

Комитет по делам образования г. Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр г. Челябинска»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 06.09. 2021 г.



Утверждаю:
Директор МБУДО «ДЮЦ»
Л. В. Туфленков

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр г. Челябинска»
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Каратэ-до»

Возрастная категория учащихся: 7-14 лет
срок реализации: 7 лет

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 06.09. 2021 г.

Утверждаю:
Директор МБУДО «ДЮЦ»
Л. В. Туфленков

Автор-составитель:
Норина Екатерина Витальевна,
Сергеев Андрей Александрович,
педагоги дополнительного образования

Челябинск
2021

Информационная карта
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «**Карате-до**»

| | |
|---|---|
| Тип программы | модифицированная |
| Образовательная деятельность | восточные единоборства, каратэ |
| Направление деятельности | физкультурно-спортивная направленность |
| Способ освоения содержания программы | репродуктивный |
| Уровень освоения содержания | базовый |
| Уровень реализации программы | 7-14 лет |
| Форма реализации программы | групповая, подгрупповая |
| Продолжительность реализации программы | 7 лет |
| Год разработки программы | 2017 г. |

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Карате-до**» разработана в 2017 году и имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа направлена на изучение боевого искусства каратэ-до и развитие физических и моральных качеств личности.

Программа составлена на основании данных нормативно - правовых документов:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012);

- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16) «Успех каждого ребёнка», «Цифровая образовательная среда», «Молодые профессионалы», «Социальная активность».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»,

- Программа развития МБУДО «ДЮЦ»,

- Устав МБУДО «ДЮЦ»,

локальных актов учреждения:

- Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО «ДЮЦ»,

- Положение о дистанционном обучении в МБУДО «ДЮЦ».

Программа реализуется на бюджетной основе.

Актуальность программы.

Согласно распоряжению Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей» дополнительное образование должно быть направлено на обеспечение персонального жизнетворчества обучающихся в контексте позитивной социализации как здесь и сейчас, так и на перспективу в плане их социально-профессионального самоопределения, реализации личных жизненных замыслов и притязаний. В дополнительном образовании создаются необходимые условия для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;

удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;
формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
подготовку спортивного резерва и будущих спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте 7-14 лет, проявляющие интерес к каратэ, без медицинских противопоказаний.

Возрастные особенности обучающихся.

Практически каждый ребенок в возрасте от 7 до 10 лет требует персонального внимания и индивидуального подхода. В этом возрасте им присущи плохая концентрация внимания и резкая смена настроений: от желания самозабвенно заниматься до полной апатии. По этой причине занятия с детьми этого возраста должны быть как можно больше разнообразными. Информационная нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно – от простейших, не связанных между собой движений до синхронных движений отдельными частями тела (например, удар рукой с одновременной постановкой стопы). Каждую тренировку следует разнообразить, изучая новый и повторяя пройденный материал в различной форме, внося в него новые интересные элементы.

В целом же занятия каратэ, помимо силы, гибкости, ловкости, координации движений, развивают у детей внимание, память, логическое и образное мышление. Кроме того, дети становятся более уверенными в себе, учатся управлять своими эмоциями, воспитывают силу воли, целеустремленность.

Для подростков 11–14 лет характерна высокая возбудимость и лабильность мышечного аппарата, что способствует значительному развитию быстроты движений. Скорость мышечных сокращений у подростков достигает максимума, поэтому в этом возрасте следует преимущественно развивать динамическую силу, быстроту и ловкость, не забывая при этом и упражнения на гибкость.

Организация образовательного процесса

Условия набора и режим занятий. В спортивное объединение принимаются все дети и подростки в возрасте от 7 до 14 лет, проявляющие интерес к данному виду спорта. Учащиеся принимаются по заявлению родителей (законных представителей). Медицинский допуск к занятиям обязателен для всех.

Занятия в группах первого года обучения: 7-8 лет 3 раза в неделю по 1 часу, 36 учебных недель (всего 108 часов), для детей 9-10 лет 2 раза в неделю по 2 часа, 36 учебных недель (всего 144 часа).

Организация занятий второго - четвертого года обучения: 2 раза в неделю по 2 часа, 36 учебных недель (всего 144 часа).

Организация занятий пятого - седьмого года обучения: 3 раза в неделю по 2 часа, 36 учебных недель (всего 216 часов).

Продолжительность одного часа занятий составляет 45 минут. Минимальная продолжительность перерыва между занятиями (перемены) составляет не менее 10 минут, но так как идет интенсивная нагрузка на организм в перерыв предлагается смена деятельности в виде расслабляющих упражнений. В случаях возникновения экстремальных ситуаций: неблагоприятных погодных условий, санитарно-эпидемиологической обстановки, вводится обучение с применением дистанционных технологий.

Срок реализации данной программы 7 лет, который включает освоение базовой ступени каратэ-до: 7 КЮ (желтый пояс), 6 КЮ (оранжевый пояс), 5 КЮ (зеленый пояс), 4 КЮ (голубой пояс), 3 КЮ (синий пояс), 2 КЮ (светло-коричневый пояс), 1 КЮ (коричневый пояс) (приложение 1).

Общий объем программы составляет 1188/1224 часов.

Форма обучения очная, очная с применением дистанционных технологий.

Цель: содействовать формированию и развитию физических качеств обучающихся, посредством освоения теоретических и практических основ единоборства каратэ.

Задачи обучения:

- способствовать освоению теоретических знаний и технических действий юных каратистов;
- способствовать овладению специальной терминологией;

Задачи воспитания:

- способствовать развитию моральных и волевых качеств детей: терпения, смелости, выносливости;
- воспитывать доброжелательность по отношению к окружающим.

Задачи развития:

- развивать физические качества обучающихся;
- развивать коммуникативные способности, навыки сотрудничества;
- развивать способность оценивать свои поступки и нести ответственность за них.

Оздоровительная:

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;

Результаты освоения данной программы:

Личностные:

Сформированность:

- самоуважения и уважения к окружающему миру;
- терпения, смелости, целеустремленности;
- способности оценивать свои поступки и нести ответственность за них.

Метапредметные:

Сформированность:

- знаний об алгоритмах достижения успеха в повседневной жизни от малого к большому;
- коммуникативности и навыков сотрудничества;
- умения управлять своими поведенческими реакциями.

Предметные:

Наличие:

- знаний о традициях восточных единоборств и аспектами восточной философии, в частности стиля шотокан.

Сформированность:

- техники и тактики каратэ;
- функциональных возможностей организма.

В результате освоения программы **1 года обучения** обучающийся будет:

- Уметь: завязывать пояс, сварачивать кимано;
- Знать: полный ритуал додзе и стойки внимания;
- Овладеть техникой ударов, защитными действиями и передвижениям в базовых стойках.

В результате освоения программы **2 - 4 года обучения** обучающийся должен:

- Уметь: взаимодействовать с партнером, а также подавать четкие и правельные команды в Гохон-кумитэ;
- Знать: полный ритуал додзе и стойки внимания; основные понятия и термины зачетного требования на 6-4 КЮ;
- Овладеть техникой атаки и защиты при работе в парах (Гохон-кумитэ), техникой ударов ногами.

В результате освоения программы **5-7 года обучения** обучающийся должен:

- Уметь: координировать свои действия в сложных связках (Кихон);
- Знать: основные понятия и термины зачетного требования на 3-1 КЮ;
- Овладеть техникой поединка (Кумитэ).

Формы аттестации и контроля.

Входной контроль проводится в начале учебного года, с целью установления физического развития обучающегося. Форма входного контроля — сдача нормативов общей физической подготовки.

Текущий контроль осуществляется на протяжении всего учебного года в форме педагогического наблюдения, сдачи нормативов ОФП и контрольных упражнений. Мониторинг проводится после изучения каждого раздела программы с целью оценки теоретических знаний и практических умений и навыков (приложение 1 и 2), а также метоприкладных способностей (приложение 5 и 6), таких как коммуникативный навык, самоконтроль, конфликтность, терпение.

Промежуточная аттестация проводится как оценка результатов за определенный промежуток учебного времени и проводится в период с 20 по 30 декабря в форме открытого занятия.

Итоговая аттестация (сдача на пояс) проводится по окончанию изучения

учебной программы в следующей форме: сдача нормативов ОФП (приложение 3 и 4) и выполнение технических действий (приложение 1 и 2). Для проведения итоговой аттестации формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации учреждения, педагоги дополнительного образования, имеющие высшую квалификацию.

Учащемуся, в полной мере освоившему содержание программы, выдается сертификат подтверждающий его пояс.

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план

| Показатель | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год | 7 год |
|---------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Количество раз в неделю | 1/2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Продолжительность занятия, часы | 1/2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Количество часов в неделю | 3/4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| Количество часов в год | 108/144 | 144 | 144 | 144 | 216 | 216 | 216 |

Учебный план 1 года обучения (7-8 лет)

| № п/п | Название раздела | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|--------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - | Беседа, опрос |
| 2. | Входной контроль (диагностика) | 1 | - | 1 | Нормативы ОФП |
| 3. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 18 | 1 | 17 | Контрольные нормативы |
| 4. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 9 | 1 | 8 | Контрольные нормативы |
| 5. | Открытое занятие | 1 | - | 1 | Контрольные упражнения, беседа |
| 6. | Атакующие и защитные действия руками | 16 | 2 | 14 | Контрольные упражнения |
| 7. | Последовательные связки движений (Кихон) | 11 | 1 | 10 | Контрольные упражнения |
| 8. | Атакующие действия ногами | 11 | 2 | 9 | Контрольные упражнения |

| | | | | | |
|--------|--|-----|----|----|------------------------|
| 9. | Учебная схватка (Кумитэ) | 15 | 4 | 11 | Контрольные упражнения |
| 10. | Последовательность движений связанных принципом ведения боя (Ката) | 21 | 2 | 19 | Контрольные упражнения |
| 11. | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 | Контрольные упражнения |
| 12. | Аттестация на пояс | 1 | - | 1 | Контрольные упражнения |
| 13. | Итоговое занятие | 1 | - | 1 | Беседа |
| ИТОГО: | | 108 | 15 | 93 | |

Содержание учебного плана 1 года обучения (7-8 лет)

| № п/п | Название раздела | Часовая нагрузка | Теория | Практика |
|-------|-----------------------------------|------------------|---|---|
| 1. | Вводное занятие | 1 час | Ознакомление группы с техникой безопасности и правилами поведения в зале, игра «Имена» | - |
| 2. | Входной контроль (диагностика) | 1 час | - | Сдача нормативов ОФП |
| 3. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 3 часа | Ловкость –это способность быстро овладеть сложным двигательным быстро, точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой. | Упражнения: метание и ловля мяча; бег с изменением темпа; бег с изменением направления движения; прыжки на двух и одной ноге; прыжки через вредмет; челночный бег 3*10. |
| | | 3 часа | Гибкость –это способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. | Упражнения: наклоны, мостик, мельница, шпагаты, скручивания, упражнение на вытяжение. |
| | | 4 часа | Выносливость- это умение долго выдерживать определенную нагрузку без уменьшения продуктивности | Упражнения: березка, планка, статическое выполнение стойки каратэ, бег, ускорения в беге, отжимания, выпрыгивания, прыжки. |
| | | 4 часа | Координация- это процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. | Упражнения: махи руками в разные стороны, стойка на одной ноге, прыжковые упражнения, скручивания, наклоны. |
| | | 4 часа | Сила- это это способность человека преодолевать | Упражнения: «Кобра», приседания с весом, пресс, бег |

| | | | | |
|----|---|----------|---|--|
| | | | внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). | на длинные дистанции, упражнения с гантелями. |
| 4. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 5 часов | Упражнения на резине. | Упражнения: удары и защитные действия с резиной |
| | | 4 часа | Упражнения с утяжелителями. | Упражнения: удары и защитные действия с утяжелителями |
| 5. | Открытое занятие | 1 час | - | Показательное выступление для родителей. |
| 6. | Атакующие и защитные действия руками | 6 часов | Изучение понятия удар и его разновидности | Практическое выполнение: Цуки, Рен цуки, Санбон цуки, Кидзами цуки |
| | | 9 часов | Изучение понятия блок и его разновидности | Практическое выполнение: Гедан-барай, Аге-уке, Сото-удэ-уке, Учи-удэ-уке, Шуто-удэ-уке |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 7. | Последовательные связки движений (Кихоны) | 10 часов | Знакомство с понятием кихон и его разновидностями | Выполнение: Вперёд (назад) в дзенкуцу дачи с сото уде уке/гьяко-цуки чудан; Вперёд (назад) в дзенкуцу дачи с аге уке/гьяко-цуки чудан; Вперёд (назад) в кокуцу дачи с шуто уке/переход в дзенкуцу дачи с гьяко-нукитэ чудан; Вперёд (назад) в киба дачи с уракен учи (горизонтальный); Вперёд в дзенкуцу дачи с мае-гери-кеаге чудан. Маватэ; Вперёд в киба дачи с йоко-гери-кеаги чудан. Маватэ в дзенкуцу дачи; Вперёд в дзенкуцу дачи с маваши-гери чудан. Маватэ. |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 8. | Атакующие действия ногами | 4 часа | Изучение понятия удар ногой на месте и его разновидности. | Выполнение: удар ногой – Мае-гери-кеаге, Мае-аши-Гери, Маваши-Гери. |
| | | 6 часов | Основы удара ногой в движении | Выполнение удара ногой с шагом вперёд, в челноке |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 9. | Учебная схватка (Кумитэ) | 6 часов | «Бой с тенью» и ее разновидности | Техника одиночных ударов (кизами-цуки, гьяко-цуки, мае-гери, маваши-гери); |

| | | | | |
|-----|--|----------|---|--|
| | | 8 часов | Работа в парах | В парах: техника одиночной атаки и защиты. |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 10. | Последовательность движений связанных принципом ведения боя (Ката) | 10 часов | Изучение комплекса движений Хейан- шодан | Практическое выполнение Хейан-шодан |
| | | 10 часов | Изучение комплекса движений Хейан - нидан | Практическое выполнение Хейан- нидан |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений |
| 11. | Промежуточная аттестация | 2 час | Проверка знаний терминологии каратэ | Сдача нормативов ОФП |
| 12. | Аттестация на пояс | 1 час | - | Практическое выполнение технических действий на 7 КЮ |
| 13. | Итоговое занятие | 1 час | - | Спортивный праздник. |

