

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДИНСКОЙ РАЙОН «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВИКТОРА ИВАНОВИЧА
ГРАЖДАНКИНА»

Принята на заседании
педагогического совета
«30» августа 2022г.
Протокол №1

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №15
МО Динской район
_____ И.П. Бычок
«30» августа 2022г.
Приказ № ____ от _____ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ТРАДИЦИОННЫЙ ФУДОКАН КАРАТЭ-ДО»

Уровень программы: продвинутый (углубленный)

Срок реализации программы: 3года: 1188 ч.

(1год – 396 ч., 2 год – 396 ч., 3 год - 396 ч)

Возрастная категория: от 7 до 15 лет

Состав группы: до 20 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 15155

Автор-составитель:
Сардар Василий Борисович,
педагог дополнительного
образования

1 Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно- спортивной направленности «Традиционный фудокан каратэ- до»

Личностные результаты:

Патриотического воспитания

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; осознание своей этнической принадлежности; усвоение гуманистических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях в области биологии, заинтересованности в научных знаниях обустройстве мира и общества.

Гражданского воспитания и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов, стремлению к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания в последствии поступков

Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей

- формирование ценностного отношения к природе, к здоровью и здоровому образу жизни, воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование практической направленности на уроках, усвоение учащимися системы биологических знаний и овладения учебными навыками – необходимое условие формирования их мировоззрения

Эстетическое воспитание

- организация разнообразной эстетической, художественной деятельности, направленной на овладение эстетическими знаниями в области биологии, формирование эстетических потребностей, взглядов, убеждений, способности полноценно воспринимать прекрасное, формирование эстетических чувств и вкусов.

Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)

- сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы; интеллектуальных умений (доказывать строить рассуждения, анализировать, делать выводы); эстетического отношения к живым объектам; мировоззренческие представления соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира, представлений об основных закономерностях развития природы, взаимосвязи человека с природой, о роли предмета в познании этих закономерностей, навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературы, доступными техническими средствами информационных технологий, интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности.

Физическое воспитание и формирования культуры здоровья

- знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни.

Трудовое воспитание и профессиональное самоопределения

- коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности, интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учетом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей.

Экологическое воспитание

Экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе ее существования, понимания ценности здоровья, здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному психическому и физическому здоровью, осознания ценности правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей, способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путем их решения посредством методов предмета. Экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной. Коммуникативной и социальной практике.

Планируемые результаты первого года обучения

Личностные:

— уметь включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— уметь проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— использовать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

— применять явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— уметь находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

— реализовать общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— через планирование собственной деятельности, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— путём анализа объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— применять красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— использовать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметные:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

- применять начальный уровень навыков самообороны, дающий возможность защитить себя;
- излагать факты истории и развития боевых искусств и их распространении по всему миру, в том числе в России, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять занятия каратэ, как укрепляющее здоровье, физическое развитие и физическую подготовку человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- использовать знания учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;
- использовать терминологию и ритуал, принятые в боевых искусствах;
- выполнить технико-тактические задания с партнёром с пассивным и активным противоборством, задания, воссоздающие различные модели соперников;
- показать стратегию и тактику боя;
- применить основы безопасного поведения на улице;
- через физическую нагрузку и показателя частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме применить правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Планируемые результаты второго года обучения:

Личностные:

- уметь включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- уметь проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- использовать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

- применять явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- уметь находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- реализовать общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- через планирования собственной деятельности, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- путём анализа объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- применять красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- использовать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметные:

- заниматься физическими упражнениями в режиме дня;
- применять начальный уровень навыков самообороны, дающий возможность защитить себя;

— излагать факты истории и развития боевых искусств и их распространении по всему миру, в том числе в России, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять занятия карате, как укрепляющее здоровье, физическое развитие и физическую подготовку человека;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— использовать знания учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;

— использовать терминологию и ритуал, принятые в боевых искусствах;

— выполнить технико-тактические задания с партнёром с пассивным и активным противоборством, задания, воссоздающие различные модели соперников;

— показать стратегию и тактику боя;

— применить основы безопасного поведения на улице;

— через физическую нагрузку и показателя частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— в доступной форме применить правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Планируемые результаты третьего года обучения:

Личностные:

— уметь включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— уметь проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— использовать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

— применять явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— уметь находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

— реализовать общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— через планирования собственной деятельности, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— путём анализа объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— применять красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— использовать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметные:

— заниматься физическими упражнениями в режиме дня;

— применять начальный уровень навыков самообороны, дающий возможность защитить себя;

— излагать факты истории и развития боевых искусств и их распространении по всему миру, в том числе в России, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять занятия карате, как укрепляющее здоровье, физическое развитие и физическую подготовку человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- использовать знания учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;
- использовать терминологию и ритуал, принятые в боевых искусствах;
- выполнить технико-тактические задания с партнёром с пассивным и активным противоборством, задания, воссоздающие различные модели соперников;
- показать стратегию и тактику боя;
- применить основы безопасного поведения на улице;
- через физическую нагрузку и показателя частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме применить правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

2 Содержание программы дополнительного образования по курсу «ФУДОКАН КАРАТЭ ДО»

1. Основы знаний (9 часов).

