

Управление образования администрации
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования
Старомайнский Центр творчества и спорта муниципального образования
«Старомайнский район» Ульяновской области

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от « 04 » 04 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБО ДО ЦТиС
_____ В. А. Голлоева
«__» _____ 2023 г

Приказ № 31 от 07.04. 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Киокусинкай»
(базовый уровень)**

Срок реализации программы – 1 год
Всего: 216 часов
Возраст обучающихся 10 -17 лет

Рассмотрена на заседании
методического совета
МБО ДО ЦТиС
от 06.04.2023 года
протокол №3

Программу разработала
заместитель директора по УВР
Долгало Н. И.

Программу реализует тренер-
преподаватель Худяков Василий
Валерьевич

р. п. Старая Майна, 2023 год

Содержание:

№	Наименование раздела	стр
1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	5
1.3	Содержание программы (учебный план)	7
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	11
2.1	Календарно-учебный график	11
2.2	Условия реализации программы	26
2.3	Формы контроля	26
2.4	Методические материалы	28
3.	Список литературы	29

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Киокусинкай» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для обучения детей 10-17 летнего возраста в учреждениях дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай» разработана в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных

программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Локальные акты ОО:

□ Устав Муниципальной бюджетной организации дополнительного образования Старомайнский Центр творчества и спорта муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области (Постановление Администрации МО «Старомайнский район» Ульяновской области от 25.09.2018г № 507);

□ Лицензия на осуществление образовательной деятельности, выданная Службой по контролю и надзору в сфере образования Ульяновской области - от 24.10.2018 № 3341;

□ Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;

□ Положение о порядке аттестации обучающихся.

Уровень освоения: базовый.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай» относится к программам **физкультурно-спортивной** направленности и предназначена для детей в возрасте 10-17 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Данная программа является модифицированной по степени авторства.

Направленность программы: физкультурно–спортивная.

Объем программы. Образовательная программа рассчитана на 1 год обучения. Всего 216 часов

Данная программа выполняет обучающую, развивающую, эстетическую, диагностическую, коррекционную функции. Изучаются стартовые возможности и динамика развития ребёнка в образовательном процессе.

Отличительной особенностью предлагаемой программы является наличие «социального заказа» в области боевых искусств. Боевые искусства впитали в себя мудрость и опыт многих поколений людей, проживающих в разных странах и регионах мира, стремящихся к воспитанию гармоничной личности, в том числе и через посредство изучения эффективных систем рукопашного боя. Сочетание в себе элементов высокой психологической устойчивости в экстремальных условиях с эффективной системой самообороны, постоянное совершенствование и укрепление здоровья духа являются основополагающими факторами боевого искусства «Киокусинкай - каратэ». Знание основ боевого искусства «Киокусинкай» и самообороны, формирование философского мировоззрения, духовной зрелости и чистоты,

умственной полноценности, воображения, пластики, физических качеств и огромного терпения.

Одной из основополагающих задач представленной программы является подготовка молодёжи к службе в Вооружённых Силах России, где в последние годы широкое распространение получает рукопашный бой, аккумулирующий в себе технические приёмы многих видов единоборств (каратэ, тэквондо, самбо, дзюдо, бокс и др.)

Реализация программы обеспечивается освоением теоретических знаний, практической работой учащихся и их участием в различных соревнованиях.

Актуальность программы заключается в том, что процесс освоения воспитывает гражданские и патриотические чувства, открывает большие возможности для оздоровления подрастающего поколения, для приобретения жизненно важных навыков, воспитание трудолюбия и морально-волевых качеств обучающихся.

Новизна программы заключается в нетрадиционных методах организации учебно-тренировочных занятий.

Ценность работы заключается в разработке системного подхода к изучению и совершенствованию приёмов и методов ведения поединков.

Программа репродуктивно-творческая, построена таким образом, что обучающийся от репродуктивного метода обучения переходит к индивидуальной творческой работе.

Принципы программы

- Учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.
- Системность в отборе и преподавании образовательного материала, интеграции задачи и интеллектуально-познавательного, художественно-эстетического, социального развития обучающегося, обогащение содержания образования.
- Деятельный подход к организации образования, включение познавательного компонента в разнообразные виды и формы организации детской деятельности.
- Сочетание наглядных и эмоциональных технологий обучения.
- Воспитывающее обучение
- Сознательность и активность
- Доступность
- Прочность

Формы обучения и виды занятий. Характеризуя образовательный процесс можно выделить следующие формы его организации:

- Учебно-тренировочные занятия (теоретические и практические)
- Подвижные и спортивные игры
- Соревнования

Методы обучения:

- Словесные
- Наглядные

- Практические
- Поисковые

Группы комплектуются с учетом возрастных особенностей обучающихся и их физической подготовленности.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения

Адресат программы. дети от 10 - 17 лет.

Режим и наполняемость учебных групп

Год обучения	Количество учащихся в группе	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	10-15	3 раза по 2ч	216
			Итого 216 часов

В группы «Киокусинкай-каратэ» зачисляются дети, желающие заниматься этим видом единоборства не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Основная цель программы - содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, технической и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям спортом;
- утверждение здорового образа жизни;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов учащихся с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы;
- профилактика вредных привычек среди учащихся;
- воспитание волевых, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности молодых людей.
- укрепление здоровья занимающихся;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- повышение физической подготовленности;
- овладение основами техники;
- воспитание морально-волевых качеств и спортивного характера.
- - повышение функциональной подготовленности;
- изучение основных элементов базовой техники;
- изучение базовых комплексов;

- развитие специальных качеств каратиста и способностей к единоборству.

