

Муниципальная автономная образовательное учреждение – средняя  
общеобразовательная школа № 165

620137, Екатеринбург, Садовая, 18, тел. (343) 341-76-21

e-mail: [school\\_165@mail.ru](mailto:school_165@mail.ru)

<http://165.uralschool.ru>

---

Рассмотрена  
на Педагогическом совете №1  
от 31 августа 2022 года.

Согласовано  
директор МАОУ-СОШ № 165  
В.В. Васильева   
приказ № 99-У ОТ 01.09.2022



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Физкультурно-спортивная  
«КАРТЭ КЁКУСИНКАЙ»»**

Возраст обучающихся: 6 - 18 лет,

Срок реализации: 3 года.

Авторы-составители:

Учитель физической культуры

Монгилев Александр  
Сергеевич

Педагог дополнительного  
образования

Рязанкин Игорь  
Викторович

**г. Екатеринбург 2022г.**

## I. Паспорт программы:

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Каратэ Кёкусинкай»
Автор-составитель	Монгилев А.С., Рязанкин И.В.
Вид программы	Авторская
Направленность	физкультурно-спортивная
Форма реализации	Очная
Срок реализации	24 месяца
Возраст обучающихся	6-18 лет
Категория детей	Обучающиеся 1-11 классов
Уровень освоения программы	Базовый
Краткая аннотация	<p>Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству традиционного каратэ, реализуется на базе школы. Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через взаимо-дополняемые блоки: образовательный и воспитательный. Секция каратэ на базе которой реализуется программа, играет важную роль по воспитанию в условиях открытого социума, т.к. максимально близко расположена от места проживания детей и подростков, доступна и открыта для них. Срок реализации программы: три года. Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет.</p>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196),

О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09).

Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. министерством просвещения РФ 28 июня 2019 года № МР-81/02вн)

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391)

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения - средняя общеобразовательная школа № 165 и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях художественной направленности и спецификой работы учреждения.

Состояние здоровья населения страны, особенно молодежи, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается.

По-прежнему, актуальна проблема детской преступности, наркомании. Ближайшее социокультурное, бытовое, окружение человека является мощным фактором социализации личности, тем более молодой, не сформировавшейся. Место проживания – это социальная среда, которая способна существенно влиять на социальные роли молодого человека. Будущее молодого поколения во многом зависит от того, удастся ли создать нравственно-здоровые условия именно в жилых микрорайонах.

Все это послужило толчком к разработке образовательной программы. Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству традиционного каратэ, реализуется на базе школы. Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный. Секция каратэ на базе которой реализуется программа, играет важную роль по воспитанию в условиях открытого социума, т.к. максимально близко расположена от места проживания детей и подростков, доступна и открыта для них. Срок реализации программы: три года. Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет. Рекомендуется проводить занятия по 2 часа 3 раза в неделю. Программа занятий по темам третьего года обучения усложняется и включает в себя кумитэ (поединок), упражнения на лапах и макиварах, подготовку к соревнованиям; тактику ведения поединка. Важным аспектом реализации программы является психологический блок работы с детьми: от групповых тренинговых занятий на сплочение коллектива до индивидуальных психологических консультаций с психологом, работающим по запросу тренера, родителей и учащихся.

**Актуальность** и педагогическая целесообразность программы заключаются в том, что физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

**Данная программа направлена на:**

1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
2. Овладение основами знаний и умений в области каратэ.
3. Наличие и рост количества воспитанников, имеющих спортивные разряды.
4. Сплочение детско-подросткового коллектива секции.

5. Передача и усвоение подростками положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых.

6. Снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

7. Увеличение количества воспитанников секции и их родителей в организации и участия в разных формах социо-досуговой деятельности на разном уровне (школьном, городском и т.д.).

8. Рост инициативы со стороны детей и их родителей по решению внутренних проблем секции.

9. Развитие организаторских навыков и лидерских качеств подростков.

10. Повышение имиджа секции и популяризация занятий каратэ.

**Цель** – Создание условий для саморазвития (согласно заявленным знаниям, умениям и навыкам), самоутверждения, самореализации (по количеству выпускников, работающих по данному виду деятельности, реализующих полученные умения и навыки по окончании учебного заведения) детей и подростков через организацию досуговой работы в секции каратэ.