Учебный план 1 года обучения (9-10 лет)

| № п/п | Название раздела | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|--------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - | Беседа, опрос |
| 2. | Входной контроль (диагностика) | 1 | - | 1 | Нормативы ОФП |
| 3. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 18 | 1 | 17 | Контрольные нормативы |
| 4. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 9 | 1 | 8 | Контрольные нормативы |
| 5. | Открытое занятие | 1 | - | 1 | Контрольные упражнения, беседа |
| 6. | Атакующие и защитные действия руками | 18 | 2 | 16 | Контрольные упражнения |
| 7. | Последовательные связки движений (Кихон) | 35 | 4 | 31 | Контрольные упражнения |
| 8. | Атакующие действия ногами | 17 | 3 | 14 | Контрольные упражнения |
| 9. | Учебная схватка (Кумитэ) | 19 | 4 | 15 | Контрольные упражнения |
| 10. | Последовательность движений связанных принципом ведения боя (Ката) | 21 | 2 | 19 | Контрольные упражнения |
| 11. | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 | Контрольные упражнения |

| | | | | | |
|--------|--------------------|-----|----|-----|------------------------|
| 12. | Аттестация на пояс | 1 | - | 1 | Контрольные упражнения |
| 13. | Итоговое занятие | 1 | - | 1 | Беседа |
| ИТОГО: | | 144 | 19 | 125 | |

Содержание учебного плана 1 года обучения (9-10 лет)

| № п/п | Название раздела | Часовая нагрузка | Теория | Практика |
|-------|---|------------------|---|---|
| 1. | Вводное занятие | 1 час | Ознакомление группы с техникой безопасности и правилами поведения в зале, игра «Имена» | - |
| 2. | Входной контроль (диагностика) | 1 час | - | Сдача нормативов ОФП |
| 3. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 3 часа | Ловкость –это способность быстро овладеть сложным двигательным быстро, точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой. | Упражнения: метание и ловля мяча; бег с изменением темпа; бег с изменением направления движения; прыжки на двух и одной ноге; прыжки через вредмет; челночный бег 3*10. |
| | | 3 часа | Гибкость –это способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. | Упражнения: наклоны, мостик, мельница, шпагаты, скручивания, упражнение на вытяжение. |
| | | 4 часа | Выносливость- это умение долго выдерживать определенную нагрузку без уменьшения продуктивности | Упражнения: березка, планка, статическое выполнение стоек каратэ, бег, ускорения в беге, отжимания, выпрыгивания, прыжки. |
| | | 4 часа | Координация- это процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. | Упражнения: махи руками в разные стороны, стойка на одной ноге, прыжковые упражнения, скручивания, наклоны. |
| | | 4 часа | Сила- это это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). | Упражнения: «Кобра», приседания с весом, пресс, бег на длинные дистанции, упражнения с гантелями. |
| 4. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 5 часов | Упражнения на резине. | Упражнения: удары и защитные действия с резиной |
| | | 4 часа | Упражнения с утяжелителями. | Упражнения: удары и защитные действия с утяжелителями |

| | | | | |
|-----|---|----------|---|--|
| 5. | Открытое занятие | 1 час | - | Показательное выступление для родителей. |
| 6. | Атакующие и защитные действия руками | 8 часов | Изучение понятия удар и его разновидности | Практическое выполнение: Цуки, Рен цуки, Санбон цуки, Кидзами цуки |
| | | 9 часов | Изучение понятия блок и его разновидности | Практическое выполнение: Гедан-барай, Аге-уке, Сото-удэ-уке, Учи-удэ-уке, Шуто-удэ-уке |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 7. | Последовательные связи движений (Кихоны) | 14 часов | Знакомство с понятием кихон и его разновидностями в Дзенкуцу дачи | Вперёд (назад) в дзенкуцу дачи с сото уде уке/гьяко-цуки чудан; Вперёд (назад) в дзенкуцу дачи с аге уке/гьяко-цуки чудан; Вперёд в дзенкуцу дачи с мае-гери-кеаге чудан. Маватэ; Вперёд в дзенкуцу дачи с маваши-гери чудан. Маватэ. |
| | | 10 часов | Знакомство с понятием кихон и его разновидностями в Киба дачи | Вперёд в киба дачи с йоко-гери-кеаги чудан. Маватэ в дзенкуцу дачи; Вперёд (назад) в киба дачи с уракен учи (горизонтальный); |
| | | 10 часов | Знакомство с понятием кихон и его разновидностями в Какуцу дачи | Вперёд (назад) в кокуцу дачи с шуто уке/переход в дзенкуцу дачи с гьяко-нукитэ чудан |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 8. | Атакующие действия ногами | 8 часов | Изучение понятия удар ногой на месте и его разновидности. | Выполнение: удар ногой – Мае-гери-кеаге, Мае-аши-Гери, Маваши-Гери. |
| | | 8 часов | Основы удара ногой в движении | Выполнение удара ногой с шагом впере, в челноке |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 9. | Учебная схватка (Кумитэ) | 9 часов | «Бой с тенью» и ее разновидности | Техника одиночных ударов (кизами-цуки, гьяко-цуки, мае-гери, маваши-гери); |
| | | 9 часов | Работа в парах | В парах: техника одиночной атаки и защиты. |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 10. | Последовательность движений связанных принципом ведения боя | 10 часов | Изучение комплекса движений Хейан-шодан | Практическое выполнение Хейан-шодан |
| | | 10 часов | Изучение комплекса движений Хейан-нидан | Практическое выполнение Хейан-нидан |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений |

| | | | | |
|-----|--------------------------|-------|-------------------------------------|--|
| | (Ката) | | | |
| 11. | Промежуточная аттестация | 2 час | Проверка знаний терминологии каратэ | Сдача нормативов ОФП |
| 12. | Аттестация на пояс | 1 час | - | Практическое выполнение технических действий на 7 КЮ |
| 13. | Итоговое занятие | 1 час | - | Спортивный праздник. |

Учебный план 2 года обучения

| № п/п | Название раздела | Количество часов | | | Форма аттестации/контроля |
|--------|--|------------------|--------|----------|--------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - | Беседа, опрос |
| 2. | Входной контроль (диагностика) | 1 | - | 1 | Нормативы ОФП |
| 3. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 18 | 1 | 17 | Контрольные нормативы |
| 4. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 18 | 1 | 17 | Контрольные нормативы |
| 5. | Открытое занятие | 1 | - | 1 | Контрольные упражнения, беседа |
| 6. | Атакующие и защитные действия руками | 9 | 1 | 8 | Контрольные упражнения |
| 7. | Последовательные связки движений (Кихон) | 30 | 3 | 27 | Контрольные упражнения |
| 8. | Атакующие действия ногами | 17 | 3 | 14 | Контрольные упражнения |
| 9. | Учебная схватка (Кумитэ) | 19 | 4 | 15 | Контрольные упражнения |
| 10. | Последовательность движений связанных принципом ведения боя (Ката) | 26 | 2 | 24 | Контрольные упражнения |
| 11. | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 | Контрольные упражнения |
| 12. | Аттестация на пояс | 1 | - | 1 | Контрольные упражнения |
| 13. | Итоговое занятие | 1 | - | 1 | Беседа |
| ИТОГО: | | 144 | 17 | 127 | |

Содержание учебного плана 2 года обучения

| № п/п | Название раздела | Часовая нагрузка | Теория | Практика |
|-------|---|------------------|---|---|
| 1 | Вводное занятие | 1 час | Ознакомление группы с техникой безопасности и правилами поведения в зале, игра «Имена» | - |
| 2. | Входной контроль (диагностика) | 1 час | - | Сдача нормативов ОФП |
| 3. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 3 часа | Ловкость –это способность быстро овладеть сложным двигательным быстро, точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой. | Упражнения: метание и ловля мяча; бег с изменением темпа; бег с изменением направления движения; прыжки на двух и одной ноге; прыжки через вредмет; челночный бег 3*10. |
| | | 3 часа | Гибкость –это способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. | Упражнения: наклоны, мостик, мельница, шпагаты, скручивания, упражнение на вытяжение. |
| | | 4 часа | Выносливость- это умение долго выдерживать определенную нагрузку без уменьшения продуктивности | Упражнения: березка, планка, статическое выполнение стойки каратэ, бег, ускорения в беге, отжимания, выпрыгивания, прыжки. |
| | | 4 часа | Координация- это процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. | Упражнения: махи руками в разные стороны, стойка на одной ноге, прыжковые упражнения, скручивания, наклоны. |
| | | 4 часа | Сила- это это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). | Упражнения: «Кобра», приседания с весом, пресс, бег на длинные дистанции, упражнения с гантелями. |
| 4. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 9 часов | Упражнения на резине. | Упражнения: удары и защитные действия с резиной |
| | | 9 часов | Упражнения с утяжелителями. | Упражнения: удары и защитные действия с утяжелителями |
| 5. | Открытое | 1 час | - | Показательное выступление |

| | | | | |
|----|---|----------|---|--|
| | занятие | | | для родителей. |
| 6. | Атакующие и защитные действия руками | 3 часа | Изучение понятия удар и его разновидности | Практическое выполнение: Цуки, Рен цуки, Санбон цуки, Кидзами цуки |
| | | 5 часов | Изучение понятия блок и его разновидности | Практическое выполнение: Гедан-барай, Аге-уке, Сото-удэ-уке, Учи-удэ-уке, Шуто-удэ-уке |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 7. | Последовательные связки движений (Кихоны) | 10 часов | Знакомство с понятием кихон и его разновидностями в Дзенкуцу дачи | Вперёд (назад) в дзенкуцу дачи с санбон-цуки(дзёдан/чудан/чудан). Вперёд (назад) в дзенкуцу дачи с аге уке/ гьяко-цуки чудан/ аге уке. Вперёд (назад) в дзенкуцу дачи с сото-уде уке/ переход в кибя дачи с уракен-учи (горизонтальный)/ переход в дзенкуцу дачи с гьяко-цуки чудан. Вперёд (назад) в дзенкуцу дачи с учи-уде уке/ кидзами цуки/ гьяко-цуки чудан. Вперёд в дзенкуцу дачи с маваши-гери дзёдан/ гьяко-цуки чудан . Маватэ. |
| | | 10 часов | Знакомство с понятием кихон и его разновидностями в Кибя дачи | Вперёд в кибя дачи с йоко-гери-кеаги дзёдан. Маватэ в дзенкуцу дачи; Вперёд в кибя дачи с йоко-гери-кекоми чудан. Маватэ в дзенкуцу дачи; |
| | | 9 часов | Знакомство с понятием кихон и его разновидностями в Какуцу дачи | Вперёд (назад) в кокуцу дачи с шуто уке/ Мае-аши-гери кеаге чудан/ переход в дзенкуцу дачи с гьяко-нукитэ чудан. |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 8. | Атакующие действия ногами | 8 часов | Изучение понятия удар ногой на месте и его разновидности. | Выполнение: удар ногой – Мае-гери-кеаге, Мае-аши-Гери, Маваши-Гери, Йоко-гери-кеаге. |
| | | 8 часов | Основы удара ногой в движении | Выполнение удара ногой с шагом вперёд, в челноке |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 9. | Учебная схватка | 9 часов | «Бой с тенью» и ее разновидности | Техника встречных контратакующих действий. |

| | | | | |
|-----|--|---------|---|--|
| | (Кумитэ) | 9 часов | Работа в парах | Выполнение в парах: техника серийных атак и контратак и техника встречных контратакующих действий. |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 10. | Последовательность движений связанных принципом ведения боя (Ката) | 8 часов | Изучение комплекса движений Хейан- шодан | Практическое выполнение Хейан-шодан |
| | | 8 часов | Изучение комплекса движений Хейан- нидан | Практическое выполнение Хейан-нидан |
| | | 9 часов | Изучение комплекса движений Хейан- сандан | Практическое выполнение Хейан-сандан |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений |
| 11. | Промежуточная аттестация | 2 час | Проверка знаний терминологии каратэ | Сдача нормативов ОФП |
| 12. | Аттестация на пояс | 1 час | - | Практическое выполнение технических действий на 6 КЮ |
| 13. | Итоговое занятие | 1 час | - | Спортивный праздник. |

