху, по макиваре и в парах. Совершенствование техники ударов ногами. Работа с партнером. Боевое исполнение формирование навыков самозащиты.

Занятие 53. Комбинирование ударов из положения стойки.

Практика: техника выполнения бокового ударов ногами (комбинации ударов в положении боевой стойки). Работа по воздуху, по макиваре и в парах. Совершенствование техники ударов ногами. Работа с партнером. Боевое исполнение формирование навыков самозащиты.

Занятие 54. Учебный поединок.

Практика: работа с партнером, учебный поединок. совершенствование техники ударов ногами. работа с партнером. работа над ошибками.

Занятие 55 Отработка по лапам ударов ногами

Практика: работа с партнером, работа по «лапам», отработка техники, скорости и силы ударов ногами. совершенствование техники ударов ногами. работа с партнером. работа над ошибками.

Занятия 56 Зачет по технике исполнения ударов ногами.

Контроль: зачет по технике исполнения ударов ногами.

Раздел 8 «Бросковая техника» (занятия 57-76)

Занятие 57. Инструктаж по ТБ, правила работы в спортивном зале. Правила техники безопасности при выполнении бросковой техники.

Теория: инструктаж по ТБ, правила работы в спортивном зале, правила техники безопасности при выполнении ударов ногами. правила работа с партнером. умение правильно падать. Правила выполнения элементов бросковой техники с партнером.

Занятие 58. Отработка приемов страховки на спину и сбоку (индивидуально).

Практика: выполнение приемов страховки индивидуально, выполнение страховки на спину и на бок, (левосторонняя и правосторонняя страховка). Совершенствование бросковой техники с совершенствованием техники болевых приемов.

Занятие 59. Отработка приемов страховки на спину и сбоку с партнером.

Практика: выполнение элементов страховки с партнером на спину и на бок, (левосторонняя и правосторонняя страховка). Совершенствование бросковой техники с совершенствованием техники болевых приемов.

Занятие 60. Положение стойки и партера, классический захват за кимоно.

Практика: техника исполнения захвата за кимоно и за руку, исходная стойка классический захват, работа с партнером.

Занятие 61. Положение стоки и положения партера захват партнера за руки.

Практика: техника исполнения захвата за кимоно и за руку, исходная стойка классический захват, работа с партнером.

Занятие 62 Страховка в парах через правое и левое плечо.

Практика: выполнение страховки с кувырком через правое плечо, через левое плечо. Совершенствование бросковой техники с совершенствованием техники болевых приемов.

Занятие 63. Проход под одну ногу с выполнением болевых приемов.

Практика: выполнение броска проход в ногу с партнером под одну ногу с выполнением болевых приемов на руку и на ногу. Совершенствование бросковой техники с совершенствованием техники болевых приемов.

Занятие 64. Проход в две ноги с выполнением болевых приемов.

Практика: выполнение броска проход в две ноги с выполнением болевых приемов на руку и на ногу. Совершенствование бросковой техники с совершенствованием техники болевых приемов.

Занятие 65. Задняя подножка с выполнением болевых приемов.

Практика: выполнение элементов задней подножки с выполнением болевых приемов на руку и на ногу. Совершенствование бросковой техники с совершенствованием техники болевых приемов.

Занятие 66. Передняя подножка, с выполнением болевых приемов.

Практика: выполнение техники броска передняя подножка. Совершенствование бросковой техники с совершенствованием техники болевых приемов.

Занятие 67. Бросок через бедро.

Практика: выполнение техники броска через бедро. Совершенствование бросковой техники с совершенствованием техники болевых приемов

Занятие 68. Бросок через плечо.

Практика: выполнение техники броска через плечо. Совершенствование бросковой техники с совершенствованием техники болевых приемов

Занятие 69. Бросок плечом с колен с выполнением болевых приемов.

Практика: выполнение техники броска плечом с колен. Совершенствование бросковой техники с совершенствованием техники болевых приемов

Занятие 70. Удержания партнера с боку. Совершенствование бросковой техники совершенствованием техники болевых приемов.

Практика: работа с партнером, отработка приёма удержания партнера с боку. Совершенствование бросковой техники с совершенствованием техники болевых приемов.

Занятие 71. Удержания партнера сверху без контроля ног.

Практика: работа с партнером, отработка приёма удержания сверху без контроля ног. Совершенствование бросковой техники с совершенствованием техники болевых приемов.

Занятие 72. Удержания партнера сверху со стороны корпуса или со стороны спины с контролем.

Практика: работа с партнером, отработка приема удержания партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног. Совершенствование бросковой техники со совершенствованием техники болевых приемов.

Занятие 73. Борьба на коленях.

Практика: борьба с партнером на коленях Совершенствование бросковой техники с совершенствованием техники болевых приемов.

Занятие 74. Борьба в партере.

Практика: борьба с партнером в партере. Совершенствование бросковой техники с совершенствованием техники болевых приемов.

Занятие 75. Борьба на коленях с заходом за спину партнеру.

Практика: борьба с партнером на коленях с заходом партнеру за спину. Совершенствование бросковой техники с совершенствованием техники болевых приемов.

Занятие 76. Зачет по выполнению бросковой технике.

Контроль: Зачет по выполнению бросковой технике.

Раздел 9 «Спортивные игры» (занятия 77-94)

Занятие 77. Инструктаж по ТБ, правила поведения при работе с группой.

Теория: инструктаж по ТБ, правила поведения при работе с группой при проведении подвижных и спортивных игр. Объяснения правил спортивных игр.

Занятие 78. «Регби».

Практика: проведение спортивной игры «Регби».

Занятие 79. «Мини - футбол».

Практика: проведение спортивной игры «Мини - футбол».

Занятие 80. «Касание ковра».

Практика: проведение спортивной игры «Касание ковра».

Занятие 81. «Обратная кобра».

Практика: проведение спортивной игры «Обратная кобра».

Занятия 82. «Кобра».

Практика: проведение спортивной игры «Кобра».

Занятие 83. «Каток».

Практика: проведение спортивной игры «Каток».

Занятия 84. «Дорожка».

Практика: проведение спортивной игры «Дорожка».

Занятие 85. Соревнования по регби.

Контроль: соревнования по регби.

Раздел 10 «Правила судейства на соревнованиях» (занятия 86-94)

Занятие 86. Инструктаж по ТБ при проведении на соревнованиях.

Теория: инструктаж по ТБ, правила осмотра бойца при проведении поединка, правила основ судейства, этикет судей, ответственность судей за ненадлежащее исполнение своих обязанности, правила поведения судьи рефери на ковре при получении травмы на соревнованиях спортсменов.

Занятие 87. Оценки приемов на соревнованиях.

Теория: оценки приемов на соревнованиях, время проведения поединка, основные понятия технических действий за которые дается оценка, запрещенные технические действия, разрешенные технические действия. Время проведения поединка.

Занятие. 88 Основные жесты рефери на ковре и бокового судьи.

Теория: основные жесты рефери на ковре и бокового судьи. Условные обозначения руками жестов рефери.

Занятие 89 .Форма одежды рефери на ковре и бокового судьи.

Теория: форма одежды рефери на ковре и бокового судьи, (свиток, нарукавники красного и синего цвета).

Занятие 90. Типичные ошибки рефери на ковре, подача протеста.

Теория: типичные ошибки рефери на ковре, подача протеста на действия судей, порядок подачи протеста на решения судей.

Занятие 91. Порядок удовлетворения протеста представителей, секундантов и тренеров. Удовлетворение или не удовлетворение поданного протеста.

Теория: порядок удовлетворения протеста представителей, секундантов и тренеров. Удовлетворение или не удовлетворение поданного протеста.

Занятие 92. Форма бойца на соревнованиях, время готовности к поединку, замечания, предупреждение и дисквалификация бойца.

Теория: форма бойца на соревнованиях, время готовности к поединку, замечания, предупреждение и дисквалификация бойца, цвет экипировки бойца, защитная экипировка бойца, особенности экипировки (женской и мужской), время подготовки к поездки. Действия за которые предусмотрены замечания для спортсмена. Понятия предупреждения и дисквалификации.