### **Задачи:**

1. Расширение знаний учащихся о мире японской культуры, национальной японской борьбы, осознание наследуемых ценностей и их усвоение, то есть включение в свою непосредственную деятельность уже имеющегося массива культуры;

2. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей;

3. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ, воспитание осмысленного отношения к ним, как к способу самореализации, лично значимому проявлению человеческих способностей;

4. Формирование оптимального объёма, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории каратэ;

5. Воспитание и развитие познавательных потребностей и творческих способностей учащихся;

6. Формирование и совершенствование навыков выполнения обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;

7. Формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;

8. Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики каратэ;

9. Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков организации, проведения и судейства соревнований по каратэ;

10. Оказание педагогической поддержки детям и подросткам в их самопознании, самореализации и самосовершенствовании в условиях секции по месту жительства.

11. Организация содержательного досуга детей, подростков и их родителей.

12. Укрепление и развитие взаимодействия с семьями воспитанников.

13. Профилактика асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

14. Развитие и укрепление творческих и общественно-полезных связей с учреждениями города и области, России и за рубежом.

### **Формы обучения и режим занятий**

#### **Режим занятий:**

1-й год -3 раза в неделю по 2 часа

2-й год -3 раза в неделю по 2 часа

3-й год -3 раза в неделю по 2 часа

## **Формы занятий:**

- тренировки;
- соревнования;
- показательные выступления;
- семинары;
- аттестация.

Наполняемость групп 20-25 человек исходя из технических условий.

Продолжительность занятий – 2 академических часа.

## Ожидаемые результаты

1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
2. Овладение основами знаний и умений в области каратэ.
3. Наличие и рост количества воспитанников, имеющих спортивные разряды и мастерские степени.
4. Сплочение детско-подросткового коллектива секции.
5. Передача и усвоение подростками положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых.
6. Снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.
7. Увеличение количества воспитанников секции и их родителей в организации, и участие в различных формах социо-досуговой деятельности на разном уровне (школьном, городском и т.д.).
8. Рост инициативы со стороны детей и их родителей по решению внутренних проблем секции.
9. Развитие организаторских навыков и лидерских качеств подростков.
10. Повышение имиджа секции и популяризация занятий каратэ.

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

- историю возникновения каратэ;



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

**Должны уметь:**

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 9-5 кю.

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

- спортивную терминологию;
- технику безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;
- правила закаливания;
- элементы кихон и ката для уровня 7-5 кю;
- элементы кумитэ;

**Должны уметь:**

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- выполнять элементы базового кумитэ.

**К концу 3 года обучения учащиеся должны знать:**

- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований;
- элементы кихон и ката для уровня 5-4 кю;
- тактику и стратегию поединка.

**Должны уметь:**

- выполнять элементы кихон и ката 5-4 кю;
- выполнять элементы спортивного кумитэ;

- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально

### **Форма контроля**

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

1. челночный бег;
2. подтягивание;
3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс);
6. контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)

### **Итоговый контроль:**

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

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями на родительских собраниях. Тематика родительских собраний включает в себя вводное собрание «Ознакомление с родительским коллективом» (1-й год обучения); знакомство с требованиями и правилами программы обучения; «Наши достижения» (показательные выступления для родителей (1-3 год обучения); «История карате. Истоки. Основы» (2-3 год обучения); «Организация подготовки ребенка к соревнованиям» (2-3 год обучения); «Профессиональное ориентирование учащихся. Куда пойти учиться?» (3-й год обучения); «Гигиена и питание юных единоборцев» (1 год обучения); «Воспитание характера и воли» (2-3 год обучения); «Творческий отчет объединения» (1-3 год обучения).

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

### 1-й год обучения (группы начальной подготовки)

№	ТЕМА	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Введение	6	6	
2.	История возникновения и становления борьбы каратэ	4	4	
3.	Общеразвивающие упражнения	20	5	15
4.	Стойки и положения в каратэ	20	5	15
5.	Техника атак	30	5	25
6.	Техника защиты	20	5	15
7.	Кихон (технический комплекс)	34	4	30
8.	Ката (установочное упражнение)	30	5	25
9.	Кумитэ (поединок)	20	5	15
10.	Упражнения на лапах, макиварах.	20	5	15
Итого:		204		

## 2-й год обучения (учебно-тренировочной группы)

№	ТЕМА	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Техника безопасности и спортивная терминология	8	8	
2.	Общеразвивающие упражнения	20	5	15
3.	Стойки и положения в каратэ	10	5	5
4.	Техника атак	20	5	15
5.	Техника защиты	20	5	15
6.	Кихон (технический комплекс)	20	5	15
7.	Ката (установочное упражнение)	20	5	15
8.	Кумитэ (поединок)	20	5	15
9.	Упражнения на лапах	20	5	15
10.	Тактика	20	5	15
11.	Психологическая подготовка	6	6	
12.	Подготовка к соревнованиям	20	5	15
Итого:		204		