Образовательная программа «Киокусинкай» составлена по принципу последовательного и постепенного увеличения сложности изучаемого материала.

Программа вариативна, допускает некоторые изменения в содержание занятий, формы их проведения, количества часов на изучение программного материала.

Планируемые результаты.

После обучения учащиеся должны уметь:

Общая физическая подготовка

Отжимания от пола – 10 раз.

Приседания, руки за головой – 15 раз.

Подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты – 10 раз.

Техническая подготовка

Стойки (ТАТИКАТА):

естественные стойки (СИДЗЭН-ДАТИ):

стойка стопы вместе (хэйсоку-дати);

стойка пятки вместе носки врозь (мусуби-дати);

стойка с параллельно стоящими ступнями (хэйко-дати);

стойка ноги на ширине плеч, ступни врозь (сидзэн-дати или фудо-дати);

стойка ноги на ширине плеч, носки во внутрь (ути хатидзи-дати);

базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):

«стойка с наклоном вперед» (дзэнкуцу-дати);

Техника перемещений (УНСОКУХО):

- техника прямолинейных перемещений (СИНТАЙХО):

выставление вперед одной ноги без смены стойки (фумикоми);

шаг вперед со сменой стойки (ои-аси);

- техника поворотов (ТЭНСИНХО):

разворот на 180° (дзэнтэн мавари-аси);

разворот на 90° (хантэн мавари-аси).

СРЕДСТВА НАПАДЕНИЯ (КОГЭКИХО)

- удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (ЦУКИ-ВАДЗА):

прямой тычковый удар передней стороной кулака на среднем (верхнем, нижнем) уровне (тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн-дзуки);

- удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):

удар коленом вперед (маэ хидза-гэри);

удар подушечкой стопы за пальцами вперед (тёсоку маэ-гэри);

удар подушечкой стопы за пальцами махом снизу вверх (тёсоку маэ-кэагэ).

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО)

Защиты блоками (УКЭ-ВАДЗА):

- защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):

защита среднего уровня рукой, сжатой в кулак, движением снаружи внутрь (сэйкэн тюдан сото-укэ);

отбив на нижнем уровне рукой, сжатой в кулак (сэйкэн гэдан-бараи).

Оценка технической подготовки.

Оценивается: соответствие стилю, координация, темп и ритм при выполнении движений в соответствии с критериями Минимальных квалификационных требований.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Начало учебного года – 10 сентября.

Конец учебного года – по окончании реализации программного материала в полном объеме, изложенного в учебном плане.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

№ занятия	Название раздела, темы	Количество учебных часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2	2			Опрос в форме собеседования
2-4	Теоретическая подготовка	6	5		1	
2	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Киокусинкай-каратэ. Краткая характеристика техники.	2	2			Опрос в форме собеседования
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2			Опрос в форме собеседования

4	Оборудование и инвентарь. Экипировка, снаряжение для занятий каратэ.	2	1		1	Опрос в форме собеседования
5-28	Общефизическая подготовка	60	4	55	1	Опрос, пед. наблюдение
29-58	Специальная физическая подготовка	60	5	54	1	опрос, пед. наблюдение
59-84	Техническая подготовка	76	5	70	1	опрос, пед. наблюдение
	Соревнования	6		6		Анализ достижений
106-108	Итоговые занятия	6		6		Тестирование
106	Сдача нормативов по ОФП	2		2		Тестирование
107	Сдача нормативов по СФП	2		2		Тестирование
108	Сдача нормативов по технико-тактической подготовленности. Аттестация на 10-9кю	2		2		Тестирование
	ИТОГО:	216	21	191	4	

Содержание учебного плана

Теоретическая часть

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Киокусинкай-каратэ. Краткая характеристика техники.

Общая физическая подготовка

Основные строевые упражнения на месте и в движении:

- построения и перестроения на месте;
- повороты на месте и в движении;
- размыкания в строю;

- ходьба обычным шагом;
- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе;
- сочетание ходьбы с различными движениями рук;
- бег обычный;
- бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;
- прыжки вперед с места;
- прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 ° в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой:

- наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;
- маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание;
- переносы ног через палку;
- подбрасывание и ловля палки.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений):

- подтягивания различными хватами;
- отжимания на кулаках, на ладонях;
- отжимания с широко/узко поставленными руками и т.д.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки на двух ногах из приседа;
- прыжки с разворотами.

Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):

- наклоны стоя к выпрямленным ногам;
- полушпагат и шпагат;
- опускание в мост из стойки с помощью рук;
- махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;
- кувырок вперед через препятствие;
- переворот боком.

Упражнения на равновесие.

Техническая подготовка

Изучение основ традиционной базовой техники, в объеме предусмотренном Минимальными квалификационными требованиями для обучения начальной ученической степени (10 кю):

Изучение естественных и базовых стоек:

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки.