Учебный план 3 года обучения

| № п/п | Название раздела | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|--------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - | Беседа, опрос |
| 2. | Входной контроль (диагностика) | 1 | - | 1 | Нормативы ОФП |
| 3. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 18 | 1 | 17 | Контрольные нормативы |
| 4. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 18 | 1 | 17 | Контрольные нормативы |
| 5. | Открытое занятие | 1 | - | 1 | Контрольные упражнения, беседа |
| 6. | Атакующие и защитные действия руками | 10 | 1 | 9 | Контрольные упражнения |
| 7. | Последовательные связки движений (Кихон) | 29 | 3 | 26 | Контрольные упражнения |
| 8. | Атакующие действия ногами | 18 | 3 | 15 | Контрольные упражнения |
| 9. | Учебная схватка (Кумитэ) | 18 | 4 | 14 | Контрольные упражнения |
| 10. | Последовательность движений связанных принципом ведения боя (Ката) | 26 | 2 | 24 | Контрольные упражнения |

| | | | | | |
|--------|--------------------------|-----|----|-----|------------------------|
| 11. | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 | Контрольные упражнения |
| 12. | Аттестация на пояс | 1 | - | 1 | Контрольные упражнения |
| 13. | Итоговое занятие | 1 | - | 1 | Беседа |
| ИТОГО: | | 144 | 17 | 127 | |

Содержание учебного плана 3 года обучения

| № п/п | Название раздела | Часовая нагрузка | Теория | Практика |
|-------|-----------------------------------|------------------|---|---|
| 1 | Вводное занятие | 1 час | Ознакомление группы с техникой безопасности и правилами поведения в зале, игра «Имена» | - |
| 2. | Входной контроль (диагностика) | 1 час | - | Сдача нормативов ОФП |
| 3. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 3 часа | Ловкость –это способность быстро овладеть сложным двигательным быстро, точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой. | Упражнения: метание и ловля мяча; бег с изменением темпа; бег с изменением направления движения; прыжки на двух и одной ноге; прыжки через вредмет; челночный бег 3*10. |
| | | 3 часа | Гибкость –это способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. | Упражнения: наклоны, мостик, мельница, шпагаты, скручивания, упражнение на вытяжение. |
| | | 4 часа | Выносливость- это умение долго выдерживать определенную нагрузку без уменьшения продуктивности | Упражнения: березка, планка, статическое выполнение стойек каратэ, бег, ускорения в беге, отжимания, выпрыгивания, прыжки. |
| | | 4 часа | Координация- это процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. | Упражнения: махи руками в разные стороны, стойка на одной ноге, прыжковые упражнения, скручивания, наклоны. |
| | | 4 часа | Сила- это это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). | Упражнения: «Кобра», приседания с весом, пресс, бег на длинные дистанции, упражнения с гантелями. |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 9 часов | Упражнения на резине. | Упражнения: удары и защитные действия с резиной |
| | | 9 часов | Упражнения с утяжелителями. | Упражнения: удары и |

| | | | | |
|----|--|----------|---|--|
| | (СФП) | | | защитные действия с утяжелителями |
| 5. | Открытое занятие | 1 час | - | Показательное выступление для родителей. |
| 6. | Атакующие и защитные действия руками | 4 часа | Изучение понятия удар и его разновидности | Практическое выполнение: Цуки, Рен цуки, Санбон цуки, Кидзами цуки |
| | | 5 часов | Изучение понятия блок и его разновидности | Практическое выполнение: Гедан-барай, Аге-уке, Сото-удэ-уке, Учи-удэ-уке, Шуто-удэ-уке |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 7. | Последовательные связи движений (Кихоны) | 8 часов | Знакомство с понятием кихон и его разновидностями в Дзенкуцу дачи | Вперёд в дзенкуцу дачи с маваши-гери дзёдан/ гьяко-цуки чудан/ аге уке. Вперёд в дзенкуцу дачи с йоко-гери-кекоми чудан/ гьяко-цуки чудан. Маватэ. |
| | | 10 часов | Знакомство с понятием кихон и его разновидностями в Киба дачи | Вперёд (назад) в киба дачи с сото-уде уке/ уракен-учи (горизонтальный)/ переход в дзенкуцу дачи с гьяко-цуки чудан. Маватэ; Вперёд в киба дачи с йоко-гери-кеаги дзёдан/ йоко-эмпичи чудан. Маватэ в дзенкуцу дачи. |
| | | 10 часов | Знакомство с понятием кихон и его разновидностями в Какуцу дачи | Вперёд (назад) в кокуцу дачи с шуто уке/ переход в дзенкуцу дачи с кизами-цуки/ гьяко-цуки чудан; Вперёд в кокуцу дачи с шуто уке/ переход в дзенкуцу дачи с гьяко-цуки + вперёд в киба дачи с уракен-учи (горизонтальный)/ переход в дзенкуцу дачи с гьяко-цуки чудан. |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 8. | Атакующие действия ногами | 8 часов | Изучение понятия удар ногой на месте и его разновидности. | Выполнение: удар ногой – Мае-гери-кеаге, Мае-аши-Гери, Маваши-Гери, Йоко-гери-кеаге. |
| | | 9 часов | Основы удара ногой в движении | Выполнение удара ногой с шагом вперёд, в челноке |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 9. | Учебная схватка | 8 часов | Работа в парах | Атакующие и контратакующие действия с |

| | | | | |
|-----|--|---------|---|---|
| | (Кумитэ) | | | применением подсечек, подбивав и бросковой техники. |
| | | 9 часов | Праила соревновательного поединка | Спортивный поединок с ранее изученными приемами |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 10. | Последовательность движений связанных принципом ведения боя (Ката) | 4 часа | Изучение комплекса движений Хейан- шодан | Практическое выполнение Хейан-шодан |
| | | 5 часов | Изучение комплекса движений Хейан- нидан | Практическое выполнение Хейан-нидан |
| | | 7 часов | Изучение комплекса движений Хейан- сандан | Практическое выполнение Хейан- сандан |
| | | 9 часов | Изучение комплекса движений Хейан-йондан | Практическое выполнение Хейан-йондан |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений |
| 11. | Промежуточная аттестация | 2 час | Проверка знаний терминологии каратэ | Сдача нормативов ОФП |
| 12. | Аттестация на пояс | 1 час | - | Практическое выполнение технических действий на 5КЮ |
| 13. | Итоговое занятие | 1 час | - | Спортивный праздник. |

Учебный план 4 года обучения

| № п/п | Название раздела | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|--------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - | Беседа, опрос |
| 2. | Входной контроль (диагностика) | 1 | - | 1 | Нормативы ОФП |
| 3. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 18 | 1 | 17 | Контрольные нормативы |
| 4. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 18 | 1 | 17 | Контрольные нормативы |
| 5. | Открытое занятие | 1 | - | 1 | Контрольные упражнения, беседа |
| 6. | Атакующие и защитные действия руками | 11 | 1 | 10 | Контрольные упражнения |
| 7. | Последовательные связки движений (Кихон) | 27 | 3 | 24 | Контрольные упражнения |
| 8. | Атакующие действия ногами | 18 | 3 | 15 | Контрольные упражнения |
| 9. | Учебная схватка (Кумитэ) | 18 | 4 | 14 | Контрольные упражнения |

| | | | | | |
|--------|--|-----|----|-----|------------------------|
| 10. | Последовательность движений связанных принципом ведения боя (Ката) | 27 | 2 | 25 | Контрольные упражнения |
| 11. | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 | Контрольные упражнения |
| 12. | Аттестация на пояс | 1 | - | 1 | Контрольные упражнения |
| 13. | Итоговое занятие | 1 | - | 1 | Беседа |
| ИТОГО: | | 144 | 17 | 127 | |

Содержание учебного плана 4 года обучения

| № п/п | Название раздела | Часовая нагрузка | Теория | Практика |
|-------|-----------------------------------|------------------|---|---|
| 1 | Вводное занятие | 1 час | Ознакомление группы с техникой безопасности и правилами поведения в зале, игра «Имена» | - |
| 2. | Входной контроль (диагностика) | 1 час | - | Сдача нормативов ОФП |
| 3. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 3 часа | Ловкость –это способность быстро овладеть сложным двигательным быстро, точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой. | Упражнения: метание и ловля мяча; бег с изменением темпа; бег с изменением направления движения; прыжки на двух и одной ноге; прыжки через вредмет; челночный бег 3*10. |
| | | 3 часа | Гибкость –это способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. | Упражнения: наклоны, мостик, мельница, шпагаты, скручивания, упражнение на вытяжение. |
| | | 4 часа | Выносливость- это умение долго выдерживать определенную нагрузку без уменьшения продуктивности | Упражнения: березка, планка, статическое выполнение стойки каратэ, бег, ускорения в беге, отжимания, выпрыгивания, прыжки. |
| | | 4 часа | Координация- это процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. | Упражнения: махи руками в разные стороны, стойка на одной ноге, прыжковые упражнения, скручивания, наклоны. |
| | | 4 часа | Сила- это это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). | Упражнения: «Кобра», приседания с весом, пресс, бег на длинные дистанции, упражнения с гантелями. |

| | | | | |
|----|---|----------|---|---|
| 4. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 9 часов | Упражнения на резине. | Упражнения: удары и защитные действия с резиной |
| | | 9 часов | Упражнения с утяжелителями. | Упражнения: удары и защитные действия с утяжелителями |
| 5. | Открытое занятие | 1 час | - | Показательное выступление для родителей. |
| 6. | Атакующие и защитные действия руками | 4 часа | Изучение понятия удар и его разновидности | Практическое выполнение: Цуки, Рен цуки, Санбон цуки, Кидзами цуки |
| | | 6 часов | Изучение понятия блок и его разновидности | Практическое выполнение: Гедан-барай, Аге-уке, Сото-удэ-уке, Учи-удэ-уке, Шуто-удэ-уке |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 7. | Последовательные связки движений (Кихоны) | 17 часов | Знакомство с понятием кихон и его разновидностями в Дзенкуцу дачи | Вперёд (назад) в дзенкуцу дачи с учи-уде уке/ гьяко-цуки чудан/ кидзами цуки. Вперёд (назад) в дзенкуцу дачи с мае-гери-кеаге чудан + маваши-гери дзёдан/ гьяко-цуки чудан/ аге-уке. Маватэ. Вперёд в дзенкуцу дачи с йоко-гери-кекоми чудан/ гьяко-цуки чудан/ аге уке. Маватэ. Вперёд в дзенкуцу дачи с маваши-рен-гери (первый удар чудан, второй дзёдан). Маватэ. Вперёд в дзенкуцу дачи с ушира-гери чудан/ аге-уке/ гьяко-цуки чудан. Маватэ. |
| | | 9 часов | Знакомство с понятием кихон и его разновидностями в Киба дачи | Вперёд в киба дачи с йоко-гери-кеаге дзёдан + йоко-гери-кекоми чудан. Маватэ в дзенкуцу дачи. |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 8. | Атакующие действия ногами | 8 часов | Изучение понятия удар ногой на месте и его разновидности. | Выполнение: удар ногой – Мае-гери-кеаге, Мае-аши-Гери, Маваши-Гери, Йоко-гери-кеаге, Ушира-гери |
| | | 9 часов | Основы удара ногой в движении | Выполнение удара ногой с шагом вперёд, в челноке |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 9. | Учебная схватка | 8 часов | Работа в парах | Техника и тактика атакующих действий, встречных действий |

| | | | | |
|-----|--|---------|---|--|
| | (Кумитэ) | | | и опережения в условном спарринге. |
| | | 9 часов | Праила соревновательного поединка | Техника и тактика атакующих действий в спарринге с судьейством |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 10. | Последовательность движений связанных принципом ведения боя (Ката) | 2 часа | Изучение комплекса движений Хейан- шодан | Практическое выполнение Хейан-шодан |
| | | 3 часа | Изучение комплекса движений Хейан- нидан | Практическое выполнение Хейан-нидан |
| | | 4 часа | Изучение комплекса движений Хейан- сандан | Практическое выполнение Хейан- сандан |
| | | 8 часов | Изучение комплекса движений Хейан-йондан | Практическое выполнение Хейан-йондан |
| | | 9 часов | Изучение комплекса движений Хейан-годан | Практическое выполнение Хейан-годан |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений |
| 11. | Промежуточная аттестация | 2 час | Проверка знаний терминологии каратэ | Сдача нормативов ОФП |
| 12. | Аттестация на пояс | 1 час | - | Практическое выполнение технических действий на 4КЮ |
| 13. | Итоговое занятие | 1 час | - | Спортивный праздник. |

