

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Таятская основная общеобразовательная школа им. Героя России И. Кропачева»

Принято на заседании
педагогического совета

Протокол № _____ от
« ____ » _____ 2023 года



Утверждаю:
директор
МБОУ Таятской ООШ
Ткачев В.А.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА КАРАТЭ-ДО
СЁТОКАН»**

Направленность: спортивная

Уровень: ученическая степень КЮ (9кю-1кю)

Возраст учащихся: 7 - 18лет

Срок реализации: 1год

Автор//разработчик:
Ионов Л.Н.
Инструктор по ф/к

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

С незапамятных времён человек стремился овладеть возможностями своего тела. При определённых условиях человек может пробудить могущественные силы и способности, дремлющие в нём. Необходимо только быть достойным и готовым к восприятию тех законов, которые открывают возможность пользоваться энергиями Природы.

Не секрет, что все собранные и развивающиеся знания о строении, жизни и образе мышления человека собирались и хранились раньше в монастырях и религиозных кругах. Эти знания систематизировались и, превратившись в системы оздоровления, продления жизни, самообороны, развития интеллекта, хранились как тайна за стенами обитателей, оставаясь доступными лишь для аристократии и посвящённых монахов.

Каратэ появилось не как новое воинское искусство, а лишь как новое название, данное в начале 20-го века в Японии, давно известному в странах Азии и Востока древнему виду боевого единоборства.

Каратэ, Кемпо. Окинава-те, Кунг-фу – всё это названия единой по существу системы физического и духовного совершенствования.

Как говорили древние мастера: «дать форму бесформенному». Движения души, воли и сознания не имеют формы – поступки лишь содержание и форма внутренних рассуждений. В повороте головы, наклоне корпуса, взмахе руки звучала душа, а движение озарялось небесным светом.

На протяжении веков разработанная в лоне нескольких школ система единоборств держалась в строгом секрете. И только после завоевания Китая маньчжурами произошло её рассекречивание.

Раньше всех с Кемпо познакомились жители острова Окинава. Срачиваясь и дополняясь местными видами единоборств, система получила название Окинава-те. Придя на остров в виде двух систем: внутренней и внешней, к середине 18 века это искусство стало называться Кара-тэ.

В 1902 году окинавский школьный учитель по имени Гичин Фунакоши впервые продемонстрировал каратэ как образовательную физическую дисциплину с применением контролируемых ударов и блоков перед школьными инспекторами центральной Японии. Это был первый шаг каратэ в современную эпоху. Благодаря усилиям Фунакоши в 1905 году каратэ было введено в школах Окинавы как метод физической и духовной закалки. После принятия в Японии адаптированной к школам системы единоборств, она стала называться каратэ-до, что означало «путь пустой руки». Фунакоши всегда подчёркивал, что работа над духом, характером и внутренними установками составляет главную цель каратэ-до.

Направленность и уровень программы

Общеразвивающая спортивно-оздоровительная программа каратэ-до содержит научно-обоснованные методические рекомендации по практической и теоретической части программы каратэ для детско-юношеских клубов физической подготовки

спортивных школ различного типа, разработанные комитетом физической культуры и спорта города Москвы 2003г.

Иной подход или новизна программы в том, что изучение прикладного каратэ является не основной целью занятий, а лишь как некий стимул, некая интрига для поддержания устремленности к самосовершенствованию.

Современная методика ноосферного образования академиков Масловой Н.В. и Астафьева Б.А. отражает в какой-то степени мой подход к ведению тренировок. Практически стараемся задействовать не только компоненты технологии и методики изучения и освоения техники каратэ, но и компоненты мировоззрения.

Если мы хотим видеть в будущем поколения людей нравственных и глубоко мыслящих, нужно развивать в детях одновременно оба полушария головного мозга. Левое полушарие – это логика, математические способности, тактика, отвечающее за кратковременную память. Правое полушарие заставляет человека мыслить образами, включает творчество, чувства, эмоции и отвечает за долговременную память.