Изучение поворотов на 90 и 180 ° в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках.

Изучение прямолинейных перемещений:

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующих ударов:

одиночные прямые удары руками:

- стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;

- стоя на месте выполнение удара локтем назад;

комбинации ударов руками:

- выполнение определенного удара 2 раза одной рукой;

- выполнение определенного удара попеременно разными руками;

удары коленом:

- стоя на месте выполнение удара коленом на 4 счета;

- стоя на месте выполнение удара коленом на 1 счет в различных скоростных режимах;

прямые удары ногами:

- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед на 4 счета;

- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед через руку партнера;

- стоя на месте статичное удержание ноги в конечном положении выполнения прямого удара вперед;

удары в различных перемещениях:

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек;

удары в различных направлениях:

- скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;

техника ударов руками и ногами на месте и в движении:

- упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующей защитной техники:

блоки на месте:

- стоя на месте выполнение элементов различных блоков без партнера;

- стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном темпе;

блоки в различных перемещениях:

- самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;

- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Педагог дополнительного образования: _____

Место проведения занятий: _____

Расписание занятий: _____

№ занятия	Месяц	Учебная неделя	Дата проведения занятия.	Форма занятий	Количество часов	Название раздела, Темы	Место проведения	Формы контроля
1				инструктаж	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях. Соблюдение режима учебно-тренировочных занятий. Спортивный инвентарь для занятий дистанционно. Его назначение и виды.		Тестирование
2				Беседа	2	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Киокусинкай-каратэ. Краткая характеристика техники.		Собеседование
3				Беседа	2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль		Собеседование
4				Беседа	2	Оборудование и инвентарь. Экипировка, снаряжение для занятий каратэ.		Собеседование
5				Фронтальная	2	Строевые упражнения- построения и перестроения на месте; повороты на месте и в движении; размыкания в строю; ходьба и бег в строю и др.		Пед. наблюдение
6				Фронтальная	2	Строевые упражнения- построения и перестроения на месте; повороты на месте и в движении; размыкания в строю; ходьба и бег в строю и др.		Пед. наблюдение
7				Фронтальная	2	Упражнения с предметами Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями.		Пед. наблюдение

						Упражнения с мешочками с песком, гимнастическими палками		ние
8				Фронтальная	2	Упражнения с предметами Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями. Упражнения с мешочками с песком, гимнастическими палками		Пед. наблюдение
9				Фронтальная	2	Упражнения с предметами Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями. Упражнения с мешочками с песком, гимнастическими палками		Пед. наблюдение
10				Фронтальная	2	Развитие мышц плечевого пояса одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;		Пед. наблюдение
11				Фронтальная	2	Развитие мышц плечевого пояса. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;		Пед. наблюдение
12				Фронтальная	2	Развитие мышц плечевого пояса. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;		Пед. наблюдение
13				Фронтальная	2	Развитие мышц плечевого пояса. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;		Пед. наблюдение
14				Фронтальная	2	Развитие мышц плечевого пояса Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;		Пед. наблюдение
15				Фронтальная	2	Развитие мышц брюшного пресса Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперед, в стороны, назад; круговые движения туловища;		Пед. наблюдение
16				Фронтальная	2	Развитие мышц брюшного пресса Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперед, в стороны, назад; круговые движения туловища;		Пед. наблюдение

17				Фронтальная	2	Развитие мышц брюшного пресса Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперед, в стороны, назад; круговые движения туловища;		Пед. наблюдение
18				Фронтальная	2	Развитие мышц брюшного пресса. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе; из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе, за головой/.		Пед. наблюдение
19				Фронтальная	2	Развитие мышц брюшного пресса - Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе; из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук		Пед. наблюдение
20				Фронтальная	2	Развитие мышц ног: присед через каждые три шага. Упражнения для развития мышц ног: различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы; выпады с пружинящими движениями и поворотами;		Пед. наблюдение
21				Фронтальная	2	Развитие мышц ног-выпрыгивание из глубокого приседа; прыжки вперед, в стороны, из положения присев;		Пед. наблюдение

						бег с высоким подниманием бедра и др. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.		
22						Развитие мышц ног выпады с пружинящими движениями и поворотами; выпрыгивание из глубокого приседа; прыжки вперед, в стороны, из положения присев; бег с высоким подниманием бедра и др.		Пед. наблюдение
23						Развитие мышц ног выпрыгивание из глубокого приседа; прыжки вперед, в стороны, из положения присев; бег с высоким подниманием бедра и др. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.		Пед. наблюдение
24				Фронтальная	2	Развитие мышц ног выпады с пружинящими движениями и поворотами; выпрыгивание из глубокого приседа; прыжки вперед, в стороны, из положения присев; бег с высоким подниманием бедра и др.		Пед. наблюдение
25				Фронтальная	2	Развитие мышц спины - наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения руками выкручивание и вкручивание;		Пед. наблюдение
26						Развитие мышц спины Упражнения с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой,		Пед. наблюдение
27						Развитие мышц спины - наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения руками выкручивание и вкручивание		Пед. наблюдение
28						Развитие мышц спины Упражнения с гимнастической палкой: переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки.		Пед. наблюдение