Учебный план 5 года обучения

| № п/п | Название раздела | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|--------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - | Беседа, опрос |
| 2. | Входной контроль (диагностика) | 1 | - | 1 | Нормативы ОФП |
| 3. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 18 | 1 | 17 | Контрольные нормативы |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 27 | 3 | 24 | Контрольные нормативы |
| 5. | Открытое занятие | 1 | - | 1 | Контрольные упражнения, беседа |
| 6. | Атакующие и защитные действия руками | 23 | 4 | 19 | Контрольные упражнения |
| 7. | Последовательные связки движений (Кихон) | 51 | 10 | 41 | Контрольные упражнения |
| 8. | Атакующие действия ногами | 36 | 4 | 32 | Контрольные упражнения |

| | | | | | |
|--------|--|-----|----|-----|------------------------|
| 9. | Учебная схватка (Кумитэ) | 23 | 3 | 20 | Контрольные упражнения |
| 10. | Последовательность движений связанных принципом ведения боя (Ката) | 31 | 6 | 25 | Контрольные упражнения |
| 11. | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 | Контрольные упражнения |
| 12. | Аттестация на 3 КЮ | 1 | - | 1 | Контрольные упражнения |
| 13. | Итоговое занятие | 1 | - | 1 | Беседа |
| ИТОГО: | | 216 | 33 | 183 | |

Содержание учебного плана 5 года обучения

| № п/п | Название раздела | Часовая нагрузка | Теория | Практика |
|-------|-----------------------------------|------------------|---|---|
| 1 | Вводное занятие | 1 час | Ознакомление группы с техникой безопасности и правилами поведения в зале. | - |
| 2. | Входной контроль (диагностика) | 1 час | - | Сдача нормативов ОФП |
| 3. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 3 часа | Ловкость –это способность быстро овладеть сложным двигательным быстро, точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой. | Упражнения: метание и ловля мяча; бег с изменением темпа; бег с изменением направления движения; прыжки на двух и одной ноге; прыжки через вредмет; челночный бег 3*10. |
| | | 3 часа | Гибкость –это способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. | Упражнения: наклоны, мостик, мельница, шпагаты, скручивания, упражнение на вытяжение. |
| | | 4 часа | Выносливость- это умение долго выдерживать определенную нагрузку без уменьшения продуктивности | Упражнения: березка, планка, статическое выполнение стойки каратэ, бег, ускорения в беге, отжимания, выпрыгивания, прыжки. |
| | | 4 часа | Координация- это процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. | Упражнения: махи руками в разные стороны, стойка на одной ноге, прыжковые упражнения, скручивания, наклоны. |
| | | 4 часа | Сила- это это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или | Упражнения: «Кобра», приседания с весом, пресс, бег на длинные дистанции, |

| | | | | |
|----|--|----------|--|---|
| | | | противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). | упражнения с гантелями. |
| 4. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 9 часов | Упражнения на резине. | Упражнения: удары и защитные действия с резиной |
| | | 9 часов | Упражнения с утяжелителями. | Упражнения: удары и защитные действия с утяжелителями |
| | | 9 часов | Упражнения с противодействием партнера. | Упражнения: защитные и атакующие действия в паре. |
| 5. | Открытое занятие | 1 час | - | Показательное выступление для родителей. |
| 6. | Атакующие и защитные действия руками | 7 часов | Изучение понятия удар и его разновидности | Практическое выполнение: Цуки, Рен цуки, Санбон цуки, Кидзами цуки |
| | | 9 часов | Изучение понятия блок и его разновидности | Практическое выполнение: Гедан-барай, Аге-уке, Сото-удэ-уке, Учи-удэ-уке, Шуто-удэ-уке |
| | | 6 часов | Изучение понятия контратака и ее разновидности. | Практическое выполнение: ударов Цуки и ударов нагами, брасковая техника. |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 7. | Последовательные связки движений (Кихон) | 18 часов | Знакомство с понятием кихон и его разновидностями в движении вперед | Выполнение: Вперёд в дзенкуцу дачи с ой-цуки дзёдан/ переход в кокуцу дачи с сото-уде уке/ переход в дзенкуцу дачи с гьяко-цуки чудан. Маватэ. Вперёд (назад) в дзенкуцу дачи с сото-уде уке/ переход в киба дачи с йоко-эмпи-учи/ уракен учи (горизонтальный)/ переход в дзенкуцу дачи с гьяко-цуки чудан. |
| | | 15 часов | Знакомство с понятием кихон и его разновидностями в движении назад | Из дзенкуцу дачи назад в цури-аши дачи с гьяко-учи-уде уке + вперед в дзенкуцу дачи с йоко-гери-кекоми чудан/ гьяко-цуки чудан. Маватэ. |
| | | 17 часов | Знакомство с понятием кихон и включение в него ударной техники ногами. | Выполнение: Вперёд в дзенкуцу дачи с мае-гери-кеаге чудан + маваши-гери дзедан/ гьяко-цуки чудан/ аге уке. Маватэ. Вперёд в дзенкуцу дачи с маваши-гери дзёдан + вперед |

| | | | | |
|-----|--|----------|---|---|
| | | | | в дзенкуцу дачи с уширо-гери чудан/ гьяко-цуки чудан. Маватэ. |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 8. | Атакующие действия ногами | 15 часов | Изучение понятия удар ногой на месте и его разновидности. | Выполнение: удар ногой – Мае-гери-кеаге, Мае-аши-Гери, Маваши-Гери, Йоко-гери-кеаге, Ушира-гери |
| | | 20 часов | Основы удара ногой в движении | Выполнение удара ногой с шагом вперёд, в челноке |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 9. | Учебная схватка (Кумитэ) | 11 часов | Работа в парах | Техника и тактика атакующих действий, встречных действий и опережения в условном спарринге. |
| | | 11 часов | Праила соревновательного поединка | Техника и тактика атакующих действий в спарринге с судейством |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 10. | Последовательность движений связанных принципом ведения боя (Ката) | 1 часа | Изучение комплекса движений Хейан- шодан | Практическое выполнение Хейан-шодан |
| | | 2 часа | Изучение комплекса движений Хейан- нидан | Практическое выполнение Хейан-нидан |
| | | 3 часа | Изучение комплекса движений Хейан- сандан | Практическое выполнение Хейан- сандан |
| | | 6 часов | Изучение комплекса движений Хейан-йондан | Практическое выполнение Хейан-йондан |
| | | 8 часов | Изучение комплекса движений Хейан-годан | Практическое выполнение Хейан-годан |
| | | 10 часов | Изучение комплекса движений Теки-шодан | Практическое выполнение Теки-шодан |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений |
| 11. | Промежуточная аттестация | 2 час | Проверка знаний терминологии каратэ | Сдача нормативов ОФП |
| 12. | Аттестация на пояс | 1 час | - | Практическое выполнение технических действий на 3КЮ |
| 13. | Итоговое занятие | 1 час | - | Спортивный праздник. |

Учебный план 6 года обучения

| № п/п | Название раздела | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|-------|------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 14. | Вводное занятие | 1 | 1 | - | Беседа, опрос |

| | | | | | |
|--------|--|-----|----|-----|--------------------------------------|
| 15. | Входной контроль (диагностика) | 1 | - | 1 | Нормативы ОФП |
| 16. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 18 | 1 | 17 | Контрольные нормативы |
| 17. | Специальная физическая подготовка | 27 | 3 | 24 | Контрольные нормативы |
| 18. | Открытое занятие | 1 | - | 1 | Контрольные упражнения, беседа |
| 19. | Атакующие и защитные действия руками | 23 | 4 | 19 | Контрольные упражнения |
| 20. | Последовательные связки движений (Кихон) | 51 | 10 | 41 | Контрольные упражнения |
| 21. | Атакующие действия ногами | 36 | 4 | 32 | Контрольные упражнения |
| 22. | Учебная схватка (Кумитэ) | 23 | 3 | 20 | Контрольные упражнения |
| 23. | Последовательность движений связанных принципом ведения боя (Ката) | 31 | 6 | 25 | Контрольные упражнения |
| 24. | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 | Контрольные упражнения |
| 25. | Аттестация на 2 КЮ | 1 | - | 1 | Контрольные упражнения |
| 26. | Итоговое занятие | 1 | - | 1 | Беседа |
| ИТОГО: | | 216 | 33 | 183 | |

Содержание учебного плана 6 года обучения

| № п/п | Название раздела | Часова я нагруз ка | Теория | Практика |
|----------|--------------------------------------|-----------------------------|---|--|
| 1 | Вводное занятие | 1 час | Ознакомление группы с техникой безопасности и правилами поведения в зале. | - |
| 15. | Входной контроль (диагностика) | 1 час | - | Сдача нормативов ОФП |
| 16. | Общая физическая | 3 часа | Ловкость –это способность быстро овладеть сложным | Упражнения: метание и ловля мяча; бег с изменением темпа; |

| | | | | |
|-----|--|----------|---|---|
| | подготовка (ОФП) | | двигательным быстро, точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой. | бег с изменением направления движения; прыжки на двух и одной ноге; прыжки через вредмет; челночный бег 3*10. |
| | | 3 часа | Гибкость –это способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. | Упражнения: наклоны, мостик, мельница, шпагаты, скручивания, упражнение на вытяжение. |
| | | 4 часа | Выносливость- это умение долго выдерживать определенную нагрузку без уменьшения продуктивности | Упражнения: березка, планка, статическое выполнение стойки каратэ, бег, ускорения в беге, отжимания, выпрыгивания, прыжки. |
| | | 4 часа | Координация- это процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. | Упражнения: махи руками в разные стороны, стойка на одной ноге, прыжковые упражнения, скручивания, наклоны. |
| | | 4 часа | Сила- это это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). | Упражнения: «Кобра», приседания с весом, пресс, бег на длинные дистанции, упражнения с гантелями. |
| 17. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 9 часов | Упражнения на резине. | Упражнения: удары и защитные действия с резиной |
| | | 9 часов | Упражнения с утяжелителями. | Упражнения: удары и защитные действия с утяжелителями |
| | | 9 часов | Упражнения с противодействием партнера. | Упражнения: защитные и атакующие действия в паре. |
| 18. | Открытое занятие | 1 час | - | Показательное выступление для родителей. |
| 19. | Атакующие и защитные действия руками | 7 часов | Изучение понятия удар и его разновидности | Практическое выполнение: Цуки, Рен цуки, Санбон цуки, Кидзами цуки |
| | | 9 часов | Изучение понятия блок и его разновидности | Практическое выполнение: Гедан-барай, Аге-уке, Сото-удэ-уке, Учи-удэ-уке, Шуто-удэ-уке |
| | | 6 часов | Изучение понятия контратака и ее разновидности. | Практическое выполнение: ударов Цуки и ударов нагами, брасковая техника. |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 20. | Последовательные связки движений (Кихон) | 13 часов | Знакомство с понятием кихон и его разновидностями в движении вперед | Выполнение: Назад в кокуцу дачи с аге-уке/ переход в кибя дачи с шуто-учи дзёдан + назад в дзенкуцу дачи с учи-уде-уке/ гьяко-цуки чудан. Маватэ. |

| | | | |
|----------|--|--|--|
| | | | Вперед в дзенкуцу дачи с гьяко-цуки дзёдан + вперед в дзенкуцу дачи с аши-барай/ гьяко-цуки чудан. Маватэ |
| 15 часов | Знакомство с понятием кихон и его разновидностями в киба дачи. | | Выполнение: Вперёд в киба дачи с йоко-гери-кекоми чудан + йоко-гери-кеаги дзедан/ хайшу-учи чудан. Маватэ. |
| 8 часов | Знакомство с понятием кихон и его разновидностями какуцу дачи. | | Вперёд в кокуцу дачи с шуто-уке + назад в кокуцу дачи с учи-уде-уке + вперед в дзенкуцу дачи с мавашаи-гери дзедан/ гьяко-цуки чудан. Маватэ. |
| 14 часов | Знакомство с понятием кихон и включение ипп в него ударной техники ногами. | | Выполнение: Вперёд в дзенкуцу дачи с мавашаи-гери дзёдан + вперед в киба дачи с сото-уде-уке/ переход в дзенкуцу дачи с гьяко-цуки чудан. Маватэ. Вперёд в дзенкуцу дачи с ой-цуки дзёдан + назад в дзенкуцу дачи с аге уке + вперед в дзенкуцу дачи с ой-цуки чудан + вперед в дзенкуцу дачи с мавашаи-гери дзёдан. Маватэ. Вперед в дзенкуцу дачи с уракен-учи (горизонтальный) + вперед в дзенкуцу дачи с ой-цуки чудан + назад в кокуцу дачи с учи-уде-уке + вперед в дзенкуцу дачи с мае-гери-кеаге чудан/ кизами-цуки дзедан/ гьяко-цуки чудан. Маватэ. Вперед в дзенкуцу дачи с уракен-учи (горизонтальный)/ гьяко-цуки чудан + назад в дзенкуцу дачи с мае-гери-кеаге дзедан/ гьяко-цуки чудан. Маватэ. Вперед в дзенкуцу дачи/ в цури-аши дачи с ой-цуки/ мае-аши-мае-гери-кеаге дзедан / вперед в дзенкуцу дачи с гьяко-цуки чудан + вперед в дзенкуцу дачи с мавашаи-гери дзедан + вперед в дзенкуцу дачи с йоко-гери-кекоми чудан/ гьяко-цуки дзедан. |

| | | | | |
|-----|--|----------|---|---|
| | | | | Маватэ. |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 21. | Атакующие действия ногами | 15 часов | Изучение понятия удар ногой на месте и его разновидности. | Выполнение: удар ногой – Мае-гери-кеаге, Мае-аши-Гери, Маваши-Гери, Йоко-гери-кеаге, Ушира-гери |
| | | 20 часов | Основы удара ногой в движении | Выполнение удара ногой с шагом вперёд, в челноке |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 22. | Учебная схватка (Кумитэ) | 11 часов | Работа в парах | Техника и тактика атакующих действий, встречных действий и опережения в условном спарринге. |
| | | 11 часов | Праила соревновательного поединка | Техника и тактика атакующих действий в спарринге с судейством |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 23. | Последовательность движений связанных принципом ведения боя (Ката) | 1 часа | Изучение комплекса движений Хейан- шодан | Практическое выполнение Хейан-шодан |
| | | 2 часа | Изучение комплекса движений Хейан- нидан | Практическое выполнение Хейан-нидан |
| | | 3 часа | Изучение комплекса движений Хейан- сандан | Практическое выполнение Хейан- сандан |
| | | 4 часов | Изучение комплекса движений Хейан-йондан | Практическое выполнение Хейан-йондан |
| | | 4 часов | Изучение комплекса движений Хейан-годан | Практическое выполнение Хейан-годан |
| | | 7 часов | Изучение комплекса движений Теки-шодан | Практическое выполнение Теки-шодан |
| | | 9 часов | Изучение комплекса движений Басайдай | Практическое выполнение Басайдай |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений |
| 24. | Промежуточная аттестация | 2 час | Проверка знаний терминологии каратэ | Сдача нормативов ОФП |
| 25. | Аттестация на пояс | 1 час | - | Практическое выполнение технических действий на 2КЮ |
| 26. | Итоговое занятие | 1 час | - | Спортивный праздник. |

Учебный план 7 года обучения

| № п/п | Название раздела | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|-------|------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 27. | Вводное занятие | 1 | 1 | - | Беседа, опрос |

| | | | | | |
|--------|--|-----|----|-----|--------------------------------|
| 28. | Входной контроль (диагностика) | 1 | - | 1 | Нормативы ОФП |
| 29. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 18 | 1 | 17 | Контрольные нормативы |
| 30. | Специальная физическая подготовка | 27 | 3 | 24 | Контрольные нормативы |
| 31. | Открытое занятие | 1 | - | 1 | Контрольные упражнения, беседа |
| 32. | Атакующие и защитные действия руками | 23 | 4 | 19 | Контрольные упражнения |
| 33. | Последовательные связки движений (Кихон) | 51 | 10 | 41 | Контрольные упражнения |
| 34. | Атакующие действия ногами | 36 | 4 | 32 | Контрольные упражнения |
| 35. | Учебная схватка (Кумитэ) | 23 | 3 | 20 | Контрольные упражнения |
| 36. | Последовательность движений связанных принципом ведения боя (Ката) | 31 | 6 | 25 | Контрольные упражнения |
| 37. | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 | Контрольные упражнения |
| 38. | Аттестация на 1 КЮ | 1 | - | 1 | Контрольные упражнения |
| 39. | Итоговое занятие | 1 | - | 1 | Беседа |
| ИТОГО: | | 216 | 33 | 183 | |

Содержание учебного плана 7 года обучения

| № п/п | Название раздела | Часовая нагрузка | Теория | Практика |
|-------|-----------------------------------|------------------|---|---|
| 2 | Вводное занятие | 1 час | Ознакомление группы с техникой безопасности и правилами поведения в зале. | - |
| 28. | Входной контроль (диагностика) | 1 час | - | Сдача нормативов ОФП |
| 29. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 3 часа | Ловкость –это способность быстро овладеть сложным двигательным быстро, точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой. | Упражнения: метание и ловля мяча; бег с изменением темпа; бег с изменением направления движения; прыжки на двух и одной ноге; прыжки через вредмет; челночный бег 3*10. |

| | | | | |
|-----|--|----------|---|--|
| | | 3 часа | Гибкость –это способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. | Упражнения: наклоны, мостик, мельница, шпагаты, скручивания, упражнение на вытяжение. |
| | | 4 часа | Выносливость- это умение долго выдерживать определенную нагрузку без уменьшения продуктивности | Упражнения: березка, планка, статическое выполнение стойк каратэ, бег, ускорения в беге, отжимания, выпрыгивания, прыжки. |
| | | 4 часа | Координация- это процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. | Упражнения: махи руками в разные стороны, стойка на одной ноге, прыжковые упражнения, скручивания, наклоны. |
| | | 4 часа | Сила- это это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). | Упражнения: «Кобра», приседания с весом, пресс, бег на длинные дистанции, упражнения с гантелями. |
| 30. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 9 часов | Упражнения на резине. | Упражнения: удары и защитные действия с резиной |
| | | 9 часов | Упражнения с утяжелителями. | Упражнения: удары и защитные действия с утяжелителями |
| | | 9 часов | Упражнения с противодействием партнера. | Упражнения: защитные и атакующие действия в паре. |
| 31. | Открытое занятие | 1 час | - | Показательное выступление для родителей. |
| 32. | Атакующие и защитные действия руками | 7 часов | Изучение понятия удар и его разновидности | Практическое выполнение: Цуки, Рен цуки, Санбон цуки, Кидзами цуки |
| | | 9 часов | Изучение понятия блок и его разновидности | Практическое выполнение: Гедан-барай, Аге-уке, Сото-удэ-уке, Учи-удэ-уке, Шуто-удэ-уке |
| | | 6 часов | Изучение понятия контратака и ее разновидности. | Практическое выполнение: ударов Цуки и ударов нагами, брасковая техника. |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 33. | Последовательные связки движений (Кихон) | 18 часов | Знакомство с понятием кихон и его разновидностями в движении вперед | Выполнение: Назад в дзенкуцу дачи с гедан-барай + вперед в дзенкуцу дачи с мае-гери-кеаге чудан/ кизами-цуки/ гьяко-цуки чудан + назад в дзенкуцу дачи с аге-уке/ гьяко-нукитэ чудан. Маватэ. Вперед в дзенкуцу дачи с аге-уке/ гьяко-цуки чудан/ гедан- |

| | | | |
|----------|---|---|---|
| | | | <p>барай/ гьяко-цуки дзедан + вперед в дзенкуцу дачи с мае-гери-кеаге чудан/ гьяко-цуки чудан/ переход в киба дачи с шуто-учи дзедан. Маватэ.</p> <p>Вперёд в дзенкуцу дачи с аге-уке/ гьяко-цуки чудан + вперед в дзенкуцу дачи с мае-гери-кеаге дзедан/ учи-уде-уке/ кизами-цуки/ гьяко-цуки чудан. Маватэ.</p> |
| 14 часов | <p>Знакомство с понятием кихон и его разновидностями какуцу дачи.</p> | <p>Выполнение:</p> <p>Назад в кокуцу дачи с сото-уде-уке + вперед в дзенкуцу дачи с уширо-гери чудан/ уракен-учи (горизонтальный)/ гьяко-цуки чудан. Маватэ.</p> <p>Назад в кокуцу дачи с шуто-уке/ мае-аши-йоко-гери-кекоми чудан/ переход в дзенкуцу дачи с гьяко-аге-уке/ кизами-цуки/ гьяко-цуки чудан. Маватэ.</p> <p>Назад в кокуцу дачи с шуто-уке/ мае-аши-маваши-гери чудан в дзенкуцу дачи/ гьяко-нукитэ чудан + вперед в дзенкуцу дачи с маваша-гери дзедан/ гьяко-цуки чудан. Маватэ.</p> | |
| 18 часов | <p>Знакомство с понятием кихон и включение в него ударной техники ногами.</p> | <p>Выполнение:</p> <p>Вперед в дзенкуцу дачи с уракен-учи (горизонтальный)/ гьяко-цуки чудан/ миги-ура-маваши-гери дзедан. Маватэ.</p> <p>Вперед в дзенкуцу дачи с уракен-учи (горизонтальный)/ гьяко-цуки чудан/ в глубокую дзенкуцу дачи с кизами-цуки + вперед в дзенкуцу дачи с мае-гери-кеаге дзедан/ гьяко-цуки чудан. Маватэ.</p> <p>Вперёд в дзенкуцу дачи/ в цури-аши дачи с кизами-цуки/ мае-аши-мае-гери-кеаге дзедан/ переход в дзенкуцу дачи с гьяко-цуки чудан + вперед в дзенкуцу дачи с маваша-гери дзедан + вперед с йоко-гери-кекоми чудан/</p> | |

| | | | | |
|-----|--|----------|---|---|
| | | | | гьяко-цуки дзэдан/ мае-гери-кеаге чудан. Маватэ. |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 34. | Атакующие действия ногами | 15 часов | Изучение понятия удар ногой на месте и его разновидности. | Выполнение: удар ногой – Мае-гери-кеаге, Мае-аши-Гери, Маваши-Гери, Йоко-гери-кеаге, Ушира-гери |
| | | 20 часов | Основы удара ногой в движении | Выполнение удара ногой с шагом вперёд, в челноке |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 35. | Учебная схватка (Кумитэ) | 11 часов | Работа в парах | Техника и тактика атакующих действий, встречных действий и опережения в условном спарринге. |
| | | 11 часов | Праила соревновательного поединка | Техника и тактика атакующих действий в спарринге с судейством |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений. |
| 36. | Последовательность движений связанных принципом ведения боя (Ката) | 1 часа | Изучение комплекса движений Хейан- шодан | Практическое выполнение Хейан-шодан |
| | | 1 часа | Изучение комплекса движений Хейан- нидан | Практическое выполнение Хейан-нидан |
| | | 2 часа | Изучение комплекса движений Хейан- сандан | Практическое выполнение Хейан- сандан |
| | | 2 часов | Изучение комплекса движений Хейан-йондан | Практическое выполнение Хейан-йондан |
| | | 3 часов | Изучение комплекса движений Хейан-годан | Практическое выполнение Хейан-годан |
| | | 5 часов | Изучение комплекса движений Теки-шодан | Практическое выполнение Теки-шодан |
| | | 8 часов | Изучение комплекса движений Басайдай | Практическое выполнение Басайдай |
| | | 8 часов | Изучение комплекса движений Каунку дай | Практическое выполнение Канку дай |
| | | 1 час | - | Выполнение контрольных упражнений |
| 37. | Промежуточная аттестация | 2 час | Проверка знаний терминологии каратэ | Сдача нормативов ОФП |
| 38. | Аттестация на пояс | 1 час | - | Практическое выполнение технических действий на 1КЮ |
| 39. | Итоговое занятие | 1 час | - | Спортивный праздник. |