В процессе занятий участвуют все пять каналов восприятия мира: зрение, звук, движение, запах и вкус. Для этого при подготовке зала используется приятная расслабляющая музыка и запахи благовоний. Что придает виртуальность пребывания в уголках любимой природы или в залах древних монастырей для занятий единоборствами. Этим мы даём питание (энергию) практически во все отделы головного мозга, что включает в работу одновременно оба полушария и придает целостность и улучшение здоровья занимающихся.

Используя возможность соприкоснуться с историей древневосточных культур и традиций, через знакомство с основами восточных единоборств и философских учений, расширить образное восприятие мира вокруг. Осознав глубокую взаимосвязь микрокосмоса и Макрокосмоса (взаимосвязь человека и природы) увеличить возможности и навыки занимающихся, убрать некоторые сомнения и страхи, навеянные незнанием основ сущности человека, и отсутствием возможности соприкоснуться с этими знаниями.

Комплекс каратэ-до – это один из немногих видов физического и духовного совершенствования, где в детях бурно начинает развиваться самое необходимое и важное качество – воображение. Воображение позволяет никогда не охладевать интересу к тому или иному объекту, что даёт возможность открыть для кого-то новые понятия: как управлять мыслью, самоконтроль, ритуал, кодекс чести, самоуважение через труд, жизнь в добродетели.

Актуальность

Физическое совершенствование как основа здорового образа жизни. Укрепление здоровья, усиление иммунитета, улучшение телосложения и внешности, замедление старения организма.

Повышение эффективности учебно-воспитательного процесса позволяет воспитать у учащихся необходимые моральные качества:

- снятие усталости, повышение работоспособности;
- избавление от вредных привычек;
- повышение успеваемости;
- развитие способности к самоконтролю;
- улучшение памяти и зрения;
- воспитание чувства коллективизма;

- дисциплинированности и трудолюбия;
- формирование коммуникабельных качеств;
- развитие интеллекта, вскрытие резервных возможностей тела и психики;
- подготовка к деятельности в экстремальных условиях.

Для детей до 12 лет каратэ-до – прекрасный метод для развития концентрации, координации и ловкости. Занятия выстроены в строгом ритме и последовательности, и основной упор делается на развитие моторных навыков и умение фиксировать внимание.

Для подростков каратэ-до – это прекрасное средство для воспитания уверенности в себя. Овладение сложными движениями и приёмами позволяет значительно уменьшить физическую и эмоциональную неловкость, столь свойственную подросткам.

Для более старших – это сохранение гибкости и подвижности, умение владеть выбором момента действия, ясность сознания.

Формирование целей и задач

Спортивный коллектив является важным фактором физического и духовного формирования личности учащихся.

Цели:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся (воспитанников) устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Кроме достижения практических целей формировать у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

Задачи:

Образовательные задачи.

Привить устойчивый интерес к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Выработать правильную установку значимости физически здорового тела как храма души. Заложить понятия энергетика тела человека, управление энергиями (прана, Ци). Используя систему воспитания здорового тела из Хатха - Йоги, познакомить воспитанников с упражнениями релаксации, психотерапии, с управлением дыханием.

Воспитательные задачи.

Используя знакомство с древнекитайскими и индийскими философскими учениями (Дао-де-дзин, Изречения Конфуция, Даосские притчи, философия Йоги), формировать культуру общения через Правила поведения, кодекс чести и этикет каратэ-до. Воспитывать волевых, сильных, дисциплинированных людей, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности.

В целях эффективности занятий, предполагается организовать тренировочный процесс так, чтобы перед детьми постоянно стояла задача осязаемого физического и интеллектуального совершенствования. Оставалось постоянное желание узнавать и

открывать что-то новое. Педагог-инструктор обязан постоянно совершенствоваться, искать новые методы и способы ведения занятий.

Развивающие задачи.