29				Фронтальная	2	Развитие мышц спины Упражнения с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки.		Пед. наблюдение
30				Фронтальная	2	Упражнения на дыхание Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.		Пед. наблюдение
31				Фронтальная	2	Упражнения на дыхание Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.		Пед. наблюдение
32				Фронтальная	2	Упражнения на дыхание Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.		Пед. наблюдение
33				Фронтальная	2	Упражнения на дыхание Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.		Пед. наблюдение
34				Фронтальная	2	Упражнения на дыхание Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.		Пед. наблюдение
35				Фронтальная	2	Развитие скорости. Бег со сменой расстояния и скорости забега, пресс, подтягивания, подъём ног отжимание от пола, бег по ступеням, прыжки на носках, как можно выше, с отягощениями, попеременная смена нагрузок и силы.		Пед. наблюдение
36				Фронтальная	2	Развитие скорости. Ускорения 60х6, челночный бег, прыжки колени до груди на взрыв		Пед. наблюдение
37				Фронтальная	2	Развитие скорости Ускорения 60х6, челночный бег, прыжки колени до груди на взрыв Бег со сменой расстояния и скорости забега, пресс, подтягивания, подъём ног отжимание от пола,		Пед. наблюдение

						бег по ступеням,		
38				Фронтальная	2	Развитие гибкости Упражнения для развития гибкости сидя наклоны вперед с выпрямленными и согнутыми ногами; полушпагаты и шпагаты; опускание в мост из стойки с помощью рук и без помощи рук; махи ногами (вперед, назад, в сторону); упражнения на гибкость в плечевых суставах.		Пед. наблюдение
39				Фронтальная	2	Развитие гибкости Упражнения для развития гибкости сидя наклоны вперед с выпрямленными и согнутыми ногами; полушпагаты и шпагаты;		Пед. наблюдение
40				Фронтальная	2	Развитие гибкости: полушпагаты и шпагаты; опускание в мост из стойки с помощью рук и без помощи рук; махи ногами (вперед, назад, в сторону); упражнения на гибкость в плечевых суставах.		Пед. наблюдение
41				Фронтальная	2	Развитие гибкости махи ногами (вперед, назад, в сторону); упражнения на гибкость в плечевых суставах. опускание в мост из стойки с помощью рук и без помощи рук;		Пед. наблюдение
42				Фронтальная	2	Развитие выносливости Упражнения на развитие общей выносливости: Бег на дистанцию 3-5 км.; Сгибание разгибание рук в упоре лежа, выпрыгивания со сменой ног, сгибание разгибания рук в висе на перекладине поднимании и опускание туловища лежа на спине.		Пед. наблюдение
43				Фронтальная	2	Развитие выносливости Упражнения на развитие общей выносливости: Бег на дистанцию 3-5 км.; Сгибание разгибание рук в упоре лежа, выпрыгивания со сменой ног, сгибание разгибания рук в висе на перекладине поднимании и опускание туловища лежа на спине.		Пед. наблюдение
44				Фронтальная	2	Развитие выносливости Упражнения на развитие общей выносливости: Бег на дистанцию		Пед. наблюдение

						3-5 км.; Сгибание разгибание рук в упоре лежа, выпрыгивания со сменой ног, сгибание разгибания рук в висе на перекладине поднимании и опускание туловища лежа на спине.		ние
45				Фронтальная	2	Развитие координации Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. общеразвивающие упражнения на согласованность движений рук и ног; прыжки с разворотами; подвижные игры.		Пед. наблюдение
46				Фронтальная	2	Развитие координации Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.		Пед. наблюдение
47				Фронтальная	2	Развитие силы Упражнения на развитие силовых способностей: упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (различные виды подтягиваний, отжиманий и т.п.). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:		Пед. наблюдение
48				Фронтальная	2	Развитие силы Упражнения на развитие силовых способностей: упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (различные виды подтягиваний, отжиманий и т.п.). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:		Пед. наблюдение
49				Фронтальная	2	Развитие силы Упражнения на развитие силовых способностей: упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (различные виды подтягиваний, отжиманий и т.п.). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:		Пед. наблюдение
50				Фронтальная	2	Развитие силы Упражнения на развитие силовых способностей: упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (различные виды подтягиваний, отжиманий и т.п.). Упражнения на развитие		Пед. наблюдение

						скоростно-силовых способностей:		
51				Фронтальная	2	Развитие силы Упражнения на развитие силовых способностей: упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (различные виды подтягиваний, отжиманий и т.п.). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки:		Пед. наблюдение
52				Фронтальная	2	Развитие скоростно-силовых качеств Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки: прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди; прыжки на двух ногах из приседа; прыжки на/с гимнастической скамейки и др.; челночный бег, эстафеты.		Пед. наблюдение
53				Фронтальная	2	Развитие скоростно-силовых качеств Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на двух ногах из приседа; прыжки на/с гимнастической скамейки и др.; челночный бег, эстафеты.		Пед. наблюдение
54				Фронтальная	2	Развитие скоростно-силовых качеств Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки: прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;		Пед. наблюдение
55				Фронтальная	2	Развитие специальной выносливости Упражнения на развитие общей силовой выносливости. Работа с утяжелителями на руках. Работа с утяжелителями на ногах. Ускорения 60х6, челночный бег, прыжки колени до груди на взрыв. Бег со сменой расстояния и скорости забега, пресс, подтягивания, подъём ног отжимание от пола, бег по ступеням, прыжки на носках, как можно выше, с отягощениями, попеременная смена нагрузок и		Пед. наблюдение