Занятие 93. Правила поведения рефери на ковре при получении бойцом травмы на соревнованиях.

Теория: правила поведения рефери на ковре при получении бойцом травмы на соревнованиях, этикет рефери и бокового судьи. Ответственность рефери за жизнь и здоровья на спортсмена во время проведения поединка. Правила поведения при получении травмы бойцов.

Занятие 94. Зачет на знание основ судейства и правил.

Контроль: зачет на знание основ судейства и правил проведения соревнований.

Раздел 11 «Совершенствование техники исполнения боевых блоков с партнером в защите и нападении» (занятия 95-104)

Занятие 95. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятиях.

Теория: инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале, правила выполнения блоков руками.

Занятие 96. Верхний блок.

Практика: выполнение верхнего блока. Совершенствование техники исполнения боевых блоков, с партнером в защите и нападении.

Занятие 97. Нижний блок.

Практика: выполнения нижнего блока. Совершенствование техники исполнения боевых блоков с партнером в защите и нападении.

Занятие 98. Внутренний блок.

Практика: внутренний блок. Совершенствование техники исполнения боевых блоков с партнером в защите и нападении.

Занятие 99. Верхний блок с прямыми ударами рукой.

Практика: верхний блок с ударами рукой. Совершенствование техники исполнения боевых блоков с партнером в защите и нападении

Занятие 100. Нижний блок с ударами ногой.

Практика: нижний блок с ударами ногой. Совершенствование техники исполнения боевых блоков с партнером в защите и нападении.

Занятие 101. Верхний блок с прямыми ударами руками.

Практика: верхний блок с прямыми ударами руками. Совершенствование техники исполнения боевых блоков с партнером в защите и нападении.

Занятие 102. Внутренний блок с ударом руками.

Практика: внутренний блок с ударом руками. Совершенствование техники исполнения боевых блоков с партнером в защите и нападении

Занятие 103. Блоки с перемещением.

Практика: блоки в перемещении. Совершенствование техники исполнения боевых блоков с партнером в защите и нападении

Занятие 104 Зачет по выполнению блоков руками.

Контроль: зачет по выполнению техники блоков руками.

Раздел 12 «Психологическая подготовка» (занятия 105-108)

Занятие 105. Беседы по пройденным темам.

Теория: беседы по пройденным темам. Повторение правил поведения в спортивном зале. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи.

Занятие 106. Беседы по пройденным темам.

Теория: история возникновения контактного каратэ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, координации, на развитие мышц тела, мелкой моторики рук. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром. Повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения. Правила выполнения бросковой техники. Повторение, что такое «исходная стойка - классический захват». Правила проведения подвижных и спортивных игр и т.д. Ударная техника, техника ударов ногами и руками, правила выполнения блоков.

Занятие 107. Тренинги.

Теория: проведение психологического тренинга, психологическая подготовка к соревнованиям.

Занятие 108. Итоговая диагностика знаний, умений, навыков.

Контроль: Зачёт по ОФП, СФП.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ТАБЛИЦА № 6

№ занятий	№ раздела	Название раздела (темы)	Количество учебных часов				Формы контроля
			Всего	Теория	Практика	Контроль	
1-3	1	Вводный инструктаж.	6	3	2	1	тест
1		Введение в программу. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	-	
2		Входная диагностика, навыков, знаний, умений.	2	-	1	1	тест
3		Правила поведения на массовых спортивных мероприятиях. Участие во Всероссийских Юношеских играх боевых искусств.	2	1	1	-	
4-6	2	Самостраховка	6	2	4		зачет

4		Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально) и с партнером.	2	2	-	-	
5		Выполнение страховки (при работе с партнером).	2	-	2	-	
6		Совершенствование техники выполнения самостраховки, работа в парах.	2	-	2	-	
7-16	3	Комбинированные упражнения по ОРУ, ОФП, СФП.	20	2	16	2	зачет
7		Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале при выполнении ОРУ, ОФП, СФП.	2	2	-	-	
8		Упражнения по подтягиванию на высокой перекладине передним хватом.	2	-	2	-	
9		Упражнения по подтягиванию на высокой перекладине обратным хватом.	2	-	2	-	
10		Упражнения по подтягиванию на низкой перекладине среди девочек.	2	-	2	-	
11		Упражнения на отжимания на ладонях, на кулаках.	2	-	2	-	
12		Прыжки по прыжкам на скакалке на время за 30 секунд.	2	-	2	-	
13		Упражнения по перетягиванию каната.	2	-	2	-	
14		Упражнения по выполнению упражнений на брюшной пресс.	2	-	2	-	
15		Упражнение на приседания.	2	-	2	-	
16		Выполнение упражнений по ОРУ, ОФП, СФП.	2	-	-	2	зачёт.
17-26	4	ОФП.Совершенствование техники.	20	2	16	2	зачет
17		Инструктаж по ТБ при выполнении ОФП.	2	2	-	-	
18		Упражнения на укрепление на укрепление передней поверхности бедра.	2	-	2	-	
19		Упражнения на укрепление икроножных мышц.	2	-	2	-	
20		Упражнения на укрепление икроножных мышц.	2	-	2	-	
21		Упражнения на укрепление икроножных мышц.	2	-	2	-	
22		Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	2	-	2	-	

23		Упражнения с канатом (кроссфит).	2	-	2	-	
24		Упражнения с канатом (кроссфит).	2	-	2	-	
25		Упражнения на тренажёрах.	2	-	2	-	
26		Зачет по ОФП.	2	-	-	2	зачет.
27-36	5	Отработка технико-тактических действий по контактному каратэ	20	2	16	2	сор-ия
27		Инструктаж по ТБ, правила поведения на спортивных мероприятиях.	2	2	-	-	
28		Отработка техники перемещений.	2	-	2	-	
29		Совершенствование тактических действий в каратэ.	2	-	2	-	
30		Развивающие упражнения на развитие силы.	2	-	2	-	
31		Участие в соревнованиях по контактному каратэ.	2	-	-	2	сор-ие
32		Отработка техники ударов.	2	-	2	-	
33		Отработка техники и тактики боя. Защиты.	2	-	2		
34		Отработка техники и тактики боя.	2	-	2	-	
35		Участие в соревнованиях по контактному каратэ.	2	-	-	2	сор-ие
36		Участие в соревнованиях по контактному каратэ.	2	-	-	2	сор-ие
37-46	6	Исполнение ударов, формирование навыков самозащиты	20	2	16	2	
37		Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятиях при выполнении ударов.	2	2	-		
38		Базовые элементы ударов руками.	2	-	2		
39		Прямой удар.	2	-	2		
40		Боковой удар.	2	-	2		
41		Удар рукой снизу.	2	-	2		
42		Удар «штопор».	2	-	2		
43		Круговой удар рукой.	2	-	2		
44		Выполнение связок из ударов руками.	2	-	2		
45		Работа сериями по воздуху.	2	-	2		

46		Зачет исполнению техники ударов руками.	2	-	-	2	зачет
47-56	7	Техника ударов ногами	20	2	16	2	зачет
47		Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятиях при выполнении ударов ногами.	2	2		-	
48		Удар коленом.	2	-	2	-	
49		Удар прямой в корпус.	2	-	2	-	
50		Боковой удар ногой по бедру.	2	-	2	-	
51		Боковой удар ногой по корпусу.	2	-	2	-	
52		Боковой удар ногой в голову.	2	-	2	-	
53		Комбинирование ударов из положения стойки.	2	-	2	-	
54		Работа в парах (учебный поединок).	2	-	2	-	
55		Отработка по лапам ударов ногами.	2	-	2	-	
56		Зачет по исполнению ударов ногами.	2	-	-	2	зачет
57-76	8	Бросковая техника	40	2	36	2	зачет
57		Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале при проведении бросковой техники.	2	2	-	-	
58		Отработка приемов страховки на спину и сбоку (индивидуально).	2	-	2	-	
59		Отработка приемов страховки на спину и сбоку с партнером.	2	-	2	-	
60		Положение стойки и партера, классический захват за кимоно.	2	-	2	-	
61		Положение стоки и положения партера захват партнера за руки.	2	-	2	-	
62		Страховка в парах через правое и левое плечо.	2	-	2	-	
63		Проход под одну ногу, с выполнением болевых приемов	2	-	2	-	
64		Проход в две ноги, с выполнением болевых приемов.	2	-	2	-	
65		Задняя подножка, с выполнением болевых приемов.	2	-	2	-	
66		Передняя подножка, с выполнением болевых приемов.	2	-	2	-	