Развитие качеств личности, как самостоятельность, сила, ловкость, выносливость. Используя физический и психологический тренинг, развить и закрепить навыки здорового образа жизни. Сформировать культуру межличностных отношений, потребность к самопознанию и самосовершенствованию.

Форма и режим занятий

Возраст занимающихся – мальчики и девочки старше 7 лет.

Требования: собеседование, справка от участкового врача, согласие родителей.

Занятия групповые, индивидуальные, совмещённые.

Состав групп: формально группу можно разделить на вновь пришедших НП и занимающихся более года УТ. Разница лишь в сложности технических программ по каратэ, а именно формальных комплексов Кихон, Ката, и Кумитэ

НП (начальная подготовка) состоит из вновь зачисленных учеников и занимающихся до 1 года. На этом этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники каратэ. Решаем задачи стабильности состава занимающихся, динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности, уровень освоения основ техники каратэ.

УТ (учебно-тренировочная) состоит из учащихся, занимающихся более 1 года и прошедших аттестацию на 8кю по технической программе каратэ. На этом этапе подготовки акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирования волевых качеств характера, развитие оперативного мышления и памяти.

Набор учащихся производится 2 раза в год (сентябрь – декабрь).

Переход на следующий этап подготовки через выполнение контрольных нормативов и сдачи экзаменов по технической программе на (кю) пояс.

Продолжительность занятий - 2 часа

Количество часов в неделю - 6 часов. Количество часов в год – 204 часа.

Планируемые результаты

При завершении изучения каждой технической программы по каратэ-до учащийся проходит собеседование и допуск к сдаче экзамена на очередное КЮ (пояс). Экзамены проводятся два раза в год (декабрь – май). Необходимо показать стремление познавать и заинтересованность в изучении нового. По технической программе при выполнении формальных комплексов Кихон, Ката, Кумитэ нужно показать последовательность техник, знание каждого движения, осознание цели, ритм (чувство времени), правильное дыхание.

Все эти показатели отражают:

- приложение силы в правильный момент (тайминг, кимэ);
- правильное чередование быстрых движений и медленных;
- правильное напряжение и расслабление;
- правильное дыхание.

Качества личности и навыки

По мере освоения технической программы нарабатываются навыки:

- формальный аспект: (последовательность, уверенное знание движений);
- стиль: (чёткость и точность исполнения, соблюдение внешней формы);
- динамический аспект: (динамика, скорость, кимэ, сила, дыхание);
- ритм: (смена темпа, чувство времени, паузы, реакция);
- аспект настроения: (уверенность, уравновешенность, спокойствие);
- ки: (боевой дух, излучение уверенности);
- заншин: (внимание, бдительность, осознание движений);

- В ходе занятий развиваются такие качества, как покой, уверенность, решительность, ритм, внутреннее равновесие.

Гичин Фунакоши был сторонником духовной стороны каратэ-до, он часто предупреждал учеников: «без вежливости дух каратэ теряется». Каратиста должны отличать смирение, доброта и скромность, хотя будет неправильно понимать это как покорность и слабость.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

| № | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Формы контроля |
|-----|---|------------------|--------|----------|------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Введение в изучаемый предмет. Каратэ вчера- сегодня- завтра. История. ОФП и СФП | 10 | | | Оператив. |
| 1.1 | Правила поведения в зале. Упр. Ци-Гун. Эти | 4 | 1 | 3 | |
| 1.2 | Энергетика тела человека. Нижнее дыхание | 6 | 2 | 4 | |
| 2 | Основополагающие принципы приемов в каратэ. Стойки и позиции. Шизентай. Зенкуцу. Киба. | 14 | | | Текущий Индивид. |
| 2.1 | Форма, равновесие, центр тяжести в стойках | 7 | 1 | 6 | |
| 2.2 | Работа бедер. Скорость, ритм, реверс, концен | 7 | | 7 | |
| 3 | Дыхательные упражнения. Нижнее дыхание. «Погружение» в состояние покоя. Релаксация | 12 | | | Текущий Индивид. |
| 3.1 | Полное дыхание йоги. Упражнения Цигун. | 6 | 2 | 4 | |
| 3.2 | Динамика дыхания в каратэ с работой в стойк | 6 | 3 | 3 | |
| 4 | Перемещение в стойках. Кихон. Работа рук п перемещении. Развороты. Ритм дыхания и дв | 30 | | | Текущий |
| 4.1 | Работа рук. Цуки. Блоки Аге-уке. Гедан. Сотс | 7 | 2 | 5 | |
| 4.2 | Отработка стоек. Переходы. Техника движен | 8 | 2 | 6 | |
| 4.3 | Кихон. Импульс бедер. Гохон. Техника в движении | 12 | 1 | 11 | |
| 4.4 | Перемещение с блоками – Кихон (гохон) | 3 | | 7 | |
| 5 | Цуки-вадза. Работа на месте и в передвижении в стойках. Рен-цуки. Хиките. Реверс бедер. Сто | 29 | | | Текущий |
| 5.1 | Удары с места. Техника ударов в стойках. Бе | 14 | 3 | 11 | |
| 5.2 | Кихон. Выполнение блоков и ударов при перемещении. | 15 | 4 | 11 | |
| 6. | Гери-вадза. Удары ногами. Растяжки. | 15 | | | Текущий |

| | | | | | |
|-----|--|-----|---|----|-----------------------|
| | Гимнастика Принцип работы ног в ударах. | | | | |
| 6.1 | Мае-гери. Равновесие. Техника выполнения | 7 | 2 | 5 | |
| 6.2 | Еко-гери (кекоми, кеаге). Техника выполнения | 8 | 2 | 6 | |
| 7 | Отработка формального комплекса Ката | 33 | | | Текущий |
| 7.1 | Правила тренировки ката. | 20 | 3 | 17 | |
| 7.2 | Критерии оценки ката. Добродетели. | 13 | 2 | 11 | |
| 8 | Отработка комплекса Кихон. | 34 | | | Текущий |
| 8.1 | Отработка базовой техники в движении. | 20 | 4 | 16 | |
| 8.2 | Особенности «Стиля». «школы». Дыхание. | 10 | 2 | 8 | |
| 8.3 | Даосские притчи. Книга перемен. Добродетели | 4 | 4 | | |
| 9 | Отработка техники выполнения Кумитэ. Иппон | 25 | | | Текущий |
| 9.1 | Правила проведения кумитэ. Дистанция. Дыхание | 12 | 2 | 10 | |
| 9.2 | Положение корпуса. Техника каратэ в Кумитэ | 13 | 2 | 11 | |
| 10 | Итоговое занятие. Аттестация | 2 | | 2 | Оператив. Итоговый |
| | Итого часов | 204 | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Содержание учебного (тематического) плана

| № (часы) | Содержание | Кол-во часов |
|----------|--|--------------|
| Раздел 1 | Введение в изучаемый предмет. История каратэ-до. Этикет. Ритуал. Правила поведения в зале. Способы разогрева тела. | 10 |
| Раздел 2 | Основополагающие принципы техники в каратэ. Формы. Равновесие. Скорость. Центр тяжести тела. Реверс. | 14 |
| Раздел 3 | Дыхательные упражнения. Нижнее «диафрагменное» дыхание. Упражнения Ци-гун. Динамика дыхания в каратэ. Релаксация. | 12 |
| Раздел 4 | Основные стойки в каратэ. Перемещения. Импульс бёдер. Кихон. Блоки. Удары руками. Переходы-развороты. | 30 |
| Раздел 5 | Работа рук. Рен-цуки. Удары в движении. Хики-те. Реверс рук. «Встреча рук»-знакомство с кумитэ. | 29 |
| Раздел 6 | Гери вадза. Удары ногами. Растяжки-гимнастика. Мае-гери. Ёко-гери. Маваши. Техника выполнения ударов ногами. | 15 |
| Раздел 7 | Формальный комплекс КАТА. Критерии оценки. Бункай. Дыхание в движении. Связки техник в ката. Кимэ. Кен-сей. | 33 |
| Раздел 8 | Комплекс Кихон. Базовая техника в движении. Особенности дыхания в движении. Стопы колени бедра. Центр тяжести. | 34 |
| Раздел 9 | Отработка базовой техники в кумитэ. Санбон. Иппон. Гохон. Дистанция. Работа рук. Перемещения. Заншин. | 25 |