						силы.		
56				Фронтальная	2	Развитие специальной выносливости Упражнения на развитие общей силовой выносливости. Работа с утяжелителями на руках. Работа с утяжелителями на ногах. Ускорения 60х6, челночный бег, прыжки колени до груди на взрыв		Пед. наблюдение
57				Фронтальная	2	Развитие специальной выносливости Бег со сменой расстояния и скорости забега, пресс, подтягивания, подъём ног отжимание от пола, бег по ступеням, прыжки на носках, как можно выше, с отягощениями, попеременная смена нагрузок и силы.		Пед. наблюдение
58				Фронтальная	2	Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад; кувырок вперед через препятствие; переворот боком; кувырки с прямыми ногами; кувырок назад с выходом на прямые руки и др.		Пед. наблюдение
59				Фронтальная	2	Акробатические упражнения Упражнение на равновесие. Статичные упражнения.		Пед. наблюдение
60				Фронтальная	2	Упражнения на специальных снарядах («лапы», «макивары», «мешки», «хлопушки», скакалка, утяжелители, жилеты) .		Пед. наблюдение
61				Фронтальная	2	Упражнения на специальных снарядах («лапы», «макивары», «мешки», «хлопушки», скакалка, утяжелители, жилеты) .		Пед. наблюдение
62				Фронтальная	2	Упражнения на специальных снарядах («лапы», «макивары», «мешки», «хлопушки», скакалка, утяжелители, жилеты) .		Пед. наблюдение
63				Фронтальная	2	Упражнения на специальных снарядах («лапы», «макивары», «мешки», «хлопушки», скакалка, утяжелители, жилеты) .		Пед. наблюдение
64				Фронтальная	2	Упражнения на специальных снарядах («лапы», «макивары», «мешки», «хлопушки», скакалка, утяжелители, жилеты) .		Пед. наблюдение

65	38			Фронтальная	2	Базовая техника на месте. Стойки Изучение естественных и базовых стоек: статические упражнения с различной высотой выполнения стойки. Изучение поворотов на 90 и 180 ° в стойках: медленные и быстрые повороты в различных стойках.		Пед. наблюдение
66				Фронтальная	2	Базовая техника на месте. Перемещения. Изучение прямолинейных перемещений: прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.		Пед. наблюдение
67				Фронтальная	2	Базовая техника на месте. Удары ногами Разучивание следующих ударов: прямые удары ногами: стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед, назад или в стороны на 4 счета; стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара; выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение; удары в различных перемещениях:		Пед. наблюдение
68				Фронтальная	2	Базовая техника на месте. Удары ногами. Выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек; удары в различных направлениях: скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера; техника ударов руками и ногами на месте и в движении: упражнение на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.		Пед. наблюдение
69				Фронтальная	2	Базовая техника на месте. Удары руками. Разучивание следующих ударов: прямые и круговые удары руками: стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов; стоя на месте выполнение удара локтем назад; выполнение ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения; удары		Пед. наблюдение

						руками сериями: выполнение определенного удара два раза одной рукой; выполнение определенного удара попеременно разными руками;		
70				Фронтальная	2	Базовая техника на месте. Удары руками. Выполнение различных ударов сериями по два и три удара; удары руками на разные уровни: выполнение определенного удара одной рукой на верхнем, среднем и нижнем уровне; выполнение серии различных ударов на различных уровнях;		Пед. наблюдение
71				Фронтальная	2	Базовая техника на месте. Блоки □ блоки руками и ногами: стоя на месте разучивание элементов блоков на 4 счета; стоя на месте выполнение махов имитирующих выполнение блоков ногами над рукой партнера; стоя на месте выполнение элементов круговых блоков предплечьем с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном и быстром темпе; выполнение блоков на различных уровнях:		Пед. наблюдение
72				Фронтальная	2	Базовая техника на месте. Блоки. стоя на месте в паре нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровне, соответствующем удару;		Пед. наблюдение
73				Фронтальная	2	Базовая техника в движении. Удары руками. -выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек; удары в различных направлениях: скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;		Пед. наблюдение
74				Фронтальная	2	Базовая техника в движении. Удары руками: выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек; удары в различных		Пед. наблюдение

						направлениях: скоростное реагирование ударами		
75				Фронтальная	2	Базовая техника в движении. Удары руками. Удары руками. - выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек; удары в различных направлениях		Пед. наблюдение
76				Фронтальная	2	Базовая техника в движении. Удары руками. Удары руками. - выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек; удары в различных направлениях:		Пед. наблюдение
77				Фронтальная	2	Базовая техника в движении. Удары ногами. техника ударов руками и ногами на месте и в движении: упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.		Пед. наблюдение
78				Фронтальная	2	Базовая техника в движении. Удары ногами. техника ударов руками и ногами на месте и в движении: упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.		Пед. наблюдение
79				Фронтальная	2	Базовая техника в движении. Удары ногами. техника ударов руками и ногами на месте и в движении: упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.		Пед. наблюдение
80				Фронтальная	2	Базовая техника в движении. Блоки □ блоки руками и ногами: стоя на месте разучивание элементов блоков на 4 счета; стоя на месте выполнение махов имитирующих выполнение блоков ногами над рукой партнера; стоя на месте выполнение элементов круговых блоков предплечьем с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном и быстром темпе;		Пед. наблюдение

