

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Центр детского творчества»  
г. Ярцево, Смоленской области

Программа утверждена  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от «29» августа 2014 года



Утверждена приказом № 72 от 29 августа 2014 г.  
по МБОУДОД ЦДТ  
Директор \_\_\_\_\_ Е. А. Корчагина

# Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

## **«Каратэ-до»** (стиль Вадо-рю )

*Педагог дополнительного образования:*

Давидашвили Александр Михайлович

*Возраст обучающихся:* 9 - 17 лет

*Срок реализации:* 7 лет

2014 год

## **Что же такое каратэ-до?**

Каратэ-до дословно означает «кара» - пустой, «тэ» - рука, «до» - путь. Путь пустой руки, то есть защита без оружия. Стил «Вадо-рю» означает «Ва» - мир, гармония, «До» - путь (путь мира и гармонии), «Рю» - сила. Неслучайно эмблемой «Вадо-рю» является голубь - символ мира.

**Теперь рассмотрим три основных аспекта каратэ-до:**

### **1.Самозащита.**

Каратэ-до по самым старым понятиям означает «самозащита». Его приемы существуют уже много веков. В последнее время они были сильно усовершенствованы. Доказательством того, что самозащита составляет основу каратэ-до, является то, что все существующие технические комплексы «Ката» начинаются с защиты.

### **2.Развитие тела и духа.**

Каратэ-до чрезвычайно пригодно для развития тела и духа в целом. Упорные тренировки приводят к владению мышцами тела, отличной гибкости, превосходной координации и правильному дыханию. Что же касается духа, то подросток из слабого и неуверенного в себе человека, переступившего «Додзе»(зал для занятий каратэ-до), с годами упорных тренировок превращается в сильную, светлую и умную личность с устойчивой психикой и добрым сердцем.

### **3.Как вид спорта.**

Для спортсмена, занимающегося каратэ-до, быть высоким и мощным не обязательно, гораздо важнее быстрота и сбалансированность, которая приходит в результате тренировок. В качестве вида спорта каратэ-до только с недавних пор получает развитие. Несколько десятков лет назад появились правила, что и позволило проводить соревнования. В последние годы каратэ-до, как вид спорта, получил огромное развитие именно в России. И не случайно, почти в каждом стиле Российского каратэ-до есть чемпионы и призеры Чемпионатов Мира и Европы. Есть они и в «Вадо-рю». И еще я надеюсь не за горами Олимпийский статус каратэ-до.

Каратэ-до представляет собой дорогу, длина которой вся жизнь. Желая своим ученикам пройти этот путь так, чтобы люди говорили и помнили о них только хорошее.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Каратэ-до – нечто большее, чем обыкновенная спортивная борьба.

Каратэ-до – это вечно живое искусство»

Ролан Хаберзецер, первый европеец, получивший черный пояс.

Создавая эту программу, я опирался на мой опыт и знания. Каратэ-до, по моему убеждению, не просто вид спорта, это наука побеждать и, в первую очередь, не противника, а самого себя.

Я очень хочу, чтобы мои ученики в своем мастерстве превзошли своего учителя, и я был бы счастлив и горд за их высокие достижения не только в спорте. Самое главное достижение учителя, чтобы каждый из его учеников нашел свой путь в жизни.

Работая над этой программой, я старался сделать ее простой и доступной в обучении, но, в то же время, я хотел, чтобы она была на высоком профессиональном уровне. Очень большую роль в обучении каратэ-до играет воспитательное значение занятий. Ученик должен быть не только хорошим спортсменом, но и культурным и образованным человеком. Очень важно взаимопонимание и единение учеников и учителя в процессе обучения.

Изучая и совершенствуя разделы программы, и следуя принципу от простого к сложному, ребенок-новичок превращается в ученика школы каратэ-до.

Постепенно ученик, овладевая знаниями, сдает экзамен и получает ученическую степень (кю). В качестве награды получает пояс, цвет которого соответствует степени знаний ученика. В «Вадо-рю» существует 7 кю.

7 кю – желтый пояс

6 кю – оранжевый пояс

5 кю – зеленый пояс

4 кю – синий пояс

3,2,1 кю – коричневые пояса.

Таким образом, овладевая умениями и навыками, изучая технику каратэ-до стиля «Вадо-рю», повышая свои физические качества и постепенно приобретая достаточное количество знаний и мастерства, ученики начинают свою спортивную деятельность, то есть они начинают выступать на соревнованиях.