РАЗДЕЛ 3. Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля

- текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

- оперативный контроль проводится в конце изучения какого то раздела или темы.

- индивидуальный контроль осуществляется для закрепления навыков и проводится как на занятиях, так и во время аттестации.

- итоговый контроль проводится в конце обучения или предусмотренного программой в виде демонстрации навыков.

- самоконтроль присутствует на каждом занятии.

По завершении изучения технической программы по каратэ, учащийся проходит собеседование и допуск к сдаче экзамена на очередное кю (пояс). Экзамены проводятся два раза в год (декабрь-май). Необходимо показать при выполнении формальных комплексов Кихон, Ката, Кумитэ последовательность техник, знание каждого движения, осознание цели, ритм, правильное дыхание. По завершении экзамена выносятся решение: сдал или не сдал.

РАЗДЕЛ 4. Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал, отвечающий требованиям СанПиН.

- гимнастические стенки, скамейки, маты, турник, тренажёры.

- оборудование зала: мешки-груша, макивары, лапы.

- экипировка спортсмена: капы, бандаж, накладки для рук, защитный жилет.

Методическое обеспечение:

- видеоматериалы соревнований и семинаров мастеров каратэ.

- видеоматериалы технических программ каратэ.

- видеоматериалы по истории каратэ и в частности школы «Сётокан».

- пособия по Ци-гун и Йоги.

- магнитофон и аудиозаписи звуков живой природы и музыки для релаксации.

Приложение к программе

Календарный учебный график

| № | Число | Месяц | Форма занятия | Кол часов | Тема занятия | Место пров. | Форма контр. |
|---|----------|----------|---------------|-----------|--|-------------|--------------|
| 1 | 1 неделя | сентябрь | Теоретическо | 6 | Вводное занятие. Техника безопасности | Спорт/зал | Оперативное |

| | | | | | | | |
|---|-------------|----------|-----------------------------------|---|--|---------------|----------------------------|
| | | | е Практическое | | Правила поведения в зале. История каратэ. ОФП и СФП Основные принципы дыхания. Нижнее дыхание. Стойки и позиции в каратэ. Особенности перемещения в стойках. | | |
| 2 | 2 неделя | сентябрь | Теоретическое Практическое | 6 | Традиции и этикет в каратэ. Техника дыхания при работе рук и ног. ОФП упражнения в движении. Основные стойки и принципы перемещения в них. Работа бёдер, равновесие. Движения рук в блоках, дыхание при выполнении блоков. | Спорт/ зал | Индивидуальный. Текущий |
| 3 | 3 неделя | сентябрь | Теоретическое Практическое | 6 | Упражнения Ци-гун. Полное дыхание Йоги, релаксация. Гимнастика. Особенности суставной разминки. Работа рук в блоках. Перемещение в стойках. Развороты. Ритм дыхания в движении. | Спорт/ зал | Текущее. Самоконтроль. |
| 4 | 4 неделя | сентябрь | Практическое | 6 | ОФП, растягивающая гимнастика. Кихон. Перемещение в стойках с работой рук. Работа бёдер, реверс рук, Кимэ-концентрация. Подводящие упражнения к Ката. Формальный комплекс движений. | Спорт/ зал | Текущий. Сам/контроль |
| 5 | 1 неделя | октябрь | Практическое | | Дыхательные упражнения Ци-гун. Комплекс КИХОН. Работа рук: Цуки, Аге-уке, Сото-уке, Гедан. Работа по уровням. Гери-вадза работа | Спорт/ зал | Текущий. Сам/контроль |