81				Фронтальная	2	Базовая техника в движении. Блоки □ блоки руками и ногами: стоя на месте разучивание элементов блоков на 4 счета; стоя на месте выполнение махов имитирующих выполнение блоков ногами над рукой партнера; стоя на месте выполнение элементов круговых блоков предплечьем с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном и быстром темпе;		Пед. наблюдение
82				Фронтальная	2	Базовая техника в движении. Блоки. □ Выполнение блоков на различных уровнях: стоя на месте в паре нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровне, соответствующем удару;		Пед. наблюдение
83				Фронтальная	2	Работа в парах в боевой стойке. понятие «го-но-сен» в каратэ. обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ с напарником; условный бой по заданию.		Пед. наблюдение
84				Фронтальная	2	Работа в парах в боевой стойке. понятие «го-но-сен» в каратэ. обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ с напарником; условный бой по заданию.		Пед. наблюдение
85				Фронтальная	2	Работа в парах в боевой стойке. понятие «го-но-сен» в каратэ. обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ с напарником; условный бой по заданию.		Пед. наблюдение
86				Фронтальная	2	Работа в парах в боевой стойке. понятие «го-но-сен» в каратэ. обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ с		Пед. наблюдение

						напарником; условный бой по заданию.		
87				Фронтальная	2	Работа в парах в боевой стойке. понятие «го-но-сен» в каратэ. обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ с напарником; условный бой по заданию.		Пед. наблюдение
88				Фронтальная	2	Работа в парах в боевой стойке. знакомство с понятиями дальней, средней и ближней дистанции в каратэ. обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ на дальней, средней и ближней дистанциях; условный бой по заданию.		Пед. наблюдение
89				Фронтальная	2	Работа в парах в боевой стойке. знакомство с понятиями дальней, средней и ближней дистанции в каратэ. обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ на дальней, средней и ближней дистанциях; условный бой		Пед. наблюдение
90				Фронтальная	2	Работа в парах в боевой стойке. знакомство с понятиями дальней, средней и ближней дистанции в каратэ. обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ на дальней, средней и ближней дистанциях; условный бой по заданию.		Пед. наблюдение
91				Фронтальная	2	Работа в парах в боевой стойке. знакомство с понятиями дальней, средней и ближней дистанции в каратэ. обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ на дальней, средней и ближней		Пед. наблюдение

						дистанциях; условный бой		
92				Фронтальная	2	Работа в парах в боевой стойке. - проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику рук в медленном темпе		Пед. наблюдение
93				Фронтальная	2	Работа в парах в боевой стойке. - проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику рук в медленном темпе;		Пед. наблюдение
94				Фронтальная	2	Работа в парах в боевой стойке. - проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику рук в медленном темпе;		Пед. наблюдение
95				Фронтальная	2	Работа в парах в боевой стойке. - проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику рук в быстром темпе;		Пед. наблюдение
96				Фронтальная	2	. Работа в парах в боевой стойке. - проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику рук в быстром темпе;		Пед. наблюдение
97				Фронтальная	2	Работа в парах в боевой стойке. Работа в парах в боевой стойке. - проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику ног в медленном темпе;		Пед. наблюдение
98				Фронтальная	2	Работа в парах в боевой стойке. Работа в парах в боевой стойке. - проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику ног в быстром темпе;		Пед. наблюдение
99				Фронтальная	2	Работа в парах в боевой стойке. проведение учебного боя, используя ударную технику рук		Пед. наблюдение
100				Фронтальная	2	Работа в парах в боевой стойке. проведение учебного боя, используя ударную технику рук		Пед. наблюдение
101				Фронтальная	2	Работа в парах в боевой стойке. Учебные бои: проведение учебного боя, используя ударную технику ног		Пед. наблюдение
102				Фронтальная	2	Работа в парах в боевой стойке. Учебные бои: проведение учебного боя, используя ударную технику ног		Пед. наблюдение

103					2	Участие в спортивных мероприятиях		
104				Участие в соревнованиях	2	Участие в спортивных мероприятиях		Анализ результатов
105				Участие в соревнованиях	2	Участие в спортивных мероприятиях		Анализ результатов
106				Тестирование	2	Сдача нормативов по СФП		Сдача тестов
107				Тестирование	2	Сдача нормативов по ОФП		Сдача тестов
108				Тестирование		Сдача нормативов по технико-тактической подготовленности. Аттестация на 10-9 кю		Сдача тестов

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Педагог, знающий методику преподавания, имеющий высшее или среднее специальное педагогическое образование, занимающийся самообразованием и способный привлечь к занятиям детей.

Материально-техническое обеспечение.

Перечень

инвентаря и оборудования, необходимого для реализации программы.