67		Бросок через бедро.	2	-	2	-	
68		Бросок через плечо.	2	-	2	-	
69		Бросок плечом с колен с выполнением болевых приемов.	2	-	2	-	
70		Удержание партнера с боку.	2	-	2	-	
71		Удержание партнера сверху, без контроля ног.	2	-	2	-	
72		Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем.	2	-	2	-	
73		Борьба на коленях.	2	-	2	-	
74		Борьба в партере.	2	-	2	-	
75		Борьба на коленях с заходом за спину партнеру.	2	-	2	-	
76		Зачет по выполнению бросковой техники.	2	-	-	2	зачет
77-94	9	Спортивные игры	18	2	14	2	сор-ия
77		Инструктаж по ТБ правила поведения при работе с группой	2	2		-	
78		«Регби».	2		2	-	
79		Мини - футбол.	2		2	-	
80		«Касание ковра».	2		2	-	
81		«Обратная кобра».	2		2	-	
82		«Кобра».	2		2	-	
83		«Каток».	2		2	-	
84		«Дорожка».	2		2	-	
85		Соревнования по «Регби».	2		-	2	сор-ия
86-94	10	Правила судейства на соревнованиях	18	16	-	2	зачет
86		Инструктаж по ТБ при проведении на соревнованиях.	2	2		-	
87		Оценки приемов на соревнованиях, время проведения поединка.	2	2			
88		Основные жесты рефери на ковре и бокового судьи.	2	2		-	
89		Форма одежды рефери на ковре и бокового судьи.	2	2		-	
90		Типичные ошибки рефери на ковре, подача протеста на действия судей.	2	2		-	
91		Порядок удовлетворения	2	2		-	

		протеста представителей, секундантов и тренеров.					
92		Форма бойца на соревнованиях, время готовности к поединку, замечания, предупреждение и дисквалификация бойца	2	2		-	
93		Правила поведения рефери на ковре при получении бойцом травмы на соревнованиях	2	2		-	
94		Зачет на знание основ судейства и правил соревнований (теория и практика)	2	-		2	зачёт
95-104	11	Совершенствование техники исполнения боевых блоков с партнером в защите и нападении	20	2	16	2	зачет
95		Инструктаж по ТБ, правила поведения занятиях.	2	2	-	-	
96		Верхний блок.	2	-	2	-	
97		Нижний блок.	2	-	2	-	
98		Внутренние блоки.	2	-	2	-	
99		Верхний блок с прямым ударом рукой.	2	-	2	-	
100		Нижний блок с прямым ударом ногой.	2	-	2		
101		Нижний блок с прямым ударом ногой.	2	-	2	-	
102		Внутренние блоки с ударом рукой	2	-	2	-	
103		Блоки с перемещением.	2	-	2	-	
104		Зачет по выполнению блоков руками.	2	-	-	2	зачет
105-108	12	Психологическая подготовка	8	6	-	2	зачёт
105		Беседы по пройденным темам.	2	2	-	-	
106		Беседы по пройденным темам.	2	2			
107		Тренинги.	2	2	-	-	
108		Итоговая диагностика знаний умений и навыков.	2	-	-	2	Зачет
		Итого	216	45	150	21	

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты

- умеют выполнять упражнения развивающего характера;
- знают технику каратэ;
- знают историю каратэ;
- знают и умеют применять приемы саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- сформированы основные физические качества: сила, ловкость, скорость, выносливость, быстрота реакции, гибкость;
- знают правила техники безопасности и профилактики травматизма.

Личностные результаты

- сформировано ответственное отношение к учению, трудолюбию, упорству к достижению поставленных целей;
- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умеют оказывать помощь своим сверстникам;
- знают ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

- умеют самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирают наиболее эффективные способы решения задач;
- умеют находить ошибки при выполнении заданий и их исправлять;
- умеют объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- умеют осуществлять контроль своей деятельности.

К концу освоения программы 1 года обучения учащиеся должны знать:

- историю возникновения контактного каратэ и его развитие в современном мире, роль контактного каратэ в системе физического воспитания;
- правила по технике безопасности на занятиях;
- основы психологической подготовки;
- базовую технику контактного каратэ.

К концу освоения программы 1 года обучения учащиеся должны уметь:

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять удары руками, ногами;
- выполнять перемещения, передвижения, защищаться от ударов и нападений.

К концу освоения программы 1 года обучения у учащихся должны быть сформированы:

- чувство командного духа, уважения к партнеру;
- терпение и прилежность;
- уважение к старшим; морально-волевые качества.

К концу освоения программы 1 года обучения у учащихся должны быть развиты:

- навыки бросковой техники и ударной техники;
- скоростно-силовые качества;
- точность, быстрота движений, ловкость, сила, скорость, выносливость.

К концу освоения программы 2 года обучения учащиеся должны знать:

- правила спортивной этики, спортивную терминологию;
- основы и правила проведения соревнований по контактному каратэ;
- основы спортивного режима, предупреждение возникновения различных травм;
- основы контроля своего психофизического состояния;
- технику безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;
- правила закаливания;
- историю развития спортивного каратэ в СССР и Российской Федерации.

К концу освоения программы 2 года обучения учащиеся должны уметь:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять удары ногами и руками;
- выполнять базовые связки ударов руками и ногами;
- выполнять перемещения, передвижения, броски, технику защиты.

К концу освоения программы 2 года обучения у учащихся должны быть сформировано:

- чувство ответственности и уважения к старшим;
- чувства взаимовыручки, организованности, дисциплинированности, нравственно-волевые качества.

К концу освоения программы 2 года обучения у учащихся должны быть развиты:

- навыки работы с партнером при выполнении ударной и бросковой техники с применением болевых приемов;
- точность, быстрота движений, ловкость, сила, скорость, выносливость.

К концу освоения программы 3 года обучения учащиеся должны знать:

правила соревнований и основы судейства на соревнованиях;

- основы судейского этикета: ответственность судей за получения бойцом травмы; правила подачи протестов;
- основы соблюдения спортивного режима, о предупреждении возникновении различных травм, о правилах оказания первой помощи.

К концу освоения программы 3 года обучения учащиеся должны уметь:

- судить соревнования по контактному каратэ;
- выполнять жесты судьи;
- выполнять технико-тактические приемы контактного каратэ: технику ударов руками, ногами;
- выполнять стойки, перемещения, броски, защиту и навыки самообороны.

К концу освоения программы 3 года обучения у учащихся должны быть сформированы:

- навыки самообороны;
- морально-волевые качества.

К концу освоения программы 3 года обучения у учащихся должны быть развиты:

- навыки выступления на соревнованиях;
- навыки основ судейства;
- силовые, координационные качества и навыки (точность, быстрота движений, ловкость, сила, скорость, выносливость).

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график 1 года обучения

Начало учебного периода – 1 сентября.

Окончание учебного периода - по окончании реализации учебного плана в полном объёме.

Продолжительность учебного года - 36 учебных недель.

Таблица № 7

N п/ п	Месяц	Учебная неделя, в течение которой планируется проведение занятий	Фактическая дата и время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов в неделю	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	сентябрь	1 учебная неделя		теоретическое	2	Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре.	ДЮСШ	
				контрольное	2	Входная диагностика знаний, умений, навыков.	ДЮСШ	тест
2.	сентябрь	2 учебная неделя		теоретическое	2	История возникновения контактного каратэ.	ДЮСШ	
				комбинированное	2	Упражнения на укрепление мышц рук.	ДЮСШ	

3.	сентябрь	3 учебная неделя		комбинированное	2	Упражнения на укрепление передней поверхности бедра.	ДЮСШ	
				комбинированное	2	Упражнения на укрепление задней поверхности бедра.	ДЮСШ	
4	сентябрь	4 учебная неделя		комбинированное	2	Упражнения на укрепление икроножных мышц.	ДЮСШ	
				комбинированное	2	Упражнения на укрепление икроножных мышц.	ДЮСШ	
5	Октябрь	5 учебная неделя		комбинированное	2	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	ДЮСШ	
				контрольное	2	Зачет по офп (сдача нормативов).	ДЮСШ	Зачет
6	Октябрь	6 учебная неделя		комбинированное	2	Упражнения на укрепление мышечного корсета.	ДЮСШ	
				комбинированное	2	Упражнения на укрепление костного корсета.	ДЮСШ	
7	Октябрь	7 учебная неделя		комбинированное	2	Упражнения на укрепление мышц шеи.	ДЮСШ	
				комбинированный	2	Упражнения на укрепление мышц шеи.	ДЮСШ	
8	октябрь	8 учебная неделя		комбинированное	2	Упражнение гимнастический мост, укрепление мышц шеи и позвоночника.	ДЮСШ	
				комбинированное	2	Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук.	ДЮСШ	

9	Ноябрь	9 учебная неделя		практическое	2	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног.	ДЮСШ	
				комбинированное	2	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног.	ДЮСШ	
10	ноябрь	10 учебная неделя		комбинированное	2	Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса.	ДЮСШ	
				контрольное	2	Зачет по сфп (сдача нормативов).	ДЮСШ	зачет
11	ноябрь	11 учебная неделя		комбинированное	2	Упражнения на развитие гибкости.	ДЮСШ	
				комбинированное	2	Упражнение шпат продольный и поперечный.	ДЮСШ	
12	ноябрь	12 учебная неделя		комбинированное	2	Упражнения со скалкой.	ДЮСШ	
				комбинированное	2	Упражнения со скамейкой.	ДЮСШ	
13	декабрь	13 учебная неделя		контрольное	2	Упражнения на развитие и укрепление мелкой моторики.	ДЮСШ	Зачет
				практическое	2	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата.	ДЮСШ	
14	Декабрь	14 учебная неделя		комбинированное	2	Упражнения на развитие координации.	ДЮСШ	
				комбинированное	2	Упражнения на развитие выносливости.	ДЮСШ	
15	декабрь	15 учебная неделя		комбинированное	2	Упражнения на развитие выносливости.	ДЮСШ	
				контрольное	2	Зачет по ору (сдача нормативов).	ДЮСШ	зачет
16	декабрь	16 учебная неделя		комбинированное	2	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки	ДЮСШ	

						(индивидуально).		
				комбинированное	2	Инструктаж по ТБ при выполнении страховки с партнером.	ДЮСШ	
17	январь	17 учебная неделя		комбинированное	2	Страховка на спину, на бок.	ДЮСШ	
				комбинированное	2	Страховки с партнером.	ДЮСШ	
18	январь	18 учебная неделя		контрольное	2	Зачет по само страховки.	ДЮСШ	зачет
				комбинированное	2	Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении элементов бросковой технике.	ДЮСШ	
19	январь	19 учебная неделя		комбинированное	2	Исходная стойка классический захват	ДЮСШ	
				комбинированное	2	Бросок проход под одну ногу.	ДЮСШ	
20	январь	20 учебная неделя		комбинированное	2	Бросок проход в ноги.	ДЮСШ	
				комбинированное	2	Бросок бедро.	ДЮСШ	
21	февраль	21 учебная неделя		комбинированное	2	Бросок плечо.	ДЮСШ	
				комбинированное	2	Бросок плечо с колен.	ДЮСШ	
22	февраль	22 учебная неделя		комбинированное	2	Работа с партнером (страховка).	ДЮСШ	
				комбинированное	2	Удержание партнера с боку.	ДЮСШ	
23	февраль	23 учебная неделя		комбинированное	2	Удержание партнера сверху, без контроля ног.	ДЮСШ	
				комбинированное	2	Удержание партнера сверху	ДЮСШ	

				ное		со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.		
24	февраль	24 учебная неделя		комбинированное	2	Задняя подножка, с выполнением болевых приемов на ногу.	ДЮСШ	
				комбинированное	2	Бросок с падением с захватом за голову и болевой.	ДЮСШ	
25	март	25 учебная неделя		комбинированное	2	Передняя подножка, классический захват за кимоно.	ДЮСШ	
				комбинированные	2	Бросок «плечо», с болевым приемом на руку.	ДЮСШ	
				комбинированное	2	Работа с партнером (страховка).	ДЮСШ	
26	март	26 учебная неделя		комбинированное	2	Положение стойки и положение партер	ДЮСШ	
				комбинированное	2	Бросок проход в одну ногу с болевыми приемами.	ДЮСШ	
27	март	27 учебная неделя		комбинированное	2	Борьба в стойке с применением болевых приемов.	ДЮСШ	
						Зачет прием техники исполнения.	ДЮСШ	зачет
28	март	28 учебная неделя		теоретическое	2	Инструктаж по ТБ правила поведения при работе с группой.	ДЮСШ	
				комбинированное	2	«Регби».	ДЮСШ	
29	апрель	29 учебная неделя		комбинированное	2	Мини – Футбол.	ДЮСШ	
				комбинированное	2	Пионер - болл.	ДЮСШ	
30	апрель	30 учебная неделя		комбинированное	2	«Горячая картошка».	ДЮСШ	

				комбинированное	2	«Сумо».	ДЮСШ	
31	апрель	31 учебная неделя		комбинированное	2	«Пятнашки».	ДЮСШ	
				комбинированное	2	«Ловишки».	ДЮСШ	
32	апрель	32 учебная неделя		комбинированное	2	«Голова – плечо - нога».	ДЮСШ	
				комбинированное	2	«Петушки».	ДЮСШ	
33	май	33 учебная неделя		комбинированное	2	«Тройка».	ДЮСШ	
				комбинированное	2	«Космонавт».	ДЮСШ	
34	май	34 учебная неделя		комбинированное	2	«Морская фигура».	ДЮСШ	
				комбинированное	2	«День и ночь».	ДЮСШ	
35	май	35 учебная неделя		контрольное	2	Соревнования по «Регби».	ДЮСШ	соревнования
				комбинированное	2	Беседы пройденным темам.	ДЮСШ	
36	май	36 учебная неделя		контрольное	2	Соревнования по контактному каратэ.	ДЮСШ	соревнования

2.2. Календарный учебный график 2 года обучения

Начало учебного периода – 1 сентября.

Окончание учебного периода - по окончании реализации учебного плана в полном объеме.

Продолжительность учебного года - 36 учебных недель.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица № 8

N п/п	Месяц	Учебная неделя, в течение которой планируется проведение занятий	Фактическая дата и время проведения	Форма занятия	Кол-во часов в неделю	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	сентябрь	1 учебная неделя		теоретическое	2	Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре.	ДЮСШ	
				контрольное	2	Входная диагностика навыков, знаний и умений.	ДЮСШ	тест
				теоретическое	2	История развития борьбы панкратион в древней Греции и армейского рукопашного боя в СССР и России.	ДЮСШ	
2.	сентябрь	2 учебная неделя		теоретическое	2	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально) и с партнером	ДЮСШ	
				практическое	2	Группировка в парах при выполнении страховки.	ДЮСШ	
				практическое	2	Группировка в парах при выполнении страховки.	ДЮСШ	
3.	сентябрь	3 учебная неделя		теоретическое	2	Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале при выполнении ОРУ.	ДЮСШ	
				практическое	2	Подтягивания на высокой перекладине передним хватом.	ДЮСШ	
				практическое	2	Подтягивание на высокой перекладине обратным хватом.	ДЮСШ	
4	сентябрь	4 учебная неделя		практическое	2	Подтягивание на высокой перекладине с утяжелением.	ДЮСШ	
				практическое	2	Подтягивание на низкой перекладине.	ДЮСШ	
				практическое	2	Упражнение на шведской стенке на развитие мышц спины с использованием резинового жгута.	ДЮСШ	
5	Октябрь	5 учебная неделя		практическое	2	Упражнение на шведской стенке на развитие мышц спины с использованием резинового жгута.	ДЮСШ	