### 3-й год обучения (группы углубленного совершенствования)

№	ТЕМА	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Техника безопасности и спортивная терминология	10	10	
2.	Общеразвивающие упражнения	20	5	15
3.	Стойки и положения в каратэ	20	5	15
4.	Техника атак	20	3	17
5.	Техника защиты	20	3	17
6.	Кихон (технический комплекс)	20		20
7.	Ката (установочное упражнение)	20	5	15
8.	Кумитэ (поединок)	20		20
9.	Упражнения на лапах, макиварах.	20		20
10.	Тактика	10	5	5
11.	Психологическая подготовка	10	10	
12.	Подготовка к соревнованиям	14	2	12
Итого:		204		

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### **Тема 1. Введение**

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

### **Тема 2. История возникновения и становления борьбы каратэ.**

**ТЕОРИЯ:** Сам термин каратэ возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. на о. Окинава (Япония).

### **Тема 3. Техника безопасности и спортивная терминология**

**ТЕОРИЯ:** Согласно традиции, в каратэ используется японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно связанные с менталитетом народа, проживающего там. Так как многие японские термины не имеют адекватных аналогов в русском языке, то пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

### **Тема 4. Общеразвивающие упражнения.**

**ТЕОРИЯ:** Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприседе; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с

выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

#### **Тема 5.** Стойки и положения в каратэ.

**ТЕОРИЯ:** В каратэ, термин стойка (*дзюми*) означает положение нижней части тела, бедер и стоп, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

**ПРАКТИКА:** Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться, и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

#### **Тема 6.** Техника атак (*семэ*).

**ТЕОРИЯ:** Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами (*кери*) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

**ПРАКТИКА:** Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.

#### **Тема 7.** Техника защиты (*укэ*).

**ТЕОРИЯ:** Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против удара ногами,

в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэ уникально.

**ПРАКТИКА:** Достижение мастерства в данных аспектах необходимо. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.

#### **Тема 8. Основные приемы (*кихон*).**

**ТЕОРИЯ:** Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

**ПРАКТИКА:** Кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ. Задача базовой техники - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут к тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

#### **Тема 9. Формальные упражнения (*ката*).**

**ТЕОРИЯ:** Ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

**ПРАКТИКА:** Основные положения:

1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.

2. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений).



3. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.

5. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.

#### **Тема 10.** Работа с партнерами, схватка (*кумитэ*).

**ТЕОРИЯ:** В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

**ПРАКТИКА:** два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

#### **Тема 11.** Упражнения на снарядах, грушах и лапах.

**ТЕОРИЯ:** В тренировочной практике боевых искусств используются самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (нанося удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим

предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов; тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают с односторонним или двухсторонним креплением), применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок, с помощью которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа – поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник, и совершенствование сложных движений).

### **Тема 12.** Тактика (*хэйхо*)

ТЕОРИЯ: Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою, стиля и манеры противника. В тактике каратиста проявляется не только уровень его техники, физической и психологической подготовки, но и главные черты его характера.

### **Тема 13.** Психологическая подготовка

ТЕОРИЯ: Психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

## **Тема 14. Подготовка к соревнованиям**

**ТЕОРИЯ:** Состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, приобретенное в результате подготовки на каждой новой ступени спортивной тренировки, называется спортивной формой, она позволяет каратисту наилучшим образом проявлять свои силы и способности, добиваться максимальных для него спортивных результатов.

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Для успешной реализации данной программы необходимо:**

- спортзал;
- спортплощадка (в летний период);
- спортивный инвентарь: перчатки, малые лапы, большие лапы, макивары, набивные мячи, малые мячи, скакалки, гимнастическая палка, маты – татами.

### **СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ**

1. Буйволов Л.Н.: журнал «Внешкольник».
2. Брюс Ли: «Искусство выражения человеческого тела».
3. Вольф-Дитер Вихман: «Искусство ката».
4. Гичин Фунакоши: «Каратэ-до: Ньюмон».
5. Диденко В.В.: «Ушу: философия движения».
6. Дон Миллер: «Искусство Дзю-Дзюцу».
7. Иванов-Катанский С.: «Комбинированная техника каратэ».
8. Лапшин С.А.: ««Каратэ-до», основная техника и методика преподавания».
9. Лапшин С.А.: «Каратэ для мастеров, стратегия поединка».