Здесь программа открывает перед учениками огромный, яркий мир спорта, каждое соревнования для учеников праздник. Но в тоже время это и большая ответственность, так как надо много трудиться для достижения побед. К сожалению, победы бывают не всегда, бывают и поражения. Умение учителя, как педагога и мастера, проанализировать все причины поражения со всех сторон и обязательно вместе с учеником найти ошибки и стратегию выхода из них, и есть победа. Ребенок учится познавать мир и жизнь через спорт, через тренировки, через поездки и соревнования. От простых общеразвивающих упражнений до сложных силовых комплексов развивающих определенную группу мышц, от простых блоков и ударов до самых сложных высших кат, от простейших дыхательных упражнений до самого сложнейшего дыхательного комплекса «Ибуки». Наряду с техническим мастерством и физическими качествами программа уделяет много внимания развитию и совершенствованию силы духа и устойчивой психики учеников, а через этикет каратэ-до уважение к другим людям, учителю, к своей стране, ко всему окружающему миру. Я убежден, что в первую очередь надо воспитывать хорошего человека и тогда из него получится настоящий спортсмен.

## **Новизна программы**

Авторство программы заключается в следующем: самая главная идея, можно сказать, «квинтэссенция» программы, поэтапное, последовательное обучение и сдача экзамена на очередную ученическую степень в конце каждого этапа.

Экзамен - подведение итога выученного материала и приобретенного мастерства. Данная программа рассчитана на 7 лет. Содержание программы строится и разбито по годам так, что начинается все с простейших стоек, блоков и ударов. Затем изучаются перемещения, отдельные блоки и удары переходят в связки. Связки в базовые комбинации (кихон). Кихон в ката (технические комплексы). Ката в кумитэ (поединок) и т.д. Чем дальше, тем интереснее и сложнее. Ученик, получая очередной пояс, овладевает новыми знаниями, и что очень важно, совершенствует уже пройденный материал. Его потенциал не должен быть ниже того, чем он овладел. Каждый ученик, получая свой первый пояс желтого цвета, конечно, же, мечтает уже о следующем. Это желание воспитывает в нем трудолюбие, усердие и много других положительных качеств, без которых невозможно добиться своей цели. А получение очередной степени и есть цель на данном этапе обучения.

Следующая идея, связать обучение и сдачу экзамена в одно целое в единый процесс, позволяющий подготовить ученика к соревнованиям. Пройдя двухгодичную подготовку, имея 6 кю (оранжевый) пояс и соответствующие этому уровню знания и достигнув возраста 10-11 лет ученик может начать выступать на соревнованиях по ката. Я подчеркиваю в ката (технические комплексы), но не в кумитэ (поединок). В кумитэ, я считаю, может выступать ученик (ученица) которому исполнилось 12 лет, достигший уровня не ниже 5 кю (зеленый пояс), прошедший трехлетнюю подготовку и, самое главное, соответствующий по своим физическим, техническим и психологическим качествам этому разделу каратэ-до.

## **Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность заключается сначала в объяснении, затем в обучении и, наконец, в формировании у учеников устойчивой потребности к самореализации через занятия каратэ-до. Многолетний опыт тренировок поможет ребенку раскрыться и в других видах деятельности как личности. Занятия по программе открывают ученику огромный мир каратэ-до как спорта и боевого искусства.

Трудолюбие на каждой тренировке становится привычкой. Преодолевая трудности и усталость, совершенствуя свою техническую и физическую подготовку, закаливая волю и характер под руководством учителя, ученик, овладевая мастерством, получает свой очередной пояс. Эта награда вызывает у ребенка сильные положительные эмоции и желания к дальнейшему росту.

Яркость палитры эмоций, полученных на соревнованиях, которые испытывают не только участники, но и болеющие за них друзья-ученики, вряд ли с чем-нибудь можно сравнить в их юном возрасте. Получив опыт множества соревнований, ощутив вкус победы и горечь поражения, без которого не бывает радости новых, еще более значимых побед, ученик становится настоящим спортсменом. Ученик, достигший серьезных результатов и стоящий на пьедестале, испытывает сильнейшее чувство радости, когда в его честь звучит гимн и поднимается флаг его страны, на долгие годы свяжет спорт со своей жизнью.

Изучающим мою программу тренерам и учителям каратэ-до «Вадо-рю» хотел бы дать несколько советов:

- Принимать экзамены на ученические степени не чаще одного раза в год .

- По мере того как ученики продвигаются в своих знаниях вперед ужесточать требования на экзаменах.
- Можно простить ошибку на сдаче на оранжевый пояс из новой части программы, но ошибок из уже пройденного материала на желтый пояс не должно быть. И так на протяжении всей программы, во всех разделах. Пройденная техника должна выполняться на «отлично».
- То же самое касается и ката. Никаких ошибок на экзамене в ката не должно быть. Выполнение ката соответствует уровню кю.
- В разделе «свободный поединок» от экзаменуемого не требуется победа в данном поединке. Он должен показать умение контролировать свои удары, применять технику защиты и нