

Приложение 2

является частью ООП НОО
НОУ СОШ «Веритас»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

название программы: Карате

направление внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное

класс: 1-4

Срок реализации программы: 4 года

Пояснительная записка

Программа курса «Карате» реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности. Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, не совместимое - красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

Программа основана на соблюдении нравственных законов человеколюбия, добродетели и гуманности, препятствуя сведению ее до уровня только боевой практики. Добрая сила должна защищать слабых, бороться против зла и насилия.

Программа по карате направлена на овладение базовой техникой карате, её совершенствование. Тренировки рассчитаны на развитие индивидуальных возможностей ученика, рассчитаны на воспитание в учащиеся силы духа, воли к победе, стремление к достижению поставленных целей. Развитие моральных, духовных и этических принципов – один из самых важных аспектов в проведении тренировок. В то же время, тренировки – это разноплановое физическое совершенствование.

Обучение карате – педагогический процесс, направленный на овладение знаниями, умениями и навыками по курсу «Карате», физическое, нравственное и умственное совершенствование учеников. Обучение карате носит воспитательный характер.

Общая характеристика программы внеурочной деятельности «Каратэ»

Цель программы - создать оптимальные условия для возможности реализации физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Основные задачи:

- Обучить воспитанников элементам, приемам карате-до;
- Обучить самостоятельному использованию средств физического развития, элементов и приемов карате-до;
- Способствовать оптимизации физического развития обучающихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием;
- Развивать двигательные способности обучающихся регулярными занятиями спортом;
- Сформировать у детей и подростков потребность в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов, что обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств. Программа курса «Карате-до» рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 6 до 10 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Программа рассчитана на 4 года обучения. Состав учебных групп, расписание и режим занятий планируются согласно нормам и требованиям СанПиН. Наряду с общими задачами курса, каждая группа имеет свои специфические задачи.

1 год обучения: коррекционно–оздоровительные занятия направлены на профилактику и коррекцию плоскостопия, сколиоза, укреплению мышечного корсета.

2 год обучения: обучение основам техники и тактики боя.

3 год обучения: обучение основам техники и тактики боя;

4 год обучения: овладения более сложными приемами, умение вести свободный бой.

Изучение курса «Карате» предполагает заинтересовать детей благодаря разнообразным методическим приемам (тренировка, игра, соревнования) и находить в уже изученном материале что-то новое.

Описание места программы во внеурочной деятельности

Программа курса «Карате» реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности. В соответствии с планом внеурочной деятельности в 1 классе на изучение курса выделено 66 часов (2 часа в неделю), во 2-4 классах – 68 часов (2 часа в неделю).

Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (дзюдо, ушу, каратэ, таэквондо, айки-до и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя. Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному. Каратэ сегодня достигло большой популярности, гармонично соединив оба аспекта, стало возможным такое каратэ, которое подходит всем: детям, молодым, мужчинам и женщинам. Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности. Человек, достигший гармонии духа и тела, реализует эстетическое начало во внешнем и внутреннем мире:

- с внешней стороны физическое и техническое совершенство, достигшее уровня искусства, представляет эстетику действия, красоту движений, олицетворяя естественность, целесообразность и эффективность боевых приемов;

- внутри эстетика проявляется в поведении и образе жизни.

Настоящий мастер боевых искусств честен (в первую очередь - перед самим собой), горд, бескорыстен, смел, предан, относится с уважением к окружающим, скромнен в поведении. Как и любое другое боевое искусство, каратэ-до - важная духовная сфера человеческой деятельности. Помимо практической пользы, занятия каратэ ведут учащихся

к вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение учащихся, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу, становится путем жизни. Методика преподавания каратэ конкретно направлена на нравственное и духовное формирование личности. Достижение любой степени мастерства в каратэ предполагает должное развитие трех основных составляющих: «син» - моральные качества, дух, сила воли; «таи» - физическая кондиция, сила, выносливость; «вадза» - техническое мастерство. Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условностей общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- стремление к физическому, нравственному развитию;
- интерес к регулярными занятиями спортом;
- потребность в здоровом образе жизни;
- преодоление страха;
- повышение уверенности в себе;
- умение преодолевать трудности;
- понимание о не нанесения вреда своему товарищу, уважительное отношение к окружающим;
- повышение собственной самооценки и мотивации к занятиям.

Метапредметные:

- улучшение ориентации в пространстве;
- повышение ловкости и гибкости;
- знание о возможностях собственного тела;
- умение контролировать правильность исполнения элементов, как у себя, так и у своих товарищей.
- увеличение силовых, скоростных и других характеристик физического развития.

Предметные:

- знание элементов и приемов каратэ-до;
- знание и умение делать комплекс «ката», понимание каждого элемента, его предназначение;
- знание этикета Доjo, умение складывать кимоно, повязывать пояс;
- знание истории и развития восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии, в частности что такое каратэ-до;
- самостоятельное использование средств физического развития, элементов и приемов каратэ-до;
- освоение правил спортивного поединка;
- понимание приемов собственной безопасности, безопасного поведения в зале.

Содержание курса внеурочной деятельности «Карате»

Дополнительной задачей программы предполагается выявление одаренных детей, имеющих перспективу в большом спорте. Программа предусматривает проведение занятий 2 раза в неделю. Таким образом, деление детей на возрастные подгруппы помогает давать дозированную нагрузку. Тем самым лучше усваивается пройденный материал на занятиях. Предполагается, что за время занятия карате обучающиеся хорошо усвоят основы техники, физически и духовно окрепнут, будут активно принимать участие в соревнованиях и покажут хорошие результаты. Количество занимающихся в группе 10 – 15 человек.

Занятия проводятся в форме групповых тренировок, а также спортивно-соревновательных тренировок.

Тренировка состоит из 3-х основных частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части беговые упражнения, разминка (15-30 мин.) Основная часть тренировки - изучение и отработка элементов базовой техники (стойки, удары, передвижения) (45-60 мин.) Заключительная часть (ОФП) (10-15 мин.) различные физические упражнения на разные группы мышц.

Элементы базовой техники

Общие понятия

Шихан – мастер, наставник (с 5-го Дана)

Сэнсэй – учитель, инструктор (3-ий и 4-й Дан)

Сэмпай – старший, инструктор (1-й и 2-й Дан)

Кохай – младший

Додзе – зал для занятий-тренировок

Кихон – тренировка без партнера

ДАН – «уровень, степень»

Комбинации

Ката – форма, комплекс специальных упражнений

Кумитэ – спарринг, поединок

Тай-Сабаки – учебный поединок с несколькими партнерами

Тамэсивари – разбивание твердых предметов (тест на соревнованиях)

Ибуки – силовое дыхание (с напряжением)

Ногарэ – мягкое дыхание (с расслаблением)

Осс – традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия

Микири – оценка расстояния, дистанции

КИМЭ – сила удара

РЭЙ – поклон

ТАТЭ - встать

Учи – «удар» рукой

УКЕ – «Защищающийся»

Барай – «отсекать»

АШИ – нога

ДЗЭНШИН – «боевой дух»

ГЕРИ – «удар ногой»

КЕАГЕ – «лёгкое» движение по кратчайшей траектории

КИКОМИ – удлинения движения за счет выноса бедра

УРОВНИ АТАКИ И ЗАЩИТЫ

Дзедан– верхний (голова, шея)

Чудан – средний (корпус)
Гедан – нижний (ниже пояса)

СТОЙКИ

Мицуби Дачи – пятки вместе, носки развернуты
ШИЗЕНТАЙ – позиция ожидания действия, пятки на ширине плеч
Киба Дачи – базовая позиция, ступни параллельны шире плеч
ДЗЕНКУТСУ ДАЧИ – ступни параллельны на ширине плеч, одна нога впереди другая сзади, длина стойки в соответствии с ростом
Кокутсу Дачи – вес тела на задней опорной ноге, передняя нога развернута вперед, заднее колено согнуто.
Неко Аши Дачи – аналогична Кокутсу, но на длину ступни короче

НАПРАВЛЕНИЯ

Мае – вперед
Уширо – назад
Йоко – в сторону
Маваси – круговое движение
Агэ – снизу вверх
АТОШИ – сверху вниз
Сото – снаружи во внутрь
Учи – изнутри наружу
Ура – обратное движение

СТОРОНЫ

Хидари – левая
Миги – правая

ВЗАИМНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ КОНЕЧНОСТЕЙ

Ои – одноименное (передняя рука или нога)
Гяку – разноименное, противоположное Ои (рука или нога находящаяся сзади)

БОЕВЫЕ ЧАСТИ ТЕЛА

А) руки

Кентас – суставы указательного и среднего пальцев кулака
Сейкен – кулак (передняя часть Кентаса)
Уракен – перевернутый кулак (верхняя часть Кентаса)
Шуто – внешнеердро ладони
Шотэй – основание открытой ладони
Тэтсуи – внешнее ребро сжатого кулака (кулак-молот)
Кокэн – запястье
ЭМПИ – локоть
Нукитэ – пальцы открытой ладони (рука-копье)

Б) Ноги

КОШИ – основание (подушечка) стопы
Сокуто – внешнее ребро стопы
Хайсоку – подъем стопы
Мазйсоку – внутренняя боковая часть стопы

Аши – подошва ноги
Какато – пятка
Сунэ – голень
Хиза – колено

УДАРЫ РУКАМИ

ШОКУ ДЗУКИ – прямой удар кулаком (Чудан/Дзедан)
Маваси ДЗУКИ – Круговой удар кулаком (хук)
Татэ Цуки – удар кулаком повернутым на 90 гр. Вперед
Агэдзуки – удар кулаком снизу вверх (апперкот)
Мавашиэмпи – круговой удар локтем
Атошиэмпи – удар локтем сверху вниз по прямой
Маээмпи – удар локтем снизу вверх по диагонали
Ушироэмпи – удар локтем сверху вниз по кругу
Уракен Учи – удар перевернутым кулаком в сторону
Шуто Учи – удар ребром ладони в область ключицы
Тэттсуи Учи – удар внешним ребром кулака сверху вниз
Санбондзуки – два прямых удара кулаком (двойка)

УДАРЫ НОГАМИ

МаеГери – прямой удар вперед в корпус или голову
МаеХизаГери – удар коленом прямо вперед
МавашиГериГедан – низкий круговой удар голенью в бедро (Лоу Кик)
МавашиГериДзедан/Чудан – круговой удар в голову или корпус
Ура мавашиГери – обратный круговой удар с под шагом, с разворотом на 360 гр.
УшироГери – прямой удар пяткой назад
ЙокоГери – удар ребром стопы в сторону, в корпус или голову
МикадзукиГери – круговой удар снаружи внутрь
Уро микадзукиГери – удар обратный микадзуки

Различают 5 основных видов подготовки: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, теоретическая подготовка.

Различают 2 вида физической подготовки: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

1. **Физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка: бег, прыжки, подтягивание, отжимание, пресс, приседания, игровые виды спорта: футбол, баскетбол, регби, акробатика и прикладная акробатика: кувьрки вперед и назад, колесо, рандат, кульбит, страховка.

Специальная физическая подготовка: силовая подготовка (тренажеры, работа с отягощением, по ламам), скоростная, развитие выносливости – способность противостоять утомлению, гибкость (наклоны, растяжка) – способность выполнять движения с максимальной амплитудой, ловкость – способность быстро, точно, решать новые двигательные задачи

2. **Техническая подготовка.**

Техническая подготовка разделяется на 3-и раздела: предварительная, разучивание и закрепление пройденного материала.

Изучается и отрабатывается базовая техника каратэ: базовые стойки, базовые блоки, базовые удары ногами и руками, передвижения в стойках, отработка блоков в парах, одиночные удары руками и ногами по лапам, макиварам.

Боевая техника каратэ начинается на том этапе, когда ученик освоил и закрепил всю программу базовой техники, сдал экзаменационные требования по изучаемой программе. Ученик начинает работать над совершенствованием своей техники. Изучаются новые комбинации ударов блоков, передвижения в стойках, гоохонкумитэ, самбонкумитэ в парах, тренировочные спарринги, тай-сабаки (ипон-кумитэ), ката.

Техника других стилей: анализ и сравнение техники родственных стилей, изучение основных элементов базы.

Система самообороны: страховка, броски, болевые приемы, захваты, удержание, работа против одного и нескольких партнеров, борьба в партере, ката.

3. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка – искусство ведения спарринга, тактика ведения боя, применение технического арсенала. Умение чувствовать и рассчитывать дистанцию, время и скорость.

4. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка – обеспечение реализации технико-тактической подготовленности, направленной на владение собой в любых внешних условиях.

5. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка – включает в себя общие правила и понятия, историю, правила проведения турниров и правила поведения в зале, этика спортсмена, терминология, уважение к себе, к товарищам, тренеру, к старшим, защита слабых, поведение человека на улице, дома, в школе, кодекс законов каратиста (смелость, справедливость, уверенность)

Беседа, рассказы, просмотр видеофильмов - показать истину и красоту каратэ, постараться заинтересовать ребенка.

Формы подведения итогов реализации программы

- Сдача нормативов,
- Участие в спортивных мероприятиях,
- Участие в соревнованиях различного уровня.

Тематическое планирование курса

Тематический план

1 год обучения (2 часа в неделю)

№ п/п	Наименование раздела	Характеристика видов деятельности обучающихся	Кол-во часов, в том числе	
			аудиторных	внеаудиторных
1	Теоретическая подготовка	Понимание безопасного поведения в зале. Этика каратиста, правила поведения в зале, техника безопасности Традиции изучаемого БИ.	1	2
2	Общая физическая подготовка	Базовые физические упражнения. Увеличение силовых, скоростных и других характеристик физического развития	1	6
3	Акробатика	Прикладная акробатика. Улучшение ориентации в пространстве. Повышение ловкости и гибкости. Знание о возможностях собственного тела.	0	6
4	Специальная физическая подготовка	Скорость, выносливость, ловкость, гибкость, сила. Умение использовать общие упражнения по физическому развитию для узких целей данного вида спорта. Увеличение физических показателей специально для техники каратэ.	0	10
5	Техническая подготовка	Базовая техника каратэ. Овладение базовыми элементами каратэ. Умение самостоятельно контролировать правильность их исполнения	1	8
6	Ката	Технический комплекс. Знать и уметь делать комплекс «ката». Понимание каждого элемента, его предназначение.	1	10
7	Кумите	Учебный поединок. Преодоление страха при работе в парах. Умение контролировать дистанцию при исполнении ударов и блоков с партнером. Понимание не нанесения вреда своему товарищу. Уважительное отношение к окружающим.	1	4
8	Борцовская подготовка	Основы приемов борьбы. Овладение основами борцовской техники. Понимание приемов собственной безопасности.	1	4
9	Тактическая подготовка	Искусство ведения боя, применение технического арсенала. Иметь представление о предназначении каратэ и об общих принципах ведения боя. Получение представления о правилах соревнований по каратэ.	1	4
10	Психологическая подготовка	Обеспечение реализации технико-тактической подготовки. Преодоление страха. Повышение уверенности в себе. Умение преодолевать трудности.	1	4
			8	58
	Итого:			66

Тематическое планирование курса
Тематический план
2-4 годы обучения (2 часа в неделю)

№ п/п	Наименование раздела	Характеристика видов деятельности обучающихся	Кол-во часов, в том числе	
			аудиторных	внеаудиторных
1	Теоретическая подготовка	Понимание безопасного поведения в зале. Этика каратиста, правила поведения в зале, техника безопасности Традиции изучаемого БИ.	1	2
2	Общая физическая подготовка	Базовые физические упражнения. Увеличение силовых, скоростных и других характеристик физического развития	1	6
3	Акробатика	Прикладная акробатика. Улучшение ориентации в пространстве. Повышение ловкости и гибкости. Знание о возможностях собственного тела.	0	6
4	Специальная физическая подготовка	Скорость, выносливость, ловкость, гибкость, сила. Умение использовать общие упражнения по физическому развитию для узких целей данного вида спорта. Увеличение физических показателей специально для техники каратэ.	0	10
5	Техническая подготовка	Базовая техника каратэ. Овладение базовыми элементами каратэ. Умение самостоятельно контролировать правильность их исполнения	1	10
6	Ката	Технический комплекс. Знать и уметь делать комплекс «ката». Понимание каждого элемента, его предназначение.	1	10
7	Кумите	Учебный поединок. Преодоление страха при работе в парах. Умение контролировать дистанцию при исполнении ударов и блоков с партнером. Понимание не нанесения вреда своему товарищу. Уважительное отношение к окружающим.	1	4
8	Борцовская подготовка	Основы приемов борьбы. Овладение основами борцовской техники. Понимание приемов собственной безопасности.	1	4
9	Тактическая подготовка	Искусство ведения боя, применение технического арсенала. Иметь представление о предназначении каратэ и об общих принципах ведения боя. Получение представления о правилах соревнований по каратэ.	1	4
10	Психологическая подготовка	Обеспечение реализации технико-тактической подготовки. Преодоление страха. Повышение уверенности в себе. Умение преодолевать трудности.	1	4
			8	60
	Итого:			68

Поурочное планирование группы детей 1 год обучения

Занятия 2 часа в неделю. 66 занятий в год.