10. Линдер И.Б., Оранский С.А.: «Боевые искусства востока».
11. Марков В.В.: «Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до».
12. Матвеев Л.П.: «Проблемы периодизации спортивной тренировки». М.: ФиС, 1965г.
13. Лю Чжин Син: «Китайские боевые искусства».
14. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Под ред. Литвинова Е.Н., Погадаева Г.И.
15. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Основы».
16. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Кумитэ». Т. 1,2.
17. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Полный обзор».
18. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Бассай, Канку».
19. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Ганку, Джион».
20. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Джиттэ, Хангецу, Эмпи».
21. Программа квалификационных экзаменов Японской Ассоциации каратэ (ЖКА) на 9 кю-5 дан.
22. Платонов В.Н.: «Современная спортивная тренировка». Киев:1991г.
23. Ретюньских А.С.: «Русский стиль рукопашного боя».
24. Санг Х. Ким: «Преподавание боевых искусств».
25. Физическое воспитание учащихся 1-9 классов. Под ред. Ляха В.И. – М.: Просвещение, 2001г.
26. Тетсутака Сугавара: «Айкидо».
27. Хедетака Нишияма: Руководство инструктора (методическое пособие).
28. Юдолин Н.Г.: «Современная система спортивной тренировки». М.: ФиС, 1970г.

## **СВЕДЕНИЯ О СОСТАВИТЕЛЕ:**

Фамилия, Имя, Отчество педагога:

**Монгилев Александр Сергеевич**

уровень образования (какое учебное заведение закончил, по какой специальности, в каком году) - **Уральский государственный педагогический университет, физкультурное образование, 2002 г.**

Квалификационная категория – **первая квалификационная категория**

**Квалификация в каратэ - 3 дан Каратэ Кёкусинкай.**

**Рязанкин Игорь Викторович,**

уровень образования (какое учебное заведение закончил, по какой специальности, в каком году) – **среднее-специальное**

Квалификационная категория – **первая квалификационная категория доп. Образования.**

**Квалификация в каратэ - 4 дан Каратэ Кёкусинкай. 1 дан Дзёсинмон – Шорин рю Каратэ, 1 дан Кобудо (БО дзюцу)**

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Место проведение - спортзал (спортивная площадка – летнее время)

№п/п	Тема занятия	Дата проведения	Кол-во часов
<b>2022 год</b>			
1.	Техника безопасности на занятиях Каратэ. Основные стойки. Этикет. Ритуал Додзе	05.09.2022	2 часа
2.	Кихон. Основные блоки Удары руками	07.09.2022	2 часа
3.	Техника безопасности на занятиях каратэ. Стойки	09.09.2022	2 часа
4.	Кихон. Техника ударов ногами	12.09.2022	2 часа
5.	Основы разминки. Упражнения на дыхание	14.09.2022	2 часа
6.	Базовые ката	16.09.2022	2 часа
7.	Освоение навыков прыжковой разминки	19.09.2022	2 часа
8.	Техника ударов руками	21.09.2022	2 часа
9.	Упражнения на выносливость. Эстафеты	23.09.2022	2 часа
10.	Упражнения на силу мышц рук и спины	26.09.2022	2 часа
11.	Дыхательные упражнения. Разминка. Бег, прыжки	28.09.2022	2 часа
12.	История возникновения и становления борьбы карате. Основные требования к занимающимся карате	30.09.2022	2 часа
13.	Техника стоек. Общеразвивающие упражнения	03.10.2022	2 часа
14.	Стойки нападения и обороны. Техника безопасности	05.10.2022	2 часа
15.	Ритуал Додзе. Общеразвивающие упражнения	07.10.2022	2 часа