№ п/п	Наименование	Оптимальное количество
1	Скакалки	10-15
2	Защитные перчатки на руки	На каждого
3	Защитные щитки на голень	На каждого
4	Защитный шлем	На каждого
5	«Лапы» боксёрские	10-15 пар
6	«Лапы» средние	10-15 штук
7	«Лапы» ракетки	10-15 штук
8	«Лапы» шиты большие	10-15 штук
9	Мешок большой (средний)	1-6
10	Инвентарь для атлетической подготовки	гантели, гири, тренажёры
11	Гимнастическое оборудование	перекладины, скамейки, брусья
12	Инвентарь для организации экзаменационных испытаний и	секундомер, флажки, гонг

	соревнований	
13	Специальное покрытие (татами)	1-8мх8м.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и участием в спортивных мероприятиях.

Объем практических навыков определяется количеством изученных технических действий, которые способен выполнить спортсмен.

При оценке технической подготовки обучающихся наряду с количественными показателями необходимо учитывать и степень владения техникой.

Степень владения техникой определяется следующими характеристиками:

- 1) стабильностью технических действий в стандартных условиях;
- 2) устойчивостью результата в меняющихся условиях;
- 3) сохранением двигательного умения при перерывах в тренировке;
- 4) «автоматизм» выполнения движения.

Комплекс контрольных нормативов для каждого года обучения, определяется содержанием технической подготовки.

При анализе результатов педагогического контроля они должны сопоставляться с показателями участия в тренировочных семинарах и официальных спортивных мероприятиях.

Участие в аттестациях и спортивных мероприятиях позволяет наиболее комплексно определять уровень квалификации и состояние подготовленности спортсменов.

Диагностика

Минимальные квалификационные требования

10-9 кю (оранжевый пояс)

Кихон

Стойки (ТАТИКАТА): сидзэн-дати (фудо-дати); хэйсоку-дати; мусуби-дати; хэйко-дати; ути хатидзи-дати; дзэнкуцу-дати, сантин-дати..

Удары (ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- **удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** соноба тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн-дзуки; соноба тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн гяку-дзуки; сэйкэн моротэ хэйко-дзуки; ои тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн гяку-дзуки»; тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн ои-дзуки».

- **удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** маэ хидза-гэри; хайсоку кин-гэри; тосоку маэ-гэри; дзюн-гэри; гяку-гэри; тосоку маэ-кэагэ.

Блоки (УКЭ-ВАДЗА): сэйкэн дзёдан-укэ; сэйкэн тюдан ути-укэ; сэйкэн моротэ ути-укэ; сэйкэн тюдан сото-укэ; сэйкэн гёдан-бараи.

КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ (РЭНРАКУ-ВАДЗА)

Комбинации, состоящие из двух приемов (НИРЭН-ДОСА): «укэ – цуки», «укэ – кэри», «нирэн-дзуки», «нидан-дзуки», «кэри – цуки», «цуки – кэри», «нирэн-гэри».

Ката: Тайкёку Сонно ити, Тайкёку соно ни, Тайкёку Сонно сан.

Кумитэ: Якусоку кумитэ – 2 боя

8-7 кю (синий пояс)

Техника 9 и 10 кю, а также:

Стойки (ТАТИКАТА):

- **базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):** кокуцу-дати; нэкоаси-дати; цуруаси-дати, маэ какэаси-дати.

Удары (ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- **удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** соноба сэйкэн аго-ути; соноба сэйкэн сита-дзуки (уракэн сита-дзуки); сэйкэн агэ-цуки; ои тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн дзюн-дзуки;

соноба уракэн сёмэн гаммэн-ути; соноба уракэн саю гаммэн-ути; соноба уракэн хидзо-ути; соноба уракэн маваси-ути; ёнхон татэ нукитэ (суйгэцу-цуки – тычок в солнечное сплетение);

- **удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** сокуто ёко-кэагэ; сокуто кансэцу-гэри; сокуто тюдан (дзёдан) ёко-гэри; тэйсоку сото маваси-гэри; хайсоку ути маваси-гэри.

Блоки (УКЭ-ВАДЗА): сэйкэн моротэ ути-укэ гёдан-бараи; осаэ укэ; дзёдан саситэ-укэ; сюто маваси-укэ; тэйсоку сото маваси-гэри-укэ; хайсоку ути маваси гэри-укэ.

Комбинации приемов (РЭНРАКУ-ВАДЗА)

- **Комбинации, состоящие из трех приемов (САНРЭН-ДОСА):** «укэ – нирэн-дзуки», «укэ – кэри – цуки», «укэ – цуки – кэри», «нирэн-укэ-цуки», «санрэн-дзуки», «санрэн-гэри».

Ката: Пинъан соно ити, Пинъан соно ни.

Кумитэ: Дзию кумитэ – 4 боя.