				практич еское	2	Упражнения на мышцы брюшного пресса «Склёпка».	ДЮСШ	
				практич еское	2	Упражнение «Планка».	ДЮСШ	
6	Октябрь	6 учебная неделя		контрол ьное	2	Зачет по ОРУ	ДЮСШ	зачет
				практич еское	2	Инструктаж по ТБ при выполнении ОФП.	ДЮСШ	
				практич еское	2	Упражнения на укрепление на укрепление передней поверхности бедр.	ДЮСШ	
7	Октябрь	7 учебная неделя		практич еское	2	Упражнения на укрепление задней поверхности бедра.	ДЮСШ	
				практич еское	2	Упражнения на укрепление икроножных мышц.	ДЮСШ	
				практич еское	2	Упражнения на укрепление икроножных мышц.	ДЮСШ	
8	октябрь	8 учебная неделя		практич еское	2	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	ДЮСШ	
				практич еское	2	Упражнения на шведской стенке.	ДЮСШ	
				практич еское	2	Упражнения с канатом.	ДЮСШ	
9	Ноябрь	9 учебная неделя		практич еское	2	Упражнения на тренажёрах.	ДЮСШ	
				контрол ьное	2	Зачет по ОФП	ДЮСШ	зачет
				теоретич еское	2	Инструктаж по ТБ при выполнении СФП, правила поведения в спортивном зале.	ДЮСШ	
10	ноябрь	10 учебная неделя		практич еское	2	Круговая тренировка на развитие выносливости.	ДЮСШ	
				практич еское	2	Круговая тренировка на развитие выносливости.	ДЮСШ	
				практич еское	2	Укрепление мышц шеи и позвоночника с использованием борцовской техники.	ДЮСШ	
11	ноябрь	11 учебная неделя		практич еское	2	Гимнастический мост, укрепление мышц шеи и позвоночника, с использованием борцовской техники.	ДЮСШ	

				практич еское	2	Работа с утяжелителями на укрепление мышц рук.	ДЮСШ	
				практич еское		Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног.	ДЮСШ	
12	ноябрь	12 учебная неделя		практич еское	2	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног.	ДЮСШ	
				практич еское	2	Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса.	ДЮСШ	
				контрол ьное	2	Зачет по СФП.	ДЮСШ	зачет
13	декабрь	13 учебная неделя		теоретич еское	2	Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятиях при выполнении ударов руками самостоятельно и в парах.	ДЮСШ	
				практич еское	2	Базовые элементы ударов руками.	ДЮСШ	
14	Декабрь	14 учебная неделя		практич еское	2	Прямой удар.	ДЮСШ	
				практич еское	2	Боковой удар.	ДЮСШ	
				практич еское	2	Удар рукой снизу.	ДЮСШ	
15	декабрь	15 учебная неделя		практич еское	2	Удар «штопор».	ДЮСШ	
				практич еское	2	Круговой удар рукой.	ДЮСШ	
				практич еское	2	Выполнение связок из ударов руками.	ДЮСШ	
16	декабрь	16 учебная неделя		практич еское	2	Работа сериями по воздуху.	ДЮСШ	
				контрол ьное	2	Зачет по исполнению техники ударов руками.	ДЮСШ	Зачет
				теоретич еское	2	Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятиях при выполнении ударов ногами.	ДЮСШ	
17	январь	17 учебная неделя		практич еское	2	Удар коленом.	ДЮСШ	
				практич еское	2	Удар прямой в корпус.	ДЮСШ	
				практич еское	2	Боковой удар ногой по бедру.	ДЮСШ	
18	январь	18 учебная неделя		практич еское	2	Боковой удар ногой по корпусу.	ДЮСШ	
				практич еское	2	Боковой удар ногой в голову.	ДЮСШ	
				практич еское	2	Комбинирование ударов из положения стойки.	ДЮСШ	

19	январь	19 учебная неделя		практич еское	2	Работа в парах (учебный поединок).	ДЮСШ	
				практич еское	2	Отработка по лапам ударов ногами.	ДЮСШ	
				контрол ьное	2	Зачет по технике исполнения ударов ногами.	ДЮСШ	зачет
20	январь	20 учебная неделя		теоретич еское	2	Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале при проведении бросковой техники.	ДЮСШ	
				практич еское	2	Отработка приемов страховки на спину и сбоку (индивидуально).	ДЮСШ	
				практич еское	2	Отработка приемов страховки на спину и сбоку с партнером.	ДЮСШ	
21	февраль	21 учебная неделя		практич еское	2	Положение стойки и партера, классический захват за кимоно.	ДЮСШ	
				практич еское	2	Страховка в парах через правое и левое плечо.	ДЮСШ	
				практич еское	2	Бросок «проход под одну ногу» с выполнением болевых приемов.	ДЮСШ	
22	февраль	22 учебная неделя		практич еское	2	Бросок «проход в две ноги» с выполнением болевых приемов.	ДЮСШ	
				практич еское	2	Передняя подножка, с выполнением болевых приемов.	ДЮСШ	
				практич еское	2	Задняя подножка, с выполнением болевых приемов.	ДЮСШ	
23	февраль	23 учебная неделя		практич еское	2	Бросок через бедро с применением приема «гильотина».	ДЮСШ	
				практич еское	2	Выполнение техники броска через плечо.	ДЮСШ	
				практич еское	2	Бросок через плечо с применением приема «гильотина».	ДЮСШ	
24	февраль	24 учебная неделя		практич еское	2	Бросок «плечо с колен» с выполнением болевых приемов.	ДЮСШ	
				практич еское	2	Удержание партнера с боку с применением болевых приемов.	ДЮСШ	
				практич	2	Удержание партнера	ДЮСШ	

25				еское		сверху, без контроля ног с применением болевых приемов.		
				практическое	2	Удержание партнера сверху со стороны корпуса с контролем корпуса и ног с применением болевых приемов.	ДЮСШ	
				практическое	2	Борьба на коленях с применением удержаний и болевых приемов.	ДЮСШ	
				практическое		Борьба в партере с применением удержаний и болевых приемов.	ДЮСШ	
26	март	26 учебная неделя		практическое	2	Борьба на коленях с заходом за спину партнеру с применением болевых приемов.	ДЮСШ	
				контрольное	2	Зачет по выполнению бросковой техники	ДЮСШ	Зачет
				теоретическое	2	Инструктаж по ТБ правила поведения при работе с группой	ДЮСШ	
27	март	27 учебная неделя		практическое	2	«Регби»	ДЮСШ	
				практическое	2	Мини - футбол	ДЮСШ	
				практическое	2	«Касание ковра»	ДЮСШ	
28	март	28 учебная неделя		практическое	2	«Обратная кобра»	ДЮСШ	
				практическое	2	«Кобра»	ДЮСШ	
				практическое	2	«Каток»	ДЮСШ	
29	апрель	29 учебная неделя		практическое	2	«Дорожка»	ДЮСШ	
				практическое	2	«Гибкий мост»	ДЮСШ	
				практическое		«Ручеек»	ДЮСШ	
30	апрель	30 учебная неделя		практическое	2	«Тройка»	ДЮСШ	
				практическое	2	«Зигзаг».	ДЮСШ	
				практическое	2	«Падающее дерево».	ДЮСШ	
31	апрель	31 учебная неделя		практическое	2	«Клеши».	ДЮСШ	
				практическое	2	Подвижные игры с элементами бросковой	ДЮСШ	

						техники.		
				практич еское	2	Игры на развитие реакции.	ДЮСШ	
32	апрель	32 учебная неделя		практич еское	2	Игры на развитие скоростно-силовых качеств.	ДЮСШ	
				контрол ьное	2	Соревнования по «Регби».	ДЮСШ	соревн ования
				теоретич еское	2	Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятиях.	ДЮСШ	
33	май	33 учебная неделя		практич еское	2	Выполнение верхнего блока.	ДЮСШ	
				практич еское	2	Выполнение нижнего блока.	ДЮСШ	
				практич еское	2	Выполнение внутренних блоков.	ДЮСШ	
34	май	34 учебная неделя		практич еское	2	Выполнение верхнего блока с прямым ударом рукой	ДЮСШ	
				практич еское	2	Выполнение нижнего блока с ударами рукой.	ДЮСШ	
				практич еское	2	Выполнение нижнего блока с прямым ударом ногой.	ДЮСШ	
35	май	35 учебная неделя		практич еское	2	Выполнение внутреннего блока с ударом рукой.	ДЮСШ	
				практич еское	2	Блоки с перемещением	ДЮСШ	
				контрол ьное	2	Зачет по выполнению блоков руками	ДЮСШ	Зачет
36	май	36 учебная неделя		практич еское	2	Беседы по пройденным темам	ДЮСШ	
				контрол ьное	2	Соревнования по контактному каратэ.	ДЮСШ	соревн ования
				контрол ьное	2	Зачет по ОФП, СФП и тактико-технической подготовке.	ДЮСШ	Зачет

2.3 Календарный учебный график 3 года обучения

Начало учебного периода – 1 сентября.

Окончание учебного периода - по окончании реализации учебного плана в полном объёме.

Продолжительность учебного года - 36 учебных недель.

Таблица № 9

N п/ п	Месяц	Учебная неделя, в течение которой планируется проведение	Фактическая дата и время проведения	Форма занятия	Кол-во часов в неделю	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	сентябрь	1 учебная неделя		теоретическое	2	Введение в программу. Инструктаж по ТБ.	ДЮСШ	
				контрольно-практическое	2	Входная диагностика, навыков, знаний, умений.	ДЮСШ	тест
				комбинированное	2	Правила поведения на массовых спортивных мероприятиях. Участие во Всероссийских Юношеских играх боевых искусств.	ДЮСШ	
2.	сентябрь	2 учебная неделя		теоретическое	2	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально) и с партнером.	ДЮСШ	
				практическое	2	Выполнение страховки (при работе с партнером).	ДЮСШ	
				практическое	2	Совершенствование техники выполнения самостраховки, работа в парах.	ДЮСШ	
3.	сентябрь	3 учебная неделя		теоретическое	2	Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале при выполнении ОРУ, ОФП, СФП.	ДЮСШ	
				практическое	2	Упражнения по подтягиванию на высокой перекладине передним хватом.	ДЮСШ	
				практическое	2	Упражнения по подтягиванию на высокой перекладине обратным хватом.	ДЮСШ	

4	сентябрь	4 сентября		практическое	2	Упражнения по подтягиванию на низкой перекладине среди девочек.	ДЮСШ	
				практическое	2	Упражнения на отжимания на ладонях, на кулаках.	ДЮСШ	
				практическое	2	Прыжки по прыжкам на скакалке на время за 30 секунд.	ДЮСШ	
5	Октябрь	5 учебная неделя		практическое	2	Упражнения по перетягиванию каната.	ДЮСШ	
				практическое	2	Упражнения по выполнению упражнений на брюшной пресс.	ДЮСШ	
				практическое	2	Упражнение на приседания.	ДЮСШ	
6	Октябрь	6 учебная неделя		контрольное	2	Выполнение упражнений по ОРУ, ОФП, СФП.	ДЮСШ	зачет
				теоретическое	2	Инструктаж по ТБ при выполнении ОФП.	ДЮСШ	
				практическое	2	Упражнения на укрепление на укрепление передней поверхности бедра.	ДЮСШ	
7	Октябрь	7 учебная неделя		практическое	2	Упражнения на укрепление икроножных мышц.	ДЮСШ	
				практическое	2	Упражнения на укрепление икроножных мышц.	ДЮСШ	
				практическое	2	Упражнения на укрепление икроножных мышц.	ДЮСШ	
8	октябрь	8 учебная неделя		практическое	2	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	ДЮСШ	
				практическое	2	Упражнения с канатом (кроссфит).	ДЮСШ	
				практическое	2	Упражнения с канатом (кроссфит).	ДЮСШ	
9	Ноябрь	9 учебная неделя		практическое	2	Упражнения на тренажёрах.	ДЮСШ	
				контрольное	2	Зачет по ОФП	ДЮСШ	зачет

				е				
				теоретическое	2	Инструктаж по ТБ, правила поведения на спортивных мероприятиях.	ДЮСШ	
10	ноябрь	10 учебная неделя		комбинированное	2	Отработка техники перемещений.	ДЮСШ	
				практическое	2	Совершенствование тактических действий в каратэ.	ДЮСШ	
				практическое	2	Развивающие упражнения на развитие силы.	ДЮСШ	
11	ноябрь	11 учебная неделя		контрольное	2	Участие в соревнованиях по контактному каратэ.	ДЮСШ	соревнования
				практическое	2	Отработка техники ударов.	ДЮСШ	
				практическое		Отработка техники и тактики боя. Защиты.	ДЮСШ	
12	ноябрь	12 учебная неделя		практическое	2	Отработка техники и тактики боя.	ДЮСШ	
				контрольное	2	Участие в соревнованиях по контактному каратэ.	ДЮСШ	соревнования
				контрольное	2	Участие в соревнованиях по контактному каратэ.	ДЮСШ	соревнования
13	декабрь	13 учебная неделя		теоретическое	2	Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятиях при выполнении ударов.	ДЮСШ	зачет
				практическое	2	Базовые элементы ударов руками.	ДЮСШ	
14	Декабрь	14 учебная неделя		практическое	2	Прямой удар.	ДЮСШ	
				практическое	2	Боковой удар.	ДЮСШ	
				практическое	2	Удар рукой снизу.	ДЮСШ	

15	декабрь	15 учебная неделя		практическое	2	Удар «штопор».	ДЮСШ	
				практическое	2	Круговой удар рукой.	ДЮСШ	
				практическое	2	Выполнение связок из ударов руками.	ДЮСШ	
16	декабрь	16 учебная неделя		практическое	2	Работа сериями по воздуху.	ДЮСШ	
				практическое	2	Зачет исполнению техники ударов руками.	ДЮСШ	зачет
				практическое	2	Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятиях при выполнении ударов ногами.	ДЮСШ	
17	январь	17 учебная неделя		практическое	2	Удар коленом.	ДЮСШ	
				практическое	2	Удар прямой в корпус.	ДЮСШ	
				практическое	2	Боковой удар ногой по бедру.	ДЮСШ	
18	январь	18 учебная неделя		практическое	2	Боковой удар ногой по корпусу.	ДЮСШ	
				практическое	2	Боковой удар ногой в голову.	ДЮСШ	
				практическое	2	Комбинирование ударов из положения стойки.	ДЮСШ	
19	январь	19 учебная неделя		практическое	2	Работа в парах (учебный поединок).	ДЮСШ	
				практическое	2	Отработка по лапам ударов ногами.	ДЮСШ	
				контрольное	2	Зачет по исполнению ударов ногами.	ДЮСШ	зачёт
20	январь	20 учебная неделя		теоретическое	2	Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале при проведении бросковой техники.	ДЮСШ	

				практическое	2	Отработка приемов страховки на спину и сбоку (индивидуально).	ДЮСШ	
				практическое	2	Отработка приемов страховки на спину и сбоку с партнером.	ДЮСШ	
21	февраль	21 учебная неделя		практическое	2	Положение стойки и партера, классический захват за кимоно.	ДЮСШ	
				практическое	2	Положение стоки и положения партера захват партнера за руки.	ДЮСШ	
				практическое	2	Страховка в парах через правое и левое плечо.	ДЮСШ	
22	февраль	22 учебная неделя		практическое	2	Проход под одну ногу, с выполнением болевых приемов.	ДЮСШ	
				практическое	2	Проход в две ноги, с выполнением болевых приемов.	ДЮСШ	
				практическое	2	Задняя подножка, с выполнением болевых приемов.	ДЮСШ	
23	февраль	23 учебная неделя		практическое	2	Передняя подножка, с выполнением болевых приемов.	ДЮСШ	
				практическое	2	Бросок через бедро.	ДЮСШ	
				практическое	2	Бросок через плечо.	ДЮСШ	
24 25	февраль	24 учебная неделя		практическое	2	Бросок плечом с колен с выполнением болевых приемов.	ДЮСШ	
				практическое	2	Удержание партнера с боку.	ДЮСШ	
				практическое	2	Удержание партнера сверху, без контроля ног.	ДЮСШ	
				практическое	2	Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем.	ДЮСШ	
				практическое	2	Борьба на коленях.	ДЮСШ	
				практическое		Борьба в партере.	ДЮСШ	
				практическое				