| | | | | | | | |
|----|-------------|---------|--------------|---|---|---------------|-----------------------------|
| | | | | | ногами. Ката- виртуальный поединок. Релаксация. | | |
| 6 | 2 неделя | октябрь | Практическое | 6 | ОФП .Упражнения в беге. Растягив/гимнастика. Блоки и удары на месте. Кихон. Ката. Гохон – кумитэ «встреча рук». Заминка,согревающие упражнения. | Спорт/ зал | Сам/контроль Текущий. |
| 7 | 3 неделя | октябрь | Практическое | 6 | СФП. Упражнения сидя. Силовые упражнения. Кихон Ката Гохон-кумитэ Гери-вадза: ёко-гери, Маваши-гери,Мае-гери. Вынос бедра, подача голени (щелчок). Релаксация. | Спорт/ зал | Сам/контроль Текущий. |
| 8 | 4 неделя | октябрь | Практическое | 6 | Статическая Ци-гун Растяжки. Дыхание расслабляющее. Кихон. Базовая техника в движении. Ката. Кумитэ. Критерии оценки ката. | Спорт/ зал | Текущий. Сам/контроль |
| 9 | 1 неделя | ноябрь | Практическое | 6 | ОФП Сустовная гимнастика. Базовая техника каратэ Кихон. Дыхание в движении с работой рук. Формальный комплекс Ката. Ритм, концентрация, тайминг. Базовое кумитэ. Релаксация. | Спорт/ зал | Текущий. Индивидуальный. |
| 10 | 2 неделя | ноябрь | Практическое | 6 | Разминка в беге, силовые упражнения. Кихон: мощь, кимэ, дыхание,дзаншин. Ката: начало и конец с поклона. Бдительность. | Спорт/ зал | Текущий. Индивидуальный. |

| | | | | | | | |
|----|-------------|---------|--------------|---|---|-----------|----------|
| | | | | | Кумитэ : ментальная готовность. | | |
| 11 | 3 неделя | ноябрь | Практическое | 6 | Гимнастика. Упражнения сидя. Кихон: стойки положение тела. Ката: перемещения, баланс, связность. Гохон-кумитэ: условный поединок на 5 шагов | Спорт/зал | Текущий. |
| 12 | 4 неделя | ноябрь | Практическое | 6 | СФП, растяжки-стенка. Кихон: волевые качества, мощь, энергия, использование пола и стоек. Ката: темп, поддержание правильного ритма. Гохон-кумитэ: отношение, сильный дух, волевые качества. | Спорт/зал | Текущий. |
| 13 | 1 неделя | декабрь | Практическое | 6 | ОФП. Гимнастика Цигун. Кихон: техника дыхания, согласованность движений. Ката: дыхание, синхронность, хореография. Кумитэ: защита, уход с линии атаки, сильное завершение. | Спорт/зал | Текущий. |
| 14 | 2 неделя | декабрь | Практическое | 6 | Разминка в беге, силовые упражнения. Кихон: положение глаз, линия взгляда, позиция. Ката: перемещение, баланс, связность. Кумитэ: стартовое положение, нарушения. Релаксация | Спорт/зал | Текущий. |
| 15 | 3 неделя | декабрь | Практическое | 6 | Гимнастика, упражнения сидя. Кихон: максимальное использование стоек, связь с полом, кен-сей. Ката: правильное выполнение отдельных техник, энбу-сен. | Спорт/зал | Текущий. |