6-5 кю (желтый пояс)

Техника 8 и 7 кю, а также:

Стойки (ТАТИКАТА): кибэ-дати, сико-дати;

Удары (ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- **удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** ёко сэйкэн дзюн-дзуки; тюдан сэйкэн каги-дзуки; ёнхон ёко нукитэ; хара ёнхон нукитэ; ёнхон кинтэки нукитэ; тэтцуи гаммэн-ути; тэтцуи хара-ути; соноба тэтцуи гаммэн (комэками)-ути; дзёдан (тюдан, гёдан) тэтцуи ути-ути; тэтцуи ороси-ути; тэтцуи кинтэки-ути; соноба сэйкэн аго-ути; ёко сэйкэн дзюн-дзуки; тюдан сэйкэн каги-дзуки; соноба сэйкэн сита-дзуки (уракэн сита-дзуки); сэйкэн агэ-цуки; ои тюдан (гёдан) дзюн сита-дзуки; ои тюдан (гёдан) гяку сита-дзуки.

- **силовые удары локтем (ХИДЗИ-АТЭ):** тюдан маэ хидзи-атэ; дзёдан маваси хидзи-атэ; дзёдан агэ хидзи-атэ; гёдан ороси хидзи-атэ;

тюдан (гэдан) ёко хидзи-атэ; тюдан усиро хидзи-атэ; дзёдан усиро хидзи-атэ;

- **удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** тюдан (дзёдан) хидза маваси-гэри; сунэ маваси сотомомо-гэри; тюдан (дзёдан) хайсоку маваси-гэри; соноба тюдан (дзёдан) какато усиро-гэри; какато фумикоми.

Блоки (УКЭ-ВАДЗА): тюдан котэ-укэ; сэйкэн гэдан дзюдзи-укэ; сэйкэн дзёдан дзюдзи-укэ; хидзи укэ;

Комбинации приемов (РЭНРАКУ-ВАДЗА)

- **Комбинации, состоящие из двух приемов (НИРЭН-ДОСА):** «укэ – цуки», «укэ – кэри», «нирэн-дзуки», «нидан-дзуки», «кэри – цуки», «цуки – кэри», «нирэн-гэри».

- **Комбинации, состоящие из трех приемов (САНРЭН-ДОСА):** «укэ – нирэн-дзуки», «укэ – кэри – цуки», «укэ – цуки – кэри», «нирэн-укэ-цуки», «санрэн-дзуки», «санрэн-гэри».

Ката: Пинъан соно сан, Цуки-но ката.

Кумитэ: Дзию кумитэ – 6 боёв.

4-3 кю (зеленый пояс)

Техника 6 и 5 кю, а также:

Стойки (ТАТИКАТА): усиро какэаси-дати.

Удары (ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- **удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** тюдан сэйкэн ороси-дзуки; дзёдан (тюдан, гэдан) сэйкэн маваси-дзуки; дзёдан усиро фури-дзуки; ёнхон ёко дзюн-нукитэ; сюто гаммэн-ути; сюто гаммэн ути-ути; сюто ороси сакоцу-ути; сюто сакоцу ути-коми; сюто хидзо ути-ути; сюто хара ути.

- **удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** тюдан (дзёдан) какато маэ; тюдан (дзёдан) тюсоку маваси-гэри; дзёдан (тюдан, гэдан) какато ура маваси-гэри; сунэ маваси утимомо-гэри.

Блоки (УКЭ-ВАДЗА): маваси-укэ; сюто дзёдан-укэ; «сюто гэдан-бараи; сюто тюдан сото укэ; сюто гэдан дзюдзи-укэ».

Ката: Пинъан соно ён, Сантин.

Кумитэ: Дзию кумитэ – 8 боёв

2-1 кю (коричневый пояс)

Техника 4 и 3 кю, а также:

Стойки (ТАТИКАТА): тэй кокуцу-дати,

Удары (ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- **удары руками (УТИ-ВАДЗА):** дзёдан (тюдан) хайсю ути; дзёдан (тюдан) хайто омотэ-ути; дзёдан (тюдан) хайто ура-ути; хайто ороси-ути.

- **удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** тюдан (дзёдан) кайтэн какато усиро-гэри; дзёдан (тюдан) хайсокуусиро маваси-гэри; дзёдан (тюдан) какато усиро маваси-гэри.

Блоки (УКЭ-ВАДЗА): маваси гэдан-бараи; сюто дзёдан дзюдзи-укэ; хайто тюдан ути-укэ; хидза-укэ.

Ката: Пинъан соно го, Гэкисай дай, Гэкисай сё.

Кумитэ: Дзию кумитэ – 10 боёв.

Литература:

1. Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования «Киокусинкай» Н.С. Демченко. - М, ООО «Принтграфик», 2009.,

2. Степанов С.В., Головихин Е.В. Учебно-образовательная программа по кекусин канн карате. Екатеринбург: Изд-во УГГУ, 2007 453с.;

3. Степанов С.В., Головихин Е.В. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в кекусин карате, а также производных дисциплин по единоборствам: кекусин-кан карате, кекусинкай карате, Ашихара карате, Ояма карате, син-кекусин, шидокан: Научное издание. Екатеринбург: Изд-во УГГУ, 2007 654 с.;

4. Степанов С.В. Киокушинкай карате-до: Философия. Теория. Практика: Учеб. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2003. – 384 с.;

5. Федерация Кекусинкай России – Программа. Москва, 1994 г., 36 с.;

6. Экзаменационные требования с 10 Кю по 2 Дан; Танюшкин А.И., Фомин В.П. Технические нормативы Кекусин ИФК(Выпуски с 1 по 8). Москва. Орбита-М, 2006г.

7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

8. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

9. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.