Общие требования безопасности при проведении занятий. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Одежда и обувь при занятиях единоборствами.

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.

Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека

История появления и развития боевых искусств в Индии, Китае, Японии и их распространение по всему миру, в том числе в России.

Терминология, используемая в карате. Ритуал в боевых искусствах.

2. Общая физическая подготовка (28 часов).

Развитие начального уровня основных физических качеств: силы; скорости, ловкости, гибкости, координации. Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса. Толкание различных предметов из различных исходных положений.

Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Лазания по «шведской стенке» на руках в висе. Упражнения в балансировании Хождение на руках в удержании ног партнером с различным положением кистей, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения в приседе. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Бег на четвереньках. Подвижные игры и эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка (36 часов)

Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции, с техническими приемами; силовыми упражнениями, координативными упражнениями. Отжимание на кулаках.

Перетягивание каната. Борьба на скамейках.

Игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.). Эстафеты с различными заданиями на координацию. Челночный бег с дополнительными заданиями на смекалку и ловкость.

Полосы препятствий. Упражнения для развития равновесия (балансирование на скамейках и пробегание по ним). Выполнение упражнений на гибкость (активная и пассивная растяжка).

4. **Подвижные игры** (6 часов).

Подвижные игры: футбол, волейбол, салки, вышибала.

5. **Техника карате** (77 часов)

Стойки и положения в каратэ (Хейсоку дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону.

Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

Техника ударов руками:

- Ой-цуки (прямой удар одноименной рукой по отношению к впереди стоящей ноге),
- Гьяку-цуки (прямой удар разноименной рукой по отношению к впереди стоящей ноге),
- Уракен-учи – (прямой удар перевернутым кулаком),
- Маэ-эмпи – (удар локтем вперед),
- Рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками).

Техника ударов ногами

- Маэ-гери (прямой удар ногой вперед),
- Ёко-Гери (прямой боковой удар ногой),
- Мавашу-Гери (круговой удар ногой снаружи вперед).

Защитные действия руками и ногами – блоки на различной высоте.

Техника блоков

- Гедан-барай (блок предплечьем на нижнем уровне),
- Аге-Уке (восходящий блок предплечьем на верхнем уровне),
- Сото-Удэ-Уке (блок внешней стороной предплечья снаружи-внутри),
- Учи-Удэ-Уке (блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу).

Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

6. **Спарринговая техника** (122 часа).

Работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди. Работая в парах, ученики должны показать все изученные атаки руками и ногами и возможные защиты от них.

Изучение техники перемещений. Основы работы с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях. Работа в парах проводится с использованием защитного оборудования.

7. **Ката** (106 часов).

Знакомство с ритуалом исполнения ката. Разучивание ученических ката – Тайкеку седан, Хиян седан и Хиян нидан.

8. **Контрольные испытания** (12 часов) Сдача экзаменов на ученические пояса согласно правил Национальной Федерации Фудока-н Шотокан карате –до России.

1. **Содержание учебного плана второго года обучения**

1. **Основы знаний** (9 часов).

Реакция организма на различные физические нагрузки. Взаимозависимость регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой. Первая помощь при травмах.

Понятие об утомлении и переутомлении. Меры по их предупреждению.

Самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности. Двигательные (физические) качества человека и их развитие.

Взаимосвязь физической, тактической и технической подготовки.

2. **Общая физическая подготовка (28 часов).**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, старт из различных исходных положений, общеразвивающие упражнения. Круговые эстафеты. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, прыжки через скакалку. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м. Различные эстафеты.

3. **Специальная физическая подготовка (36 часов)**

Выполнение упражнений на гибкость (активная и пассивная растяжка). Упражнения для развития равновесия (ловля мячей на скамейках). Работа с гантелями или утяжелителями - до 1 кг. Полосы препятствий. Перетягивание с поясами «в упряжке». Прыжки на длинной скакалке в парах, с помехой, с ловлей мячей.

Борьба в парах. Те-гуми (окинавская борьба с вырыванием). Пятнашки на четвереньках. Упражнения по преодолению сопротивления противника (выталкивание за пределы чего-либо, «бой петухов» и др.). Упражнения, направленные на обучение контролю дистанции. Круговая тренировка.

4. **Подвижные игры (6 часов).**

Футбол, Волейбол, салки, вышибала, пятнашки.