| | | | | | | | |
|----|-------------|---------|------------------|---|---|---------------|-------------------------------|
| | | | | | Гохон-кумитэ: психологическая готовность, дзаншин. | | |
| 16 | 4 неделя | декабрь | Практи ческое | 6 | СФП. Упражнения на гибкость, растяжки. Кихон: согласованность выполнения техник, чередование напряжения и расслабления. Ката: темп, поддержание правильного ритма. Санбон-кумитэ: условный поединок на 3 шага. Вводная. Аттемтация на кю(пояс) | Спорт/ зал | Текущ ий. Итогов ый. |
| 17 | 1 неделя | январь | Практи ческое | 6 | ОФП. Растяжки. Техника выполнения блоков на месте Уке- вадза. Кихон: максимальная концентрация (кимэ) Ката: критерии оценки выполнения. Санбон-кумитэ: свободный блок, взрывная контроатака, | Спорт/ зал | Текущ ий. |
| 18 | 2 неделя | январь | Практи ческое | 6 | СФП. Упражнения на выносливость и повторяемость Цуки- вадза и Гери-вадза Кихон: екури-кимэ. Ката: хаяко, скорость выполнения в связках. Кумитэ: надлежащее отношение, правильные манеры. | Спорт/ зал | Текущ ий. |
| 19 | 3 неделя | январь | Практи ческое | 6 | Разминка динамическая, силовые упражнения. Кихон: волевые качества, ментальная энергия сильного духа(ки). Ката: базовое выполнение ката. Кумитэ: запрещённые действия и техники. | Спорт/ зал | Текущ ий. |
| 20 | 4 неделя | январь | Практи ческое | 6 | Разминка сидя, рапстяжки. | Спорт/ зал | Текущ ий. |

| | | | | | | | |
|----|-------------|---------|--------------|---|--|---------------|----------|
| | | | | | Кихон: совместное дыхание с движением тела. Ката: продвинутое выполнение ката. Кумитэ: опасные действия, неправильное поведение. | | |
| 21 | 1 неделя | февраль | Практическое | 6 | ОФП. Гимнастика Ци-гун Кихон: концентрация и согласованность действий. Ката: неточности и ошибки при выполнении. Кумитэ: уход от боя(дзёгай). | Спорт/ зал | Текущий. |
| 22 | 2 неделя | февраль | Практическое | 6 | СФП. Силовые упражнения на тренажёрах. Кихон: передвижении, динамика тела, реверс бёдер. Ката: базовое выполнение ката, последовательность техник. Кумитэ: линии наказания (общее). | Спорт/ зал | Текущий. |
| 23 | 3 неделя | февраль | Практическое | 6 | Разминка динамическая, блоки и удары на месте. Кихон: позиция, стопы, колени, бёдра. Ката: контроль силы и кимэ. Кумитэ: хансоку и мубоби. | Спорт/ зал | Текущий. |
| 24 | 4 неделя | февраль | Практическое | 6 | Разминка. Цуки-вадза, гери-вадза, уке-вадза. Кихон: положение корпуса, вынос бедра. Ката: контроль напряжения и расслабления. Кумитэ: нарушение дзёгай(выход за пл.) Релаксация. | Спорт/ зал | Текущий. |

| | | | | | | | |
|----|-------------|--------|--------------|---|---|-----------|--------------------------|
| 25 | 1 неделя | март | Практическое | 6 | ОФП. Суставная гимнастика. Кихон: максимальное использование реакции опоры. Ката: продвинутое выполнение ката.Общее. Кумитэ: вопросы безопасности в поединках. | Спорт/зал | Текущий. |
| 26 | 2 неделя | март | Практическое | 6 | СФП. Силовые упражнения. Кихон: лёгкость перемещения в стойках. Ката: мастерство технического уровня. Точность, стабильность. Кумитэ: снаряжение и защита в поединках. | Спорт/зал | Текущий. |
| 27 | 3 неделя | март | Практическое | 6 | Разминка динамическая, дыхательная гимнастика. Кихон: дыхание в движении, концентрация, кимэ. Ката: элегантность и синхронность при выполнении ката. Кумитэ: Кихон-иппон-кумитэ. Принципы. | Спорт/зал | Текущий. |
| 28 | 4 неделя | март | Практическое | 6 | Разминка. Упражнения сидя. Координация. Кихон: выносливость, стабильность в действиях. Ката: совершенство, гармония, кий. Кумитэ: кихон с партнёром, самообладание, отношение. | Спорт/зал | Текущий. Оперативный. |
| 29 | 1 неделя | апрель | Практическое | 6 | ОФП. Подводящие упражнения для кумитэ: камае-ката, тачи-ката, маай. Кихон: перемещение в стойках-толчэк, вынос бедра, хики-те(реверс) Ката: допущение | Спорт/зал | Текущий. |