№ занятия	Тема занятия
1	Дисциплина на занятиях, правила безопасности на тренировке, общая физическая подготовка
2	Этикет Дождо, умение складывать кимоно, повязывать пояс
3	История развития восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии
4	ОФП, начальные стойки (мицуби дачи, шизентай, киба дачи)
5	ОФП, стойки, фронтальные удары рукой
6	ОФП, повтор
7	ОФП, нижний блок
8	Повтор, Право/лево-сторонняя стойка
9	ОФП, повтор, верхний блок
10	ОФП, повтор, сото уке
11	ОФП, повтор, учи уке
12	Удары и блоки с выпадом
13	Удары и блоки с выпадом
14	Удары и блоки с выпадом
15	Мае и йоко гери
16	Мае и йоко гери
17	Повтор ударов ногами
18	Микадзуки и уромикадзуки гери
19	Микадзуки и уромикадзуки гери
20	Удары и блоки с выпадом
21	Микадзуки и уромикадзуки гери
22	ОФП, повтор
23	Кихон «А»
24	Кихон «А»
25	Кихон «А» и «В»
26	Кихон «А» и «В»
27	Т.Б. при тренировках по акробатике и борьбе, кувырок вперед
28	Упражнения на растяжку
29	Кувырок вперед, колесо
30	Кувырок вперед, колесо
31	Кувырок вперед, колесо, кувырок назад
32	Повтор, изучение захватов и срывы захватов
33	Перекидка, кувырок через плечо
34	Перекидка, кувырок через плечо
35	Перекидка, кувырок через плечо
36	Страховки
37	Страховки
38	Страховки
39	Подсечка сзади под одну ногу
40	Подсечка сзади под одну ногу
41	Подсечка сзади под одну ногу
42	Кокуцу дачи
43	Кокуцу дачи
44	Кокуцу дачи
45	Изучение Ката
46	Изучение Ката
47	Изучение Ката
48	Изучение Ката

49	Повтор кихон «А», «В», Ката
50	Изучение Ката
51	Повтор кихон «А», «В», Ката
52	Повтор кихон «А», «В», Ката
53	Гохон – кумитэ
54	Гохон – кумитэ
55	Гохон – кумитэ
56	Гохон – кумитэ
57	Изучение передвижений, блоки
58	Изучение передвижений, блоки
59	Изучение передвижений, блоки
60	Отработка всей программы
61	Отработка всей программы
62	Отработка всей программы
63	Контрольное занятие.
64	Упражнения на развитие силы
65	Игровая тренировка
66	Игровая тренировка

В конце первого года обучения ученик научится выполнять:

- базовые сойки и перемещения
- основные блоки
- основные удары руками и ногами
- уметь применять блоки и удары в движении (кихон) и с партнером (учебные кумитэ – гошонкумитэ)
- первые базовые формы – ката
- знать бункай (расшифровку) ката

Поурочное планирование группы детей 2 год обучения

Занятия 2 час в неделю. 68 занятий в год.

№ занятия	Тема занятия
1	Дисциплина на занятиях, правила безопасности на тренировке, общая физическая подготовка
2	Этикет Дождо, умение складывать кимоно, повязывать пояс
3	История развития восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии
4	ОФП, начальные стойки (мицуби дачи, шизентай, кибя дачи)
5	ОФП, стойки, фронтальные удары рукой
6	ОФП, повтор
7	ОФП, нижний блок
8	Повтор, Право/лево-сторонняя стойка
9	ОФП, повтор, верхний блок
10	ОФП, повтор, сото уке
11	ОФП, повтор, учи уке
12	Удары и блоки с выпадом
13	Удары и блоки с выпадом
14	Удары и блоки с выпадом
15	Мае и йоко гери
16	Мае и йоко гери
17	Повтор ударов ногами
18	Микадзуки и уромикадзуки гери
19	Микадзуки и уромикадзуки гери
20	Удары и блоки с выпадом
21	Микадзуки и уромикадзуки гери
22	ОФП, повтор
23	Кихон «А»
24	Кихон «А»
25	Кихон «А» и «В»
26	Кихон «А» и «В»
27	Т.Б. при тренировках по акробатике и борьбе, кувырок вперед
28	Упражнения на растяжку
29	Кувырок вперед, колесо
30	Кувырок вперед, колесо
31	Кувырок вперед, колесо, кувырок назад
32	Повтор, изучение захватов и срывы захватов
33	Перекидка, кувырок через плечо
34	Перекидка, кувырок через плечо
35	Перекидка, кувырок через плечо
36	Страховки
37	Страховки
38	Страховки
39	Подсечка сзади под одну ногу, под две ноги
40	Подсечка сзади под одну ногу, под две ноги
41	Подсечка сзади под одну ногу, под две ноги
42	Кокуцу дачи
43	Кокуцу дачи
44	Кокуцу дачи
45	Изучение Ката I и II
46	Изучение Ката I и II
47	Изучение Ката I и II
48	Изучение Ката I и II

49	Повтор кихон «А», «В», Ката
50	Изучение Ката
51	Повтор кихон «А», «В», Ката
52	Повтор кихон «А», «В», Ката
53	Гохон – кумитэ
54	Гохон – кумитэ
55	Гохон – кумитэ
56	Гохон – кумитэ
57	Изучение передвижений, блоки
58	Изучение передвижений, блоки
59	Изучение передвижений, блоки
60	Отработка всей программы
61	Отработка всей программы
62	Отработка всей программы
63	Контрольное занятие.
64	Упражнения на развитие силы
65	Упражнения на растяжку
66	Игровая тренировка
67	Игровая тренировка
68	Аттестация

В конце второго года обучения ученик закрепит знания:

- базовые стойки и перемещения
- основные блоки
- основные удары руками и ногами
- умение применять блоки и удары в движении (кихон) и с партнером (учебные кумитэ – гохонкумитэ)
- первые базовые формы – ката
- знать бункай (расшифровку) ката

Поурочное планирование группы детей 3 год обучения

Занятия 2 часа в неделю. 68 занятий в год.

№ занятия	Тема занятия
1	Дисциплина на занятиях, правила безопасности на тренировке, общая физическая подготовка
2	ОФП, Ката
3	История развития восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии
4	ОФП, начальные стойки (мицуби дачи, шизентай, кибя дачи)
5	ОФП, стойки, фронтальные удары рукой
6	ОФП, Челнок
7	Ката, комбинации в челноке
8	Отработка ухода в челноке
9	Уширо-гери
10	ОФП, повтор, сото уке
11	ОФП, повтор, учи уке
12	Удары и блоки с выпадом
13	Удары и блоки с выпадом
14	Удары и блоки с выпадом
15	Ката, разбор ритма
16	Повтор базовой техники
17	Отработка элементов ката
18	Отработка ритма ката
19	Работа по лапам, маваши и уромаваши гери
20	Удары и блоки с выпадом
21	Микадзуки и уромикадзуки гери
22	Отработка аттестационной программы
23	Кихон «А»
24	Кихон «А»
25	Кихон «А» и «В»
26	Кихон «А» и «В»
27	Т.Б. при тренировках по акробатике и борьбе, кувырок вперед, назад, колесо
28	Упражнения на растяжку
29	Кувырок вперед, колесо
30	Кувырок вперед, колесо
31	Вход на бросок при атаке дзуки противника
32	Броски против атак ногами
33	Перекидка, кувырок через плечо
34	Перекидка, кувырок через плечо
35	Перекидка, кувырок через плечо
36	Страховки
37	Страховки
38	Страховки
39	Подсечка сзади под одну ногу, под две ноги
40	Подсечка сзади под одну ногу, под две ноги
41	Отработка ошибок в технике карате
42	Кокуцу дачи
43	Кокуцу дачи
44	Кокуцу дачи
45	Ката I и II
46	Ката I и II
47	Ката I и II
48	Ката I и II

49	Повтор кихон «А», «В», Ката
50	Изучение Ката
51	Повтор кихон «А», «В», Ката
52	Повтор кихон «А», «В», Ката
53	Гохон – кумитэ
54	Гохон – кумитэ
55	Гохон – кумитэ
56	Гохон – кумитэ
57	Изучение передвижений, блоки
58	Изучение передвижений, блоки
59	Отработка ошибок в технике карате
60	Отработка всей программы
61	Отработка всей программы
62	Отработка всей программы
63	Контрольное занятие.
64	Упражнения на развитие силы
65	Упражнения на растяжку
66	Игровая тренировка
67	Игровая тренировка
68	Аттестация

В конце третьего года обучения ученик научится выполнять:

- комбинационную технику
- работу в парах
- начала поединка
- ката
- будет иметь представление о правилах соревнований
- представление о первой помощи при травмах
- этикет восточных единоборств
- иметь представление об истории и культуре Японии
- свободное общение в коллективе

Поурочное планирование группы детей 4 год обучения

Занятия 2 часа в неделю. 68 занятий в год.

№ занятия	Тема занятия
1	Дисциплина на занятиях, правила безопасности на тренировке, общая физическая подготовка
2	ОФП, Ката
3	История развития восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии
4	ОФП, начальные стойки (мицуби дачи, шизентай, киба дачи)
5	ОФП, стойки, фронтальные удары рукой
6	ОФП, Челнок
7	Ката, комбинации в челноке
8	Отработка ухода в челноке
9	Уширо-гери
10	ОФП, повтор, сото уке
11	ОФП, повтор, учи уке
12	Удары и блоки с выпадом
13	Удары и блоки с выпадом
14	Удары и блоки с выпадом
15	Ката, разбор ритма
16	Повтор базовой техники
17	Отработка элементов ката
18	Отработка ритма ката
19	Работа по лапам, маваши и уромаваши гери
20	Удары и блоки с выпадом
21	Микадзуки и уромикадзуки гери
22	Отработка аттестационной программы
23	Кихон «А»
24	Кихон «А»
25	Кихон «А» и «В»
26	Кихон «А» и «В»
27	Т.Б. при тренировках по акробатике и борьбе, кувырок вперед, назад, колесо
28	Упражнения на растяжку
29	Кувырок вперед, колесо
30	Кувырок вперед, колесо
31	Вход на бросок при атаке дзуки противника
32	Броски против атак ногами
33	Перекидка, кувырок через плечо
34	Перекидка, кувырок через плечо
35	Перекидка, кувырок через плечо
36	Страховки
37	Страховки
38	Страховки
39	Подсечка сзади под одну ногу, под две ноги
40	Задние подсечки
41	Отработка ошибок в технике карате
42	Кокуцу дачи
43	Кокуцу дачи
44	Кокуцу дачи
45	Ката I и II
46	Ката I и II
47	Ката I и II
48	Ката I и II

49	Повтор кихон «А», «В», Ката
50	Повтор кихон «А», «В», Ката
51	Повтор кихон «А», «В», Ката
52	Повтор кихон «А», «В», Ката
53	Гохон – кумитэ
54	Гохон – кумитэ
55	Гохон – кумитэ
56	Гохон – кумитэ
57	Изучение передвижений, блоки
58	Изучение передвижений, блоки
59	Отработка ошибок в технике карате
60	Отработка всей программы
61	Отработка всей программы
62	Отработка всей программы
63	Контрольное занятие.
64	Упражнения на развитие силы
65	Упражнения на растяжку
66	Игровая тренировка
67	Игровая тренировка
68	Аттестация

В конце четвертого года обучения ученик совершенствует:

- комбинационную технику
- работу в парах
- спортивное кумитэ
- ката
- свободное и культурное общение в коллективе

Получает представление о сложных ударах каратэ и о дальнейшем развитии спортивного мастерства.

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания, где и для чего используется
Книгопечатная продукция	
Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2002 г.	При подготовке к занятиям
Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 1999.	При подготовке к занятиям
Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.	При подготовке к занятиям
Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.	При подготовке к занятиям
Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.	При подготовке к занятиям
Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002 г.	При подготовке к занятиям
Трусов О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.	При подготовке к занятиям
Печатные пособия	
Технические средства обучения	
Экранно-звуковые пособия	
Оборудование класса	
Плакаты	
Защитные приспособления (накладки, футы, капы)	
Экипировка (накладки, щиты, футы)	
Гимнастический станок	
Зеркала	
Гимнастические маты	