				ое				
26	март	26 учебная недел		практическое	2	Борьба на коленях с заходом за спину партнеру.	ДЮСШ	
				контрольное	2	Зачет по выполнению бросковой техники.	ДЮСШ	зачет
				теоретическое	2	Инструктаж по ТБ правила поведения при работе с группой	ДЮСШ	
27	март	27 учебная неделя		практическое	2	«Регби».	ДЮСШ	
				практическое	2	Мини - футбол.	ДЮСШ	
				практическое	2	«Касание ковра».	ДЮСШ	
28	март	28 учебная неделя		практическое	2	«Обратная кобра».	ДЮСШ	
				практическое	2	«Кобра».	ДЮСШ	
				практическое	2	«Каток».	ДЮСШ	
29	апрель	29 учебная неделя		практическое	2	«Дорожка».	ДЮСШ	
				контрольное	2	Соревнования по «Регби».	ДЮСШ	соревнования
				теоретическое	2	Инструктаж по ТБ при проведении на соревнованиях.	ДЮСШ	
30	апрель	30 учебная неделя		теоретическое	2	Оценки приемов на соревнованиях, время проведения поединка.	ДЮСШ	
				теоретическое	2	Основные жесты рефери на ковре и бокового судьи.	ДЮСШ	
				теоретическое	2	Форма одежды рефери на ковре и бокового судьи.	ДЮСШ	
31	апреля	31 учебная неделя		теоретическое	2	Типичные ошибки рефери на ковре, подача протеста на действия судей.	ДЮСШ	
				теоретическое	2	Порядок удовлетворения протеста представителей,	ДЮСШ	

				кое		секундантов и тренеров.		
				теоретическое	2	Форма бойца на соревнованиях, время готовности к поединку, замечания, предупреждение и дисквалификация бойца	ДЮСШ	
32	апрель	32 учебная неделя		теоретическое	2	Правила поведения рефери на ковре при получении бойцом травмы на соревнованиях	ДЮСШ	
				контрольное	2	Зачет на знание основ судейства и правил соревнований (теория и практика)	ДЮСШ	зачет
				теоретическое	2	Инструктаж по ТБ, правила поведения занятиях.	ДЮСШ	
33	май	33 учебная неделя		практическое	2	Верхний блок.	ДЮСШ	
				практическое	2	Нижний блок.	ДЮСШ	
				практическое	2	Внутренние блоки.	ДЮСШ	
34	май	34 учебная неделя		практическое	2	Верхний блок с прямым ударом рукой.	ДЮСШ	
				практическое	2	Нижний блок с прямым ударом ногой.	ДЮСШ	
				практическое	2	Нижний блок с прямым ударом ногой.	ДЮСШ	
35	май	35 учебная неделя		практическое	2	Внутренние блоки с ударом рукой	ДЮСШ	
				практическое	2	Блоки с перемещением.	ДЮСШ	
				контрольное	2	Зачет по выполнению блоков руками.	ДЮСШ	зачет
36	май	36 учебная неделя		теоретическое	2	Беседы по пройденным темам.	ДЮСШ	
				теоретическое	2	Тренинги.	ДЮСШ	

				контр ольно е	2	Итоговая диагностика знаний умений и навыков.	ДЮСШ	зачет
--	--	--	--	---------------------	---	---	------	-------

2.4. Условия реализации

2.4.1 Материально-техническое обеспечение

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалки и душевой;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы

Таблица № 10

№ п/ п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные до 180 кг	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	6
3.	Зеркало (1,6х2 м)	штук	6
4.	Макивара	штук	8
5.	Мат гимнастический	штук	6
6.	Мешок боксерский	штук	8
7.	Мяч баскетбольный	штук	2
8.	Мяч волейбольный	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	4

10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Напольное покрытие татами	комплект	1
12.	Палка гимнастическая	штук	16
13.	Подушка боксерская	штук	4
14.	Секундомер	штук	3
15.	Скакалка	штук	16
16.	Скамейка гимнастическая	штук	4
17.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	6
18.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	8
19.	Эспандер	штук	16

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 11

№ п / п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Защитный шлем	штук	3
2	Капа	штук	3
3	Протектор голени и подъема стопы	штук	3
4	Протектор груди	штук	3
5	Протектор кисти руки	штук	3
6	Протектор паха (раковина)	штук	3
7	Макивара (для тренера)	штук	3
8	Костюм для каратэ (куртка, брюки, пояс)	штук	3

2.4.2 Информационное обеспечение

В работе широко используется фото и видео техника. Все соревнования снимаются на камеру и далее, вместе с обучающимися, просматривается на ТВ. Выявляются ошибки и недочеты. Проводится полный анализ всех соревновательных боев.

Интернет ресурсы

Таблица № 12

Наименование интернет-ресурса	Адрес интернет-ресурса
Министерство спорта РФ	http://www.minsport.gov.ru/
Министерство Просвещения РФ	https://edu.gov.ru/
Всероссийская федерация всестилевого каратэ	http:// askarate.ru
Комитет по физической культуре и спорту Волгоградской области	https://sport.volgograd.ru/
Комитет по образованию Волгоградской области	https://obraz.volgograd.ru/

Единая всероссийская спортивная классификация	https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vse-rossiyska/
Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях	https://minsport.gov.ru/useful_documents.php

2.4.3 Кадровое обеспечение

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Непрерывность профессионального развития тренерско-преподавательского состава осуществляется за счет:

- прохождением курсов повышением квалификации (1 раз в три года);
- участие его воспитанников в соревнованиях разного ранга/уровня;
- участие в различных учебно-методических, тренерских и судейских семинаров (регионального и всероссийского уровня);
- проведением открытых уроков, мастер-классов;
- участие в конкурсах педагогического мастерства;
- публиковать свои материалы на различных специализированных сайтах.

Занятия проводит тренер-преподаватель высшей квалификационной категории Иванов Александр Викторович.

Стаж тренерской работы 32 года. Образование – высшее физкультурное.

2.4.4 Формы контроля

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного, первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся.

Промежуточный контроль проводится в течение года в форме опроса, теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения в конце года в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно - воспитательного процесса и внести коррективы на следующий год.

Определение форм контроля:

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Зачёт - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

2.5 Оценочные материалы

Контрольные нормативы по ОФП

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.
- **челночный бег 3 по 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-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.
- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **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 (мальчики).
- **подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Ноги находятся на полу. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук грудью коснулся перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (девочки).
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	9	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	10	16
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	15	25	8	10	16
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	124	128	149	114	124	130

Требования к качественному составу групп

Таблица № 16

Уровень	Требования к уровню подготовки	
	результаты выполнения этапных нормативов	Наличие спортивных разрядов или спортивных званий
Ознакомительный	выполнение нормативов по ОФП и СФП	----
Базовый	выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП	----
Углубленный	выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП	3 юношеские разряды

2.6. Методические материалы

2.6.1 Методы организации занятия

- Словесные методы обучения (устное изложение, беседа, анализ упражнения, и др.);
- Наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, иллюстраций; показ,

исполнение тренером-преподавателем, наблюдение, и др.);

- Практические методы обучения (тренировочные упражнения, спортивно-массовые мероприятия, индивидуальная работа, работа в парах и др.).

Основные элементы спортивной подготовки

Тренировкой (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта и развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах (для перехода воспитанника в группы разноуровневой программы).