| | | | | | | | |
|----|-------------|--------|------------------|----|--|---------------|--------------|
| | | | | | неточностей и ошибок. Кихон-Иппон-Кумитэ: одна атака, блок контратака. Релаксация. | | |
| 30 | 2 неделя | апрель | Практи ческое | 16 | СФП. Упражнения на преодоление.Растяжки. Кихон: техника рук, комбинация техник-учи и уке. Ката: перемещение, баланс, стойка, связность техники. Кумитэ-Иппон: доверие партнёру, открытость в действиях | Спорт/ зал | Текуш ий. |
| 31 | 3 неделя | апрель | Практи ческое | 6 | Разминка. Статическая гимнастика Ци-гун. Кихон: техника ударов- цуки,геяко-цуки, реверс рук. Ката: изменение направления, энбу-сен, возврат в ту же точку. Кумитэ: последовательное усложнение поединков, камае-те. | Спорт/ зал | Текуш ий. |
| 32 | 4 неделя | апрель | Практи ческое | 6 | Разминка. Упражнения сидя, сейдза,йога. Кихон: техника блоков- аге-уке,сото-уке, уде- уке,гедан-барай. Ката: дыхание в движении, концентрация, кимэ. Кумитэ: перемещение, раскрытие в действиях, сен-но-сен. Релаксация под музыку. | Спорт/ зал | Текуш ий. |
| 33 | 1 неделя | май | Практи ческое | 6 | ОФП. Суставная гимнастика. Кихон: удары ногами Мае-гери, ёко-гер, уширо-гери,маваши- гери. Ката: общее впечатление, образность, | Спорт/ зал | Текуш ий. |

| | | | | | | | |
|----|-------------|-----|------------------|---|---|---------------|---------------------------------|
| | | | | | при сутствие в техниках. Кумитэ: раскрытие в начале атаки, в момент атаки. | | |
| 34 | 2 неделя | май | Практи ческое | 6 | Разминка динамическая, дыхательная гимнастика. Кихон: Динамика тела, использование пола, максимальная сила направленная в точку. Ката: бункай- вертуальный бой с партнёром. Кумитэ: раскрытис соперника- создание бреши в обороне. | Спорт/ зал | Текущ ий. |
| 35 | 3 неделя | май | Практи ческое | | Подведение итогов года. Смотр готовности к аттестации. Допуск. Аттестация на Кю (пояс) | Спорт/ зал | Итогов ый. Группо вой. |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Список литературы.

- Ю.М. Иванов. Йога и психотренинг. М. 1991 год.
- М. Накаяма. Динамическое каратэ. М. 1966 год.
- Альберт Пфлюгер. Боевое искусство .2002 год.
- Техническая программа Шотокан SKIF .1996 год.
- Рендалл Дж. Хассел и Эдмонд Отис. Каратэ. М. 2003 год.
- Конфуций. Изречения.
- Лао-Цзы. Книга перемен. Книга о пути и благой силе.
- Генрих Дюмулен. История Дзэн - Буддизма Индии и Китая. С-П 1994 год.
- Поль Рэпс. Плоть и Кости Дзэн. АРС. 1991 год.
- М.Накаяма. Лучшее каратэ .
- Методические рекомендации по Каратэ для ДЮСК и спортшкол.