**Комплекс организационно - педагогических условий.
Методическое обеспечение.**

Методическое обеспечение УПВ для 1- 7 года обучения

| Наименование раздела (тема учебно тематического плана) | Формы организации УПВ (учебно-воспитательного процесса) | Формы организации деятельности воспитанников | Методы | Дидактический комплекс, оборудование | Формы подведения итогов по разделу (теме) |
|--|---|--|---|--|--|
| Вводное занятие | Учебное занятие | Фронтальная | Словесные: рассказ; Наглядные: демонстрация | Наглядность: видео материалы; Дидактические пособия: раздаточный материал | |
| Входной контроль (диагностика) | Учебное занятие | Индивидуальная | Словесные: объяснение; Практические: упражнения | Оборудование: гимнастическая стенка, секундомер | Сдача нормативов ОФП |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | Учебное занятие | Фронтальная, групповая, работа в парах | Наглядные: демонстрация; Практические: упражнения, дидактические игры | Оборудование: гимнастическая стенка, гантели, скакалки; Методические рекомендации | Практическое выполнение технических действий |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | Учебное занятие | Фронтальная, групповая, работа в парах | Наглядные: демонстрация; Практические: упражнения | Оборудование: гимнастическая стенка, гантели, скакалки; Методические рекомендации | Практическое выполнение технических действий |
| Открытое занятие | Учебное занятие | Фронтальная | Практические: упражнения | Методические рекомендации | Открытое занятие |
| Атакующие и защитные действия руками | Учебное занятие | Фронтальная | Словесные: рассказ; Наглядные: демонстрация; Практические: упражнения | Наглядность: схемы | Практическое выполнение технических действий |
| Последовательные связки движений (Кихон) | Учебное занятие | Фронтальная, под групповая | Словесные: рассказ, объяснение; Наглядные: демонстрация; Практические: упражнения | Наглядность: схемы; Методические рекомендации | Практическое выполнение технических действий |
| Атакующие действия ногами | Учебное занятие | Фронтальная, работа в парах | Словесные: рассказ, объяснение; Наглядные: схемы, демонстрация; | Оборудование: лапы; Наглядность: схемы, видео | Практическое выполнение технических действий |

| | | | | | |
|--|-----------------|------------------------------------|--|---|--|
| | | | Практические: упражнения | материалы; Методические рекомендации | |
| Учебная схватка (Кумитэ) | Учебное занятие | Работа в парах | Словесные: объяснение; Наглядные: демонстрация; Практические: упражнения | Оборудование: лапы, перчатки; Методические рекомендации | Практическое выполнение технических действий |
| Последовательность движений связанных принципом ведения боя (Ката) | Учебное занятие | Фронтальная | Словесные: рассказ, объяснение; Наглядные: схемы, демонстрация; Практические: упражнения | Наглядность: схемы, видео материалы; Методические рекомендации | Практическое выполнение технических действий |
| Подведение итогов года | Учебное занятие | Фронтальная, индивидуальная работа | Словесные: рассказ; Практические: упражнения | Оборудование: протоколы аттестации; Методические рекомендации | Сдача нормативов ОФП, Аттестация |

Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса

| № | Наименование оборудования | Количество единиц |
|---|-----------------------------|-------------------|
| Печатные пособия | | |
| 1 | Программа аттестации 7-1 КЮ | 15 шт |
| 2 | Методический материал | 15 шт |
| Учебно-практическое (учебно-лабораторное, специальное, инструменты и т. п.) оборудование | | |
| 1 | Гантели | 15 шт |
| 2 | Скакалки | 15 шт |
| 3 | Резина | 15 шт |
| 4 | Мячи теннисные | 8 шт |
| 5 | Лапа | 15 шт |
| 6 | Гимнастическая полка | 8 шт |
| 7 | Беговая лесенка | 4 шт |
| 8 | Накладки | 15 пар |
| 9 | Футы | 8 пар |
| 10 | Макивара | 2 шт |
| 11 | Медбол 5кг, 3кг, 1 кг | 1 шт |
| Мебель | | |
| 1 | Татами | 1 шт |
| 2 | Турник | 1 шт |

Кадровое обеспечение. Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку в области борьбы карате.

Годовой план-график распределения учебных часов обучающихся 7-8 лет 1 года обучения

| № п/п | Разделы подготовки | Часы в год | | | | | | | | | | | | |
|-------|--------------------------------------|------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| | | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 2. | Входной контроль | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3. | ОФП | 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - |
| 4. | СФП | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - |
| 5. | Открытое занятие | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 6. | Атакующие и защитные действия руками | 16 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | - | - |
| 7. | Кихон | 11 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | - | - | - | - | - |
| 8. | Атакующие действия ногами | 11 | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | - | - | - | - |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|
| 9. | Учебная схватка (Кумитэ) | 15 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 6 | - | - | - |
| 10. | Ката | 21 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 1 | - | - | - |
| 11. | Промежуточная аттестация | 2 | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - |
| 12. | Аттестация на пояс | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - |
| 13. | Итоговое занятие | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - |
| Всего часов в год и по месяцам: | | 108 | 11 | 12 | 13 | 13 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | - | - | - |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 9-10 ЛЕТ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| № п/п | Разделы подготовки | Часы в год | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--------------------------------------|------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|---|
| | | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 2. | Входной контроль | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3. | ОФП | 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | |
| 4. | СФП | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | |
| 5. | Открытое занятие | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 6. | Атакующие и защитные действия руками | 18 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | |
| 7. | Кихон | 35 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | - | - | - | |
| 8. | Атакующие действия ногами | 17 | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | - | - | - | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|---------------------------|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|
| 7. | Кихон | 30 | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | - | - | - |
| 8. | Атакующие действия ногами | 17 | - | - | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | - | - | - | - |
| 9. | Учебная схватка (Кумитэ) | 19 | - | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | - | - | - |
| 10. | Ката | 26 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | - | - | - |
| 11. | Промежуточная аттестация | 2 | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - |
| 12. | Аттестация на пояс | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - |
| 13. | Итоговое занятие | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - |
| Всего часов в год и по месяцам: | | 144 | 15 | 16 | 17 | 17 | 15 | 15 | 16 | 16 | 17 | - | - | - |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Разделы подготовки | Часы в год | | | | | | | | | | | | |
|-------|--------------------|------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| | | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 2. | Входной контроль | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3. | ОФП | 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - |
| 4. | СФП | 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - |
| 5. | Открытое занятие | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|
| 6. | Атакующие и защитные действия руками | 10 | 3 | 4 | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7. | Кихон | 29 | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | - | - | - |
| 8. | Атакующие действия ногами | 18 | - | - | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | - | - | - | - |
| 9. | Учебная схватка (Кумитэ) | 18 | - | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | - | - | - |
| 10. | Ката | 26 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | - | - | - |
| 11. | Промежуточная аттестация | 2 | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - |
| 12. | Аттестация на пояс | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - |
| 13. | Итоговое занятие | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - |
| Всего часов в год и по месяцам: | | 144 | 15 | 16 | 17 | 17 | 15 | 15 | 16 | 16 | 17 | - | - | - |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Разделы подготовки | Часы в год | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|-------|--------------------|------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 2. | Входной контроль | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3. | ОФП | 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|
| 4. | СФП | 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - |
| 5. | Открытое занятие | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 6. | Атакующие и защитные действия руками | 11 | 3 | 4 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7. | Кихон | 27 | 2 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | - | - | - |
| 8. | Атакующие действия ногами | 18 | - | - | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | - | - | - | - |
| 9. | Учебная схватка (Кумитэ) | 18 | - | - | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | - | - | - |
| 10. | Ката | 27 | 4 | 5 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | - | - | - |
| 11. | Промежуточная аттестация | 2 | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - |
| 12. | Аттестация на пояс | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - |
| 13. | Итоговое занятие | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - |
| Всего часов в год и по месяцам: | | 144 | 15 | 16 | 17 | 17 | 15 | 15 | 16 | 16 | 17 | - | - | - |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| № п/п | Разделы подготовки | Часы в год | с | о | н | д | я | ф | м | а | м | и | и | ав |
|-------|--------------------|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|----|
| | | | н | к | о | е | н | е | а | а | ю | ю | гус | |
| | | | т | т | я | к | в | в | р | п | а | н | л | т |
| | | | я | я | б | а | а | р | т | р | й | ь | ь | |
| | | | б | б | р | б | р | а | | е | | | | |
| | | | р | р | ь | р | ь | л | | л | | | | |
| | | | ь | ь | | | | ь | | ь | | | | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|
| 2. | Входной контроль | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3. | ОФП | 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - |
| 4. | СФП | 27 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | - | - |
| 5. | Открытое занятие | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 6. | Атакующие и защитные действия руками | 23 | 5 | 6 | 4 | 3 | 5 | - | - | - | - | - | - | - |
| 7. | Кихон | 51 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 6 | 5 | 9 | 11 | - | - | - |
| 8. | Атакующие действия ногами | 36 | - | 3 | 6 | 4 | 3 | 7 | 8 | 4 | 1 | - | - | - |
| 9. | Учебная схватка (Кумитэ) | 23 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| 10. | Ката | 31 | 3 | 2 | 5 | 6 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | - | - | - |
| 11. | Промежуточная аттестация | 2 | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - |
| 12. | Аттестация на пояс | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - |
| 13. | Итоговое занятие | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - |
| Всего часов в год и по месяцам: | | 216 | 23 | 24 | 25 | 25 | 24 | 23 | 23 | 24 | 25 | - | - | - |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| № п/п | Разделы подготовки | Часы в год | |
|--------------|---------------------------|-------------------|--|
|--------------|---------------------------|-------------------|--|

| | | | с е н т я б р ь | о к т я б р ь | н о я б р ь | д е к а б р ь | я н в а р ь | ф е в р а л ь | м а р т | а п р е л ь | м а й | и ю н ь | и ю л ь | ав гус т |
|---------------------------------|--------------------------------------|------------|--------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|---------------------------------|----------------------------|---------------------------------|------------------|----------------------------|-------------|------------------|------------------|----------------|
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 2. | Входной контроль | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3. | ОФП | 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - |
| 4. | СФП | 27 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | - | - |
| 5. | Открытое занятие | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 6. | Атакующие и защитные действия руками | 23 | 5 | 6 | 4 | 3 | 5 | - | - | - | - | - | - | - |
| 7. | Кихон | 51 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 6 | 5 | 9 | 11 | - | - | - |
| 8. | Атакующие действия ногами | 36 | - | 3 | 6 | 4 | 3 | 7 | 8 | 4 | 1 | - | - | - |
| 9. | Учебная схватка (Кумитэ) | 23 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| 10. | Ката | 31 | 3 | 2 | 5 | 6 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | - | - | - |
| 11. | Промежуточная аттестация | 2 | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - |
| 12. | Аттестация на пояс | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - |
| 13. | Итоговое занятие | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - |
| Всего часов в год и по месяцам: | | 216 | 23 | 24 | 25 | 25 | 24 | 23 | 23 | 24 | 25 | - | - | - |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 7 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| № п/п | Разделы подготовки | Часы в год | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| | | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 2. | Входной контроль | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3. | ОФП | 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - |
| 4. | СФП | 27 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | - | - |
| 5. | Открытое занятие | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 6. | Атакующие и защитные действия руками | 23 | 5 | 6 | 4 | 3 | 5 | - | - | - | - | - | - | - |
| 7. | Кихон | 51 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 6 | 5 | 9 | 11 | - | - | - |
| 8. | Атакующие действия ногами | 36 | - | 3 | 6 | 4 | 3 | 7 | 8 | 4 | 1 | - | - | - |
| 9. | Учебная схватка (Кумитэ) | 23 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| 10. | Ката | 31 | 3 | 2 | 5 | 6 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | - | - | - |
| 11. | Промежуточная аттестация | 2 | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - |
| 12. | Аттестация на пояс | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - |
| 13. | Итоговое занятие | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - |
| Всего часов в год и по месяцам: | | 216 | 23 | 24 | 25 | 25 | 24 | 23 | 23 | 24 | 25 | - | - | - |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

- Бишоп М. Окинавское каратэ / М. Бишоп. – М.: Фаир-пресс, 2014.
- Бурмистрова, Л.Л. Восточные единоборства/ Л. Л. Бурмистрова – М, 2015.
- Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Уч. пос. / Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников.– Воронеж, 2013.
- Каштанов Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до / Н. Каштанов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013.
- Мунтян В. Стратегия, технико-тактическая и психологическая подготовка. Стратегия преодоления страха / В. Мунтян. – М.: ХаГАФК, 2011.
- Накаяма, М. Лучшее каратэ / М. Накаяма – М, 2000. С.
- Ояма М. Классическое карате / М. Ояма. – М.: Эксмо, 2016. – 256 с.
- Психология спорта высших достижений / Под. общ. ред. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 2013
- Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физич. культуры: В 2-х т. / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – Т. 1.
- Урбан П. Каратэ додзё. Традиции и сказания / П. Урбан. – М.: АСТ, 2013.
- Учение о тренировке: Ведение в общую методику тренировки / Под общ. ред. Д. Харре. – М.: Физкультура и спорт, 2013.
- [Электронный ресурс].– <http://combatbook.ru/karate-do-osnovny-e-tehniki-i-metodika-prepodavaniya/>
- [Электронный ресурс].– <http://combatbook.ru/karate-do-kata-dlya-nachinayushhih-masterov/>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

- Аксёнов Э. Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э. Аксёнов. – М.: АСТ, 2012.
- Каштанов Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до / Н. Каштанов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013.
- Маряшин Ю. Современное каратэ. Функциональная гимнастика / Ю. Маряшин. – М.: АСТ, 2014.
- Моросьянова В.Н. Индивидуальный стиль саморегуляции в производственной активности человека / В.Н. Моросьянова // Психологический журнал. – 2012. – №4.
- Накаяма, М. Лучшее каратэ / М. Накаяма – М, 2000.
- Ояма М. Классическое карате / М. Ояма. – М.: Эксмо, 2015.
- Петров М. Каратэ для самообороны / М. Петров. – М.: Книжный дом, 2012.
- Рояма Х. Моя жизнь – каратэ. Кн. 1 / Х. Рояма. – М.: Городец, 2013.

- Хаберзетцер Р. Каратэ-до. От азов до черного пояса. Т. 1. Кн. 1. Основы / Р. Хаберзетцер. – М.: Модус, 2013.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Зачетные требования

Программа аттестации на 7 – КЮ ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

Кихоны:

1. Вперёд (назад) в дзенкуцу дачи с сото уде уке/гьяко-цуки чудан;
2. Вперёд (назад) в дзенкуцу дачи с аге уке/гьяко-цуки чудан;
3. Вперёд (назад) в кокуцу дачи с шуто уке/переход в дзенкуцу дачи с гьяко-нукитэ чудан;
4. Вперёд (назад) в киба дачи с уракен учи (горизонтальный);
5. (3х3) Вперёд в дзенкуцу дачи с мае-гери-кеаге чудан. Маватэ;
6. (3х3) Вперёд в киба дачи с йоко-гери-кеаги чудан. Маватэ в дзенкуцу дачи;
7. (5х5) Вперёд в дзенкуцу дачи с маваши-гери чудан. Маватэ.

Ката:

1. Хейан-шодан;
2. Хейан-нидан.

Кумитэ:

1. Техника одиночных ударов (кизами-цуки, гьяко-цуки, мае-гери, маваши-гери).
2. В парах: техника одиночной атаки и защиты.

Характерные недопустимые ошибки:

Условные обозначения:

- (5х5) - выполняется в движении пять раз в прямом и пять раз в обратном направлении;
- (3х3) - выполняется в движении три раза в прямом и три раза в обратном направлении.
- / - экзаменуемый не меняет стойку слева направо или наоборот.
- + - экзаменуемый меняет левую стойку на правую или наоборот, т.е. делает шаг вперёд или назад.

Программа аттестации на 6 – КЮ ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

Кихоны:

1. Вперёд (назад) в дзенкуцу дачи с санбон-цуки (дзёдан/чудан/чудан).
2. Вперёд (назад) в дзенкуцу дачи с аге уке/ гьяко-цуки чудан/ аге уке.
3. Вперёд (назад) в дзенкуцу дачи с сото-уде уке/ переход в киба дачи с уракен-учи (горизонтальный)/ переход в дзенкуцу дачи с гьяко-цуки чудан.
4. Вперёд (назад) в дзенкуцу дачи с учи-уде уке/ кидзами цуки/ гьяко-цуки чудан.
5. Вперёд (назад) в кокуцу дачи с шуто уке/ Мае-аши-гери кеаге чудан/ переход в дзенкуцу дачи с гьяко-нукитэ чудан.
6. (3x3) Вперёд в киба дачи с йоко-гери-кеаги дзёдан. Маватэ в дзенкуцу дачи;
7. (3x3) Вперёд в киба дачи с йоко-гери-кекоми чудан. Маватэ в дзенкуцу дачи;
8. (5x5) Вперёд в дзенкуцу дачи с маваши-гери дзёдан/ гьяко-цуки чудан . Маватэ.

Ката:

1. Хейан-шодан.
2. Хейан-нидан.
3. Хейан-сандан.

Кумитэ:

1. Техника серийных атак и контратак.
2. Техника встречных контратакующих действий.

Характерные недопустимые ошибки:

Условные обозначения:

- (5) - выполняется пять раз подряд;
- (3x3) - выполняется в движении три раза в прямом и три раза в обратном направлении.
- / - экзаменуемый не меняет стойку слева направо или наоборот.
- + - экзаменуемый меняет левую стойку на правую или наоборот, т.е. делает шаг вперёд или назад.

Программа аттестации на 5 – КЮ ЗЕЛЁНЫЙ ПОЯС

Кихоны:

1. Вперёд (назад) в киба дачи с сото-уде уке/ уракен-учи (горизонтальный)/ переход в дзенкуцу дачи с гьяко-цуки чудан. Маватэ.
2. Вперёд (назад) в кокуцу дачи с шуто уке/ переход в дзенкуцу дачи с кизами-цуки/ гьяко-цуки чудан.
3. (5x5) Вперёд в дзенкуцу дачи с маваши-гери дзёдан/ гьяко-цуки чудан/ аге уке.
4. (3x3) Вперёд в кокуцу дачи с шуто уке/ переход в дзенкуцу дачи с гьяко-цуки + вперёд в киба дачи с уракен-учи (горизонтальный)/ переход в дзенкуцу дачи с гьяко-цуки чудан .
5. (3x3) Вперёд в киба дачи с йоко-гери-кеаги дзёдан/ йоко-эмпи-учи чудан. Маватэ в дзенкуцу дачи.
6. (5x5) Вперёд в дзенкуцу дачи с йоко-гери-кекоми чудан/ гьяко-цуки чудан. Маватэ.

Ката:

1. Хейан-шодан.
2. Хейан-нидан.
3. Хейан-сандан.
4. Хейан-йондан.

Кумитэ:

1. Атакующие и контратакующие действия с применением подсечек, подбивов и бросковой техники.

Характерные недопустимые ошибки:

1. Нечеткая техника хикитэ.
2. Не полусогнутые колени при ударах ногами и отсутствие возвратных движений (падение вниз на ударную ногу вместо скользящего движения вперед).

Условные обозначения:

- (5) - выполняется пять раз подряд;
- (3x3) - выполняется в движении три раза в прямом и три раза в обратном направлении.
- / - экзаменуемый не меняет стойку слева направо или наоборот.
- + - экзаменуемый меняет левую стойку на правую или наоборот, т.е. делает шаг вперёд или назад.

Программа аттестации на 4 – КЮ ГОЛУБОЙ ПОЯС

Кихоны:

1. Вперёд (назад) в дзенкуцу дачи с учи-уде уке/ гьяко-цуки чудан/ кидзами цуки.
2. Вперёд (назад) в дзенкуцу дачи с мае-гери-кеаге чудан + маваши-гери дзёдан/ гьяко-цуки чудан/ аге-уке. Маватэ.
3. Вперёд в дзенкуцу дачи с йоко-гери-кекоми чудан/ гьяко-цуки чудан/ аге уке. Маватэ.
4. Вперёд в дзенкуцу дачи с маваши-рен-гери (первый удар чудан, второй дзёдан). Маватэ.
5. Вперёд в киба дачи с йоко-гери-кеаге дзёдан + йоко-гери-кекоми чудан. Маватэ в дзенкуцу дачи.
6. Вперёд в дзенкуцу дачи с ушира-гери чудан/ аге-уке/ гьяко-цуки чудан. Маватэ.

Ката:

1. Хейан-шодан.
2. Хейан-нидан.
3. Хейан-сандан.
4. Хейан-йондан.
5. Хейан-годан.

Кумитэ:

1. Техника и тактика атакующих действий в условном спарринге.
2. Техника и тактика к/атакующих действий, встречных действий и опережения в условном спарринге.
3. Свободный спарринг.

Условные обозначения:

- (5) - выполняется пять раз подряд;
- (3x3) - выполняется в движении три раза в прямом и три раза в обратном направлении.
- / - экзаменуемый не меняет стойку слева направо или наоборот.
- + - экзаменуемый меняет левую стойку на правую или наоборот, т.е. делает шаг вперёд или назад.

Программа аттестации на 3 – КЮ СИНИЙ ПОЯС

Кихоны:

1. Вперёд в дзенкуцу дачи с ой-цуки дзёдан/ переход в кокуцу дачи с сото-уде уке/ переход в дзенкуцу дачи с гьяко-цуки чудан. Маватэ.
2. Вперёд (назад) в дзенкуцу дачи с сото-уде уке/ переход в кибя дачи с йоко-эмпи-учи/ уракен учи (горизонтальный)/ переход в дзенкуцу дачи с гьяко-цуки чудан.
3. Вперёд в дзенкуцу дачи с мае-гери-кеаге чудан + маваши-гери дзедан/ гьяко-цуки чудан/ аге уке. Маватэ.
4. Из дзенкуцу дачи назад в цури-аши дачи с гьяко-учи-уде уке + вперед в дзенкуцу дачи с йоко-гери-кекоми чудан/ гьяко-цуки чудан. Маватэ.
5. Вперёд в дзенкуцу дачи с маваши-гери дзёдан + вперед в дзенкуцу дачи с уширо-гери чудан/ гьяко-цуки чудан. Маватэ.

Ката:

1. Хейан-шодан.
2. Хейан-нидан.
3. Хейан-сандан.
4. Хейан-йондан.
5. Хейан-годан.
6. Текки-шодан

Кумитэ:

Два свободных боя (до 14 лет – 1,5 минуты; 14 – 17 лет – 2 минуты; 18 лет – и т.д. – 3 минуты).

Условные обозначения:

- (5) - выполняется пять раз подряд;
- (3x3) - выполняется в движении три раза в прямом и три раза в обратном направлении.
- / - экзаменуемый не меняет стойку слева направо или наоборот.
- + - экзаменуемый меняет левую стойку на правую или наоборот, т.е. делает шаг вперед или назад.

Программа аттестации на 2 – КЮ СВЕТЛО-КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

Кихоны:

1. (5x5) Вперёд в дзенкуцу дачи с маваши-гери дзедан + вперед в киба дачи с сото-уде-уке/ переход в дзенкуцу дачи с гьяко-цуки чудан. Маватэ.
2. (5x5) Вперёд в дзенкуцу дачи с ой-цуки дзедан + назад в дзенкуцу дачи с аге уке + вперед в дзенкуцу дачи с ой-цуки чудан + вперед в дзенкуцу дачи с маваши-гери дзедан. Маватэ.
3. (5x5) Вперёд в кокуцу дачи с шуто-уке + назад в кокуцу дачи с учи-уде-уке + вперед в дзенкуцу дачи с маваши-гери дзедан/ гьяко-цуки чудан. Маватэ.
4. (5x5) Назад в кокуцу дачи с аге-уке/ переход в киба дачи с шуто-учи дзедан + назад в дзенкуцу дачи с учи-уде-уке/ гьяко-цуки чудан. Маватэ.
5. (5x5) Вперёд в киба дачи с йоко-гери-кекоми чудан + йоко-гери-кеаги дзедан/ хайшу-учи чудан. Маватэ.
6. (5x5) Вперед в дзенкуцу дачи/ в цури-аши дачи с ой-цуки/ мае-аши-мае-гери-кеаге дзедан / вперед в дзенкуцу дачи с гьяко-цуки чудан + вперед в дзенкуцу дачи с маваши-гери дзедан + вперед в дзенкуцу дачи с йоко-гери-кекоми чудан/ гьяко-цуки дзедан. Маватэ.
7. Вперед в дзенкуцу дачи с уракен-учи (горизонтальный)/ гьяко-цуки чудан + назад в дзенкуцу дачи с мае-гери-кеаге дзедан/ гьяко-цуки чудан. Маватэ.
8. Вперед в дзенкуцу дачи с гьяко-цуки дзедан + вперед в дзенкуцу дачи с аши-барай/ гьяко-цуки чудан. Маватэ.
9. Вперед в дзенкуцу дачи с уракен-учи (горизонтальный) + вперед в дзенкуцу дачи с ой-цуки чудан + назад в кокуцу дачи с учи-уде-уке + вперед в дзенкуцу дачи с мае-гери-кеаге чудан/ кизами-цуки дзедан/ гьяко-цуки чудан. Маватэ.

Ката:

1. Хейан-шодан.
2. Хейан-нидан.
3. Хейан-сандан.
4. Хейан-йондан.
5. Хейан-годан.
6. Текки-шодан.
7. Бассай-дай.

Кумитэ:

Два свободных боя с судейством (до 14 лет – 1,5 минуты; 14 – 17 лет – 2 минуты; 18 лет – и т.д. – 3 минуты).

Программа аттестации на 1 – КЮ КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

Кихоны:

1. (5x5)назад в дзенкуцу дачи с гедан-барай + веред в дзенкуцу дачи с мае-гери-кеаге чудан/ кизами-цуки/ гьяко-цуки чудан + назад в дзенкуцу дачи с аге-уке/ гьяко-нукитэ чудан. Маватэ.
2. (5x5) Вперёд в дзенкуцу дачи с аге-уке/ гьяко-цуки чудан/ гедан-барай/ гьяко-цуки дзёдан + вперед в дзенкуцу дачи с мае-гери-кеаге чудан/ гьяко-цуки чудан/ переход в кибя дачи с шуто-учи дзёдан. Маватэ.
3. (5x5) Вперёд в дзенкуцу дачи с аге-уке/ гьяко-цуки чудан + вперед в дзенкуцу дачи с мае-гери-кеаге дзедан/ учи-уде-уке/ кизами-цуки/ гьяко-цуки чудан. Маватэ.
4. (5x5) Назад в кокуцу дачи с шуто-уке/ мае-аши-маваши-гери чудан в дзенкуцу дачи/ гьяко-нукитэ чудан + вперед в дзенкуцу дачи с маваше-гери дзедан/ гьяко-цуки чудан. Маватэ.
5. (3x3) Вперёд в дзенкуцу дачи/ в цури-аши дачи с кизами-цуки/ мае-аши-мае-гери-кеаге дзёдан/ переход в дзенкуцу дачи с гьяко-цуки чудан + вперед в дзенкуцу дачи с маваше-гери дзедан + вперед с йоко-гери-кекоми чудан/ гьяко-цуки дзёдан/ мае-гери-кеаге чудан. Маватэ.
6. Вперед в дзенкуцу дачи с уракен-учи (горизонтальный)/ гьяко-цуки чудан/ в глубокую дзенкуцу дачи с кизами-цуки + вперед в дзенкуцу дачи с мае-гери-кеаге дзедан/ гьяко-цуки чудан. Маватэ.
7. Назад в кокуцу дачи с шуто-уке/ мае-аши-йоко-гери-кекоми чудан/ переход в дзенкуцу дачи с гьяко-аге-уке/ кизами-цуки/ гьяко-цуки чудан. Маватэ.
8. Вперед в дзенкуцу дачи с уракен-учи (горизонтальный)/ гьяко-цуки чудан/ миги-ура-маваши-гери дзедан. Маватэ.
9. Назад в кокуцу дачи с сото-уде-уке + вперед в дзенкуцу дачи с уширо-гери чудан/ уракен-учи (горизонтальный)/ гьяко-цуки чудан. Маватэ.