16.	Техника стоек. Передвижение вперед и назад, влево, вправо	10.10.2022	2 часа
17.	Общеразвивающие упражнения.	12.10.2022	2 часа
18.	История возникновения и становления карате. Дисциплина и ее значение	14.10.2022	2 часа
19.	Техника стоек. Стойки нападения и обороны. Техника безопасности	17.10.2022	2 часа
20.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба с разным положением рук, с изменением направления и скорости	19.10.2022	2 часа
21.	Правила подвижных игр для младшего школьного возраста. Техника безопасности	21.10.2022	2 часа
22.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с применением бега, эстафеты	24.10.2022	2 часа
23.	Техника безопасности и спортивная терминология. Освоение акробатических упражнений.	26.10.2022	2 часа
24.	Отжимание в упоре лежа, упражнения на развитие силы мышц пресса. Ката	28.10.2022	2 часа
25.	Техника стоек. Передвижение в парах на три шага без сопротивления	07.10.2022	2 часа
26.	Освоение прыжков: прыжки на одной ноге, на двух, с поворотом на 90 градусов и т.д	09.11.2022	2 часа
27.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	11.11.2022	2 часа
28.	Стойки и основные положения в Идо – технике передвижений. Техника безопасности	14.11.2022	2 часа
29.	Прыжки в длину с места, через скакалку, через партнера. Ката	16.11.2022	2 часа

30.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	18.11.2022	2 часа
31.	Ритуал Додзе. История возникновения и становления борьбы карате.	21.11.2022	2 часа
32.	Освоение акробатических упражнений. Техника безопасности.	23.11.2022	2 часа
33.	Общеразвивающие упражнения. Приседания. Подъем коленей на перекладине, перетягивание каната.	25.11.2022	2 часа
34.	Общеразвивающие упражнения. Передвижения вправо, влево. Вперед, назад.	28.11.2022	2 часа
35.	Общеразвивающие упражнения. Бег с ускорением 25-30 метров. Эстафеты.	30.11.2022	2 часа
36.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на растяжку и гибкость, на увеличение подвижности суставов.	02.12.2022	2 часа
37.	Подвижные игры с мячом, эстафеты, метание малого мяча.	05.12.2022	2 часа
38.	Прыжки на скакалке, бег. Подвижные игры на развитие выносливости.	07.12.2022	2 часа
39.	История возникновения и становления карате. Дисциплина и ее значение.	09.12.2022	2 часа
40.	Общеразвивающие упражнения. Наклоны, вращения, прогибы, полушпагаты. Техника безопасности	12.12.2022	2 часа
41.	Подвижные игры.	14.12.2022	2 часа
42.	Стойки и положения карате. Комплекс упражнений на развитие гибкости в парах.	16.12.2022	2 часа
43.	Стойки и положения карате. Комплекс упражнений на развитие сил мышц пресса	19.12.2022	2 часа



44.	История возникновения и становления карате. Основные команды, подаваемые в карате.	21.12.2022	2 часа
45.	Общеразвивающие упражнения. Подготовка к аттестации.	23.12.2022	2 часа
46.	Аттестационное мероприятие. Техника безопасности.	26.12.2022	2 часа
47.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. Подведение итогов аттестации.	28.12.2022	2 часа
48.	Общеразвивающие упражнения. Техника безопасности, Упражнения на развитие скорости	30.12.2022	2 часа
<b>2023 год</b>			
49.	Ритуал Додзе. Дисциплина и ее значение. История возникновения и становления карате	09.01.2023	2 часа
50.	Техника стоек. Стойки нападения и обороны. Упражнения на снарядах (лапы)	11.01.2023	2 часа
51.	Техника стоек. Стойки нападения и обороны. Передвижения вперед-назад, влево-вправо.	13.01.2023	2 часа
52.	Общеразвивающие упражнения. Отжимание в упоре лежа, упражнения на развитие силы мышц пресса	16.01.2023	2 часа
53.	Отработка ударов руками на лапах	18.01.2023	2 часа
54.	Правила обращения к учителю, к друг другу, к старшим	20.01.2023	2 часа
55.	Тестовые упражнения.	23.01.2023	2 часа
56.	Прыжки на скакалке, бег. Подвижные игры на развитие выносливости.	25.01.2023	2 часа

57.	История возникновения и становления карате. Основатель Масутацу Ояма. Техника стоек. Изучение ката.	27.01.2023	2 часа
58.	Стойки нападения и обороны.	30.01.2023	2 часа
59.	Общеразвивающие упражнения. Техника безопасности.	01.02.2023	2 часа
60.	Стойки и основные положения в Идо-технике передвижений	03.02.2023	2 часа
61.	Упражнения на растяжку и гибкость, на увеличение подвижности суставов.	06.02.2023	2 часа
62.	Ритуал Додзе. Дисциплина и ее значение. Изучение основ.	08.02.2023	2 часа
63.	История возникновения и становления карате. Правила обращения к учителю, друг к другу, к старшим (повторение)	10.02.2023	2 часа
64.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке, бег. Подвижные игры на развитие выносливости.	13.02.2023	2 часа
65.	Техника стоек. Передвижение в парах на три шага без сопротивления.	15.02.2023	2 часа
66.	Подвижные игры. Эстафета. Отжимание в упоре лежа, упражнения на развитие силы мышц пресса	17.02.2023	2 часа
67.	Общеразвивающие упражнения. Наклоны, прогибы, вращения, полушпагаты. Техника безопасности	20.02.2023	2 часа
68.	Основные команды, подаваемые в карате. Обучающее занятие.	22.02.2023	2 часа
69.	Упражнения на совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений.	24.02.2023	2 часа
70.	Основные требования к занимающимся карате. Контроль навыков безопасного поведения.	27.02.2023	2 часа