5. **Техника карате (66 часов).**

Стойки и положения в каратэ (Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. Переход из одной стойки в другую. Перемещения в стойках, уходы с линии атаки, уход за переднюю руку, за спину, уходы в сторону – Таи Сабаки (техника стремительных перемещений).

Обучение строгому контролю ударов руками и ногами.

Атакующие действия руками, локтями, ногами - удары в воздух и на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении. Удары по «лапам» в момент появления цели.

Техника ударов руками

- Ой-цуки (прямой удар одноименной рукой по отношению к впереди стоящей ноге),
- Гьяку-цуки (прямой удар разноименной рукой по отношению к впереди стоящей ноге),
- Ура-цуки (удар перевернутым кулаком),
- Аге-цуки (восходящий удар рукой),
- Шуто-учи (удар внешним ребром ладони «рука-меч»),
- Уракен-учи – (прямой удар перевернутым кулаком),
- Маэ-эмпи – (удар локтем вперед),
- Рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками).

Техника ударов ногами

- Маэ-гери (прямой удар ногой вперед),
- Ёко-Гери (прямой боковой удар ногой),
- Уширо-Гери (прямой удар ногой назад),
- Маваши-Гери (круговой удар ногой снаружи вперед),

- Ура-Маваши-Гери (круговой изнутри удар ногой),
 - Маэ-Хидза-Гери (прямой удар коленом вперед).
- Защитные действия руками и ногами – блоки на различной высоте.

Техника блоков

- Гедан-барай (блок предплечьем на нижнем уровне),
- Аге-Уке (восходящий блок предплечьем на верхнем уровне),
- Сото-Удэ-Уке (блок внешней стороной предплечья снаружи-внутри),
- Учи-Удэ-Уке (блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу),
- Шуто-Уке (блок рука-меч ребром ладони),
- Хидза-Уке (блок коленом вверх).

Совмещение защитных и атакующих действий – различные связки блок-удар. Быстрый переход от защиты к нападению, выполнение контратакующих действий. Передняя подножка - задняя подножка. Добивания в случае падения противника.

6. Спарринговая техника (133 часа).

Работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди.

Выполнение технико-тактических заданий с партнёром с пассивным и активным противоборством (кихон). Выполнение технико-тактических заданий, воссоздающих различные модели соперников. Отработка иных технико-тактических заданий.

Иппон кумите - нападающий проводит один удар, обороняющийся защищается с использованием блоков и уходов и в конце выполняет одно контратакующее действие.

Работая в парах ученики должны показать все изученные атаки руками и ногами и возможные защиты от них. Работа в парах проводится с использованием защитного оборудования.

7. Ката (106 часов).

Различные варианты исполнения ката. Дыхание во время ката. Изучение ученических ката – Хиян сандан и Хиян йодан.

8. Контрольные испытание (12 часов) Сдача экзаменов на ученические пояса согласно правил Национальной Федерации Фудокаан- Шотокан карате –до России.

Содержание учебного плана третьего года обучения

1. Основы знаний (9 часов).

Самоконтроль с применением антропометрических измерений, измерений ЧСС и давления. Дневник самоконтроля.

Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно.

Понятие о стратегии и тактике боя.

Основы безопасного поведения на улице (теория, моделирование и разбор ситуаций).

2. Общая физическая подготовка (28 часов)

Бег: повторный бег на дистанции 50-150 м, переменный бег, варианты челночного бега.

Прыжки: в длину с места, с разбега, тройной, пятерной с места, многоскоки, прыжки через скакалку. Броски набивного мяча из различных положений.

Силовые упражнения с отягощением для рук и для ног: подтягивание на перекладине с помехой, передвижение в висах и упорах, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для мышц спины и брюшного пресса, поднятие прямых ног из вися. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Парные упражнения - с помощью партнера, который выполняет роль того или иного тренажера. Силовые упражнения на специальных тренажерах.

3. Специальная физическая подготовка (36 часов).

Выполнение упражнений на гибкость (упражнения с высокой амплитудой -махи, шпагаты; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов с партнёром и без партнёра). Полосы препятствий, направленные на развитие смелости и решительности. Пятнашки на четвереньках с помехой.

Выполнение ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух, на снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) на выносливость. Удары с гантелями 1 кг. Чередование упражнений: серия бросков набивного мяча и нанесение ударов с гантелями. Серии ударов в максимальном темпе в течение 15-30 секунд. Многораундовая работа с макиварами на развитие специальной выносливости.

Те-гуми (окинавская борьба с вырыванием). Борьба в партере.

Круговая тренировка. Упражнения на развитие решительности.

4. **Подвижные игры** (6 часов).

футбол, Волейбол, салки, вышибала, пятнашки.

5. **Техника карате** (77 часов).

Стойки и положения в каратэ (Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи и Кокотсу-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. Переход из одной стойки в другую. Техника ухода от ударов в сторону с линии атаки – Таи-Сабаки. Перемещения в усложнённых условиях.