Ката:Хейан-шодан.

1. Хейан-нидан.
2. Хейан-сандан.
3. Хейан-йондан.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Нормативы ОФП для обучающихся 7-8 лет

| № п.п | Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
|-------|--|-------|-------|------|---------|-------|------|
| | | Выс. | Сред. | Низ. | Выс. | Сред. | Низ. |
| 1. | Бег 30 м (сек) | 6,0 | 6,7 | 6,9 | 6,2 | 6,8 | 7,1 |
| 2. | Подтягивания: юноши на высокой перекладине, девушки на низкой (кол-во раз) | 4 | 3 | 2 | 11 | 6 | 4 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 17 | 10 | 7 | 11 | 6 | 4 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 120 | 110 | 135 | 115 | 105 |
| 5. | Сгибание и разгибание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин) | 35 | 24 | 21 | 30 | 21 | 18 |
| 6. | Шпагат левый, правый, поперечный (измеряется высота под коленом)(см) | 1 | 3 | 5 | 0 | 2 | 4 |

Нормативы ОФП для обучающихся 9-10 лет

| № п.п | Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
|-------|--|-------|-------|------|---------|-------|------|
| | | Выс. | Сред. | Низ. | Выс. | Сред. | Низ. |
| 1. | Бег 60 м (сек) | 10,4 | 11,5 | 11,9 | 10,8 | 12,0 | 12,4 |
| 2. | Подтягивания: юноши на высокой перекладине, девушки на низкой (кол-во раз) | 5 | 3 | 2 | 15 | 9 | 7 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 22 | 13 | 10 | 13 | 7 | 5 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 140 | 130 | 150 | 130 | 120 |
| 5. | Сгибание и разгибание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин) | 42 | 32 | 27 | 36 | 27 | 24 |
| 6. | Шпагат левый, правый, поперечный (измеряется высота под коленом) (см) | 1 | 3 | 5 | 0 | 2 | 4 |

Нормативы ОФП для обучающихся 11-12 лет

| № п.п | Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
|-------|--|-------|-------|------|---------|-------|------|
| | | Выс. | Сред. | Низ. | Выс. | Сред. | Низ. |
| 1. | Бег 60 м (сек) | 9,5 | 10,4 | 10,9 | 10,1 | 10,9 | 11,3 |
| 2. | Подтягивания: юноши на высокой перекладине, девушки на низкой (кол-во раз) | 7 | 4 | 3 | 17 | 11 | 9 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 28 | 18 | 13 | 14 | 9 | 7 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 180 | 160 | 150 | 165 | 145 | 135 |
| 5. | Сгибание и разгибание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин) | 46 | 36 | 32 | 40 | 30 | 28 |
| 6. | Шпагат левый, правый, поперечный (измеряется высота под коленом) (см) | 1 | 3 | 5 | 0 | 2 | 4 |

Нормативы ОФП для обучающихся 13-14 лет

| № п.п | Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
|-------|--|-------|-------|------|---------|-------|------|
| | | Выс. | Сред. | Низ. | Выс. | Сред. | Низ. |
| 1. | Бег 60 м (сек) | 8,2 | 9,2 | 9,6 | 9,6 | 10,4 | 10,6 |
| 2. | Подтягивания: юноши на высокой перекладине, девушки на низкой (кол-во раз) | 12 | 8 | 6 | 18 | 12 | 10 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 36 | 24 | 20 | 15 | 10 | 8 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 215 | 190 | 170 | 180 | 160 | 150 |
| 5. | Сгибание и разгибание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин) | 49 | 39 | 35 | 43 | 34 | 31 |
| 6. | Шпагат левый, правый, поперечный (измеряется высота под коленом) (см) | 1 | 3 | 5 | 0 | 2 | 4 |

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

МОНИТОРИНГ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ И МЕТОПРИДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

| № п/п | Показатели (оцениваемые параметры) | Критерии | Степень выраженности оцениваемого качества | Баллы |
|-------|---|--|--|-------|
| 1 | Терпение | Способность переносить известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности. | Терпения хватает менее, чем на ½ занятия. | 1 |
| | | | Более, чем на ½ занятия. | 2 |
| | | | На все занятие. | 3 |
| 2 | Воля | Способность активно побуждать себя к практическим действиям. | Волевые усилия ребенка побуждаются извне. | 1 |
| | | | Иногда – самим ребенком. | 2 |
| | | | Всегда – самим ребенком. | 3 |
| 3 | Самоконтроль | Умение контролировать свои поступки(приводить к должному свои действия). | Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне. | 1 |
| | | | Периодически контролирует себя сам. | 2 |
| | | | Постоянно контролирует себя сам. | 3 |
| 4 | Самооценка | Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям. | Завышенная. | 1 |
| | | | Заниженная. | 2 |
| | | | Нормальная. | 3 |
| 5 | Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия) | Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации. | Периодически провоцирует конфликты. | 1 |
| | | | Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать. | 2 |
| | | | Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты. | 3 |
| 6 | Интерес к занятиям в объединении | Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы | Продиктован ребенку извне. | 1 |
| | | | Периодически поддерживается самим ребенком. | 2 |

Методические материалы ТЕРМИНОЛОГИЯ КАРАТЭ

Стойки – дачи:

1. Внимания:

- Хайсоку – 1 стойка внимания. Ноги вместе. Руки по швам в ладонях.
- Мусуби – 2 стойка внимания. Стойка приветствия. Из неё делается формальный ритуальный поклон. Ноги – пятки вместе, носки врозь примерно на ширине ступни. Руки по швам в ладонях.
- Ура Хачиджи – стойка медитации. Внутренняя стойка. Ноги – пятки на ширине плеч, носки на ширине ладони. Руки перед собой.
- Хейко – параллельная стойка. Ступни на ширине плеч по внешней стороне параллельны. Руки перед собой вниз под 45 градусов в кулаках.
- Хачиджи (йой, шизентай) – стойка боевой готовности, свободная стойка. Ноги - пятки на ширине плеч, ступни чуть произвольно развернуты в сторону. Руки перед собой вниз под 45 градусов в кулаках.
- Тейдзи – Т-образная стойка. Базовое расстояние примерно длина ступни.
- Ренодзи – Г-образная стойка. Базовое расстояние равно ширине плеч.

2. Боевые:

- Дзенкуцу – передняя стойка. Внешняя стойка. Между пятками две ширины плеч, передняя нога согнута, колено висит над большим пальцем передней ступни или рядом с ним с внутренней стороны, задняя нога выпрямлена, ступня смотрит вперед примерно под 45 градусов и плотно прижимается к полу. Таз поджат. Если смотреть на себя спереди в зеркало, то видно примерно расстояние ширины плеч между пятками. Вес тела 60 процентов (в некоторых школах 70) на переднюю ногу.
- Кокуцу – задняя стойка. Внешняя стойка. Между пятками примерно 2,5 длины ступни. Пятка передней ноги находится напротив пятки задней ноги, образуя длинную букву - Г. Передняя нога чуть полусогнута в колене. Задняя нога согнута, и колено смотрит в сторону под 90 градусов. Таз поджат. Туловище под 45 градусов относительно линии стойки. Вес тела 70 процентов на задней ноге.
- Киба – железный всадник (всадник в седле). Внешняя стойка. Между пятками две ширины плеч. Ступни строго параллельны по внешним краям. Колени согнуты и вывернуты максимально наружу. Таз поджат. Вес тела равномерно на обеих ногах 50 на 50.
- Фудо (сончин) – прочная. Универсальная стойка. В зависимости от школы может быть внутренней или внешней. Базовое расстояние две ширины плеч. Таз поджат. Туловище и линия ног под 45 градусов к противнику (пятки находятся по углам квадрата). Передняя нога смотрит на противника. По форме очень похожа на киба дачи. Считается стойкой начинающих бойцов из-за удобного расположения туловища и ног относительно противника.
- Шико – прямоугольная. Стойка сумо. В каратэ используется редко. Базовое расстояние две ширины плеч между пятками. Внешние стороны стоп смотрят в перспективе на прямой угол сзади бойца, что позволяет оказывать сопротивление вперед и сталкивать противника с его позиции с большой силой.
- Ура дзенкуцу – обратная (вывернутая) передняя. Базовое положение ног такое же, как в дзенкуцу дачи. Отличия: вес тела 70 процентов на переднюю ногу, и плечевой пояс максимально повернут в сторону задней ноги к противнику.

- Коса – скрученная. Промежуточная (проходная) стойка. В зависимости от школы, от типа передвижений имеет разное базовое расстояние и положение ног.
- Некоаши – кошачья (леопарда). Стойка внутренняя. Вес тела 90 процентов на задней ноге. Передняя нога опирается на полупальцы. Подъем образует прямую линию с голенью передней ноги и пятка ориентирована на середину задней стопы стоящей под 45 градусов к противнику. Таз поджат. Туловище повернуто прямо к противнику. В зависимости от школы может быть одна или две разновидности стойки (короткая и длинная).
- Санчин – песочные часы (тридцати трёх треугольников). Стойка внутренняя. Базовое расстояние на ширине плеч. Передняя нога под 45 градусов к противнику. Задняя нога направлена на противника. Колени на ширине ладони. Таз под 45 градусов к противнику, поджат. Пятки расположены по диагонали квадрата. Стойка универсальная. Считается стойкой продвинутых мастеров.
- Цури-аши – журавля. Стойка на одной ноге. Вторая нога находится произвольно перед собой на полу, или в воздухе.
- Саги-аши – цапли. Стойка на одной ноге. Вторая нога находится, сбоку прижимаясь стопой к колену опорной ноги или под колено (в сгибе) подъемом стопы.
- Хиза – на колене. Стойка на одном колене (стойка преклонившего колено рыцаря). Базовое расстояние ног соответствует стойке дзенкуцу. Единственное различие – пятка задней ноги оторвана от земли и стоит на полупальцах.

Краткий словарь терминов и команд:

Мае-ни – движение вперед;

Ушира-ни – движение назад;

Дачи – стойка;

Камае – положение;

Тэ – руки, древнее боевое Окинавское искусство голыми руками;

Кихон – выполнение базовых приемов каратэ в движении в определенном ритме;

Маватэ – поворот на 180 градусов;

Цуки – прямой удар кулаком поверхностью сейкен;

Сейкен – две костяшки кулака указательного и среднего пальцев;

Киме – кратковременное максимальное напряжение всего тела в конечной стадии удара (кенсей);

Дзё – верхний;

Чу – средний;

Ге – нижний;

Дан – уровень;

Уке – блок рукой, техника защиты;

Аге – восходящий;

Учи – изнутри наружу;

Сото – снаружи вовнутрь;

Барай – смахивать;

Шуто – ребро ладони;

Уде – предплечье;

Кидзами – удар-укол передней рукой из переднего положения в выпаде;

Ои – одноименное с передней ногой;

Гьяко – разноименное с передней ногой (т.е. от задней ноги);

Сейдза – положение сидя, она же команда сесть в ритуальное медитационное положение;

Ичи (ити), шо (сё) – один, раз, первый;

Ни – два;

Сан – три;

Йон (Си) – четыре;

Го – пять;

Роко – шесть;

Сичи (Сити) – семь;

Хачи (хати) – восемь;

Кю – девять;

Дзю – десять;

Ката – комплекс формальных упражнений имитирующих бой с несколькими противниками;

Каратэ-ка – человек занимающийся каратэ;

Кара – китайский, пустой, свободный;

До – путь (развитие в гармонии) связанный прежде всего с духовным ростом;

Додзё – (путь к вершине) зал для занятий каратэдо;

Каратэ-ги – одежда для занятий каратэдо;

Ос-с – Учение и терпение. Два иероглифа в виде двух соприкасающихся выпуклостями полумесяцев.

Обычно означает понимание (да), или трудно, но я терплю.