Основные средства учебного занятия:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники вида спорта.

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные направления тренировки. На первый план выдвигать разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Методы обучения:

- учебные занятия;
- игровые занятия;
- лекции, беседы;
- просмотр обучающегося материала;
- спортивно-массовые мероприятия;
- индивидуальная работа;
- работа в парах.

Метод контроля учебного процесса - выполнение тестовых заданий, контрольных упражнений.

Средства обучения - общеразвивающие упражнения; подвижные игры и игровые упражнения; элементы акробатики и гимнастики; прыжки и прыжковые упражнения; спортивно-силовые упражнения (отжимание, подтягивание, приседания, прыжки с глубокого приседа).

Ознакомительный уровень 1 год обучения

Таблица № 17

№ п/п	Раздел или тема программы (по учебному плану)	Пособия, оборудование, приборы, дидактический материал.
1.	Введение в программу	Компьютер, презентация Презентация программы, инструкция по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий.
2.	ОФП, СФП, ОРГУ	Мультимедиапроектор, схемы ведения боя Ковер, скакалки, скамейки, мячи
3.	Самостраховка	Судейские карточки, технологические карты оценки техники спортивных элементов Ковер, скакалки, скамейки, мячи.
4.	Спортивные игры	Ковер, скакалки, скамейки, мячи.
5.	Психологическая подготовка	Ковер, скакалки, скамейки, мячи.
6.	Итоговое	Судейские карточки, технологические карты оценки техники спортивных элементов Ковер, скакалки, скамейки, мячи

Базовый уровень 2 год обучения

№ п/п	Раздел или тема программы (по учебному плану)	Пособия, оборудование, приборы, дидактический материал.
1.	Введение в программу	Компьютер, презентация Презентация программы, инструкция по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий.
2.	ОФП, СФП, ОРУ	Мультимедиапроектор, схемы ведения боя Ковер, скакалки, скамейки.

3.	Самостраховка	Судейские карточки, технологические карты оценки техники спортивных элементов Ковер, скакалки, скамейки, мячи.
4.	Спортивные игры	Ковер, скакалки, скамейки, мячи.
5.	Психологическая подготовка	Ковер, скакалки, скамейки, мячи.
6.	Итоговое	Судейские карточки, технологические карты оценки техники спортивных элементов Ковер, скакалки, скамейки, мячи.

Углубленный уровень 3 год обучения

№ п/п	Раздел или тема программы (по учебному плану)	Пособия, оборудование, приборы, дидактический материал.
7.	Введение в программу	Компьютер, презентация Презентация программы, инструкция по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий.
8.	ОФП, СФП, ОРГУ	Мультимедиапроектор, схемы ведения боя, ковер, скакалки, скамейки.
9.	Самостраховка	Судейские карточки, технологические карты оценки техники спортивных элементов Ковер, скакалки, скамейки, мячи.
10.	Спортивные игры	Ковер, скакалки, скамейки, мячи.
11.	Психологическая подготовка	Ковер, скакалки, скамейки, мячи.
12.	Итоговое	Судейские карточки, технологические карты оценки техники спортивных элементов Ковер, скакалки, скамейки, мячи.

2.6.2 Специализированные игровые комплексы.

Базовые варианты игр-заданий.

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д.

Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответствующе держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника.

«Срабатывает» элементарный принцип построения защиты – удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это довольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент – наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силловые решения начинают преобладать.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой – от касаний затылка).

В таблице № 18 – игры-задания расположены в порядке их сложности.

ВАРИАНТЫ ИГР В КОСАНИЯ («пятнашки») (Грузных Г.М., 1993)

Таблица № 18

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

- упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой

в... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);

- упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание);

- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в шею – упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в грудь – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в живот – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в голову, лоб – упор правой рукой...(варианты см. 1 задание).

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

- захват левой рукой правой кисти противника – упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).

- захват правой рукой правой кисти соперника – упоры левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).

- захват левой (правой) рукой локтя противника – упор левой (правой) рукой (см. 1 задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнения заданий идет путем изменения характера выполнения захватов, прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;

захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом из захвата кисти, одноименного предплечья);

- захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой – необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперника. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата преодоление его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условию игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удерживанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка

Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению.

Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых бойцу, огромна. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий.

Теснения соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов:

- «гасить» их усилия;
- уходить из захватов, не отступая;
- перемещаться и действовать в ограниченном пространстве.

Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники каратэ.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснения противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);
- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;
- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;
- в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»:

- одной, двумя руками из вне;
- «крест»;
- «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта тренеров. Их назначения – совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей техникой действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в один-два м;
- оба в упоре лежа лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты;

коснулся заранее указанной частителя; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 сек.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постоянно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке – напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится главной цели – содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных каратистов. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики т.п.).

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия каратистов. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в сериях занятий.

Специализированные игровые комплексы могут применяться и в группах начальной подготовки, и в учебно-тренировочных группах, постоянно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

2.6.3 Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья учащихся на занятиях всестилевым каратэ

1. Заниматься на тренировках по каратэ можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

2. Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся каратэ, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по каратэ, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребёнка должны поставить и его родители.

3. Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть, и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

4. Запрещается входить в зал без разрешения Тренера, самостоятельно брать и

пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыряться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

5. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Тренеру и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

6. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Тренера с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему Тренеру. Все ученики всегда должны немедленно сообщать Тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.

7. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Тренера.

8. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

9. Соблюдать определённый Тренером интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

10. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить Тренера снизить для него нагрузку (хотя в спаринге это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).

11. При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, с пособных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

12. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место.

Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

13. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом Тренеру.

14. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

На занятиях по каратэ строго запрещается:

- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля Тренера или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы;
- Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»);
- Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серьжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру;
- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья;
- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы;
- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия Тренера;
- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия Тренера, так же, как и без знания страховки при падении;
- Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Тренера, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме;
- Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несёт персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Иванов-Катанский, С. Высшая техника каратэ / С. Иванов-Катанский. - М.: ФАИР-Пресс, 2015. - 528 с.
2. Лапшин, С. А. Каратэ для мастеров. Стратегия поединка / С.А. Лапшин, С.С. Лапшин. - М.: Сталкер, 2013. - 336 с.
3. Лапшин, Сергей Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания / Сергей Лапшин. - М.: Донецк, 2016. - 448 с.
4. Литвинов С.А. Каратэ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для академического бакалавриата. – М.: Юрайт, 2019.
5. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2010.
6. Микрюков, В. Ю. Каратэ-до / В.Ю. Микрюков. - М.: АСТ, Астрель, 2011. - 432 с.
7. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 240 с.
8. Ояма Каратэ для детей / Ояма, Мацутасу. - М.: Ташкент: ТПО Арт интернешнл, 2015. - 899 с.

Дополнительная литература:

1. Аксенов, Э. И. Каратэ. От белого пояса к черному / Э.И. Аксенов. - М.: Книжкин дом, 2013. - 176 с.
2. Гиорганашвили, Д.М. Каратэ-до / Д.М. Гиорганашвили. - М.: SVR-Аргус, 2014. - 600 с.
3. Есио Сидзато. Каратэ Годзю-Рю (Практическое руководство). – Харьков. СПДФЛ Дудукчан И.М., 2011.
4. Каштанов, Н. Каноны каратэ. Формирование духовности средствами каратэ до / Н. Каштанов. - М.: Феникс, 2016. - 240 с.
5. Накаяма, М. Лучшее каратэ / М. Накаяма. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 134 с. Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/ - М.: Физическая культура, 2010.
6. Фунакоси, Гитин Каратэ-до. Мой жизненный путь / Гитин Фунакоси. - М.: Канон+РООИ "Реабилитация", 2011. - 176 с.
7. Фунакоши, Гичин Каратэ-До Ньюмон / Гичин Фунакоши. - М.: Феникс, 2016. - 160 с.
8. Хассел, Р. Каратэ. Шаг за шагом / Р. Хассел, Э. Отис. - М.: АСТ, 2012. - 316 с.