Атакующие действия руками, локтями, ногами - удары в воздух и на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении. Атакующий вход Ёри-Аши («скользящий шаг»). Двойной вход.

Техника ударов руками

- Ой-цуки (прямой удар одноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге),
- Гьяку-цуки (прямой удар разноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге),
- Ура-цуки (удар перевернутым кулаком),
- Аге-цуки (восходящий удар рукой),
- Каги-цуки (круговой удар по среднему уровню),
- Шуто-учи (удар внешним ребром ладони «рука-меч»),
- Тетцуи-учи (удар «кулак-молот» сверху),
- Уракен-учи – (прямой удар перевернутым кулаком),
- Маэ-эмпи – (удар локтем вперед),
- Ёко-эмпи – (удар локтем в сторону),
- Мороте-цуки (удар кулаками в одну точку),
- Рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками).

Техника ударов ногами

- Маэ-гери (прямой удар ногой вперед),
- Ёко-Гери (прямой боковой удар ногой),
- Уширо-Гери (прямой удар ногой назад),
- Маваши-Гери (круговой удар ногой снаружи вперед),
- Ура-Маваши-Гери (круговой изнутри удар ногой),
- Микадзуки-Гери (удар «полумесяц» подошвой стопы снаружи-внутри),
- Ура- Микадзуки-Гери (удар «обратный полумесяц» ребром стопы изнутри-наружу),
- Маэ-Хидза-Гери (прямой удар коленом вперед),
- Маваши-Хидза-Гери (круговой снаружи удар коленом),
- Тоби-Конде (удары с подскоком).

Защитные действия руками и ногами – блоки на различной высоте.

Техника блоков

- Гедан-барай (блок предплечьем на нижнем уровне),

- Аге-Уке (восходящий блок предплечьем на верхнем уровне),
- Сото-Удэ-Уке (блок внешней стороной предплечья снаружи-внутри),
- Учи-Удэ-Уке (блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу),
- Шуто-Уке (блок рука-меч ребром ладони),
- Сунэ-Маваши-Уке (блок-удар в виде маваши-гери голенью по атакующей ноге противника),
- Хидза-Уке (блок коленом вверх).

Работа на ближней дистанции: простейшие освобождения от захватов, освобождение от захвата корпуса сзади, удары ближнего боя, применение принципа решительности. Атака с использованием работы на опережение. Встречные удары. Различные варианты подсечек, подбивов и выведений из равновесия.

6. **Спарринговая техника** (122 часа).

Выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом действий. Создание фрагментов соревновательных ситуаций. Выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а также с переходом от защиты к нападению.

Санбон кумите - нападающий проводит комбинацию из трех ударов, обороняющийся защищается с использованием блоков и уходов и в конце выполняет одно контратакующее действие.

Свободные поединки. Учебные поединки с небольшими интервалами отдыха. Тактика перемещения против нескольких противников. Работа в парах проводится с использованием защитного оборудования.

7. **Ката** (106 часов).

Изучение ученической ката – Хиян годан, а также Тейки седан.

8. **Контрольные испытания** (12 часов) Сдача экзаменов на ученические пояса согласно правил Национальной Федерации Фудокан- Шотокан карате –до России.

3 Учебно-тематическое планирование (1-ый год обучения)

№№ п/п	Тема раздела, урока	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия Всего
1	2	3	4	5
1	Основы знаний (теория)	9	3	6
2	Общая физическая подготовка	28	3	25
3	Специальная физическая подготовка	36	1	35
4	Подвижные игры	6	1	5
5	Техника карате	77	6	71
6	Спарринговая техника	122	2	120
7	Ката	106	2	104
8	Контрольные испытания	12	2	10
	Всего часов за 44 недели	396	20	376

Учебно-тематическое планирование (2-ой год обучения)

№№ п/п	Тема раздела, урока	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	2	3	4	5
1	Основы знаний (теория)	9	1	8
2	Общая физическая подготовка	28	3	25

3	Специальная физическая подготовка	36	1	35
4	Подвижные игры	6	1	5
5	Техника карате	66	6	60
6	Спарринговая техника	133	2	131
7	Ката	106	2	104
8	Контрольные испытания	12	2	10
	Всего часов за 36 недель	396	20	376

Учебно-тематическое планирование (3-ий год обучения)

№№ п/п	Тема раздела, урока	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	2	3	4	5
1	Основы знаний (теория)	9	3	6
2	Общая физическая подготовка	28	1	27
3	Специальная физическая подготовка	36	1	35
4	Подвижные игры	6	0	6
5	Техника карате	77	6	71
6	Спарринговая техника	122	2	120
7	Ката	106	2	104
8	Контрольные испытания	12	1	11
	Всего часов за 36 недель	396	10	376

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директор по ВР
 _____ Е.И.Кулинич
 от _____ 2022 года