71.	Бег с ускорением. Челночный бег. Эстафета. Передвижения вперед и назад, влево и вправо. Координация движений.	01.03.2023	2 часа
72.	Подвижные игры на развитие координации движений.	03.03.2023	2 часа
73.	Развитие ловкости. Имитация движений различной направленности	06.03.2023	2 часа
74.	Ритуал Додзе. Санитарно-гигиенические требования к занятиям.	10.03.2023	2 часа
75.	Совершенствование навыков акробатических упражнений.	13.03.2023	2 часа
76.	Отжимание в упоре лежа, упражнения на развитие силы мышц пресса.	15.03.2023	2 часа
77.	Техника стоек. Упражнения на снарядах (лапы, груша)	17.03.2023	2 часа
78.	Ритуал Додзе. Дисциплина, самодисциплина и ее значение	20.03.2023	2 часа
79.	Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Самоконтроль. Поддержки.	22.03.2023	2 часа
80.	Основные требования к занимающимся карате. Основные правила техники безопасности. Повторение.	24.03.2023	2 часа
81.	Приседания. Подъем коленей к груди на перекладине. Перетягивание каната.	27.03.2023	2 часа
82.	Техника стоек. Выполнение установочных упражнений. ТБ	29.03.2023	2 часа
83.	Стойки нападения и обороны. Техника защиты. Тренировочные упражнения.	31.03.2023	2 часа
84.	Стойки нападения и обороны. Техника атак. Тренировочные упражнения.	10.04.2023	2 часа
85.	Ритуал Додзе. Тренировка основ технических действий. Самоконтроль.	12.04.2023	2 часа

86.	Координация движений: выполнение строевых упражнений, построение в шеренги и колонны, расчет. Ката	14.04.2023	2 часа
87.	История возникновения и становления карате. Дисциплина и ее значение.	17.04.2023	2 часа
88.	Изучение спортивной терминологии. Техника безопасности. Подвижные игры.	19.04.2023	2 часа
89.	Общеразвивающие упражнения. Подготовка к аттестации. Самоподготовка по индивидуальному плану.	21.04.2023	2 часа
90.	Аттестационные мероприятия	24.04.2023	2 часа
91.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на скакалке. Подвижные игры на развитие выносливости	26.04.2023	2 часа
92.	Подвижные игры для детей младшего школьного возраста. Техника безопасности	28.04.2023	2 часа
93.	Стойки и положения в карате. Упражнения на снарядах (груши, лапы)	03.05.2023	2 часа
94.	Общеразвивающие упражнения. Развитие ловкости и координации движений. Техника безопасности.	05.05.2023	2 часа
95.	Ритуал Додзе. История возникновения и становления карате. Техника стоек. Передвижение в парах на три шага без сопротивления	10.05.2023	2 часа
96.	Основные команды подаваемые в карате, разучивание ката	12.05.2023	2 часа
97.	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование навыков акробатики. Кувырки вперед-назад, через плечо.	15.05.2023	2 часа

98.	Упражнения на развитие гибкости в парах. Тактика атак, защиты. Техника безопасности	17.05.2023	2 часа
99.	История возникновения и становления борьбы карате. Теоретическое занятие с просмотром фильма.	19.05.2023	2 часа
100.	Подвижные игры на развитие скорости. Эстафета. Челночный бег.	22.05.2023	2 часа
101.	Общеразвивающие упражнения. Основные команды, подаваемые в карате. Выполнение ката.	24.05.2023	2 часа
102.	Показательные выступления по ката. Подвижные игры.	26.05.2023	2 часа
	<b>Итого</b>		<b>204 часа</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575984

Владелец Васильева Вера Владимировна

Действителен с 09.03.2022 по 09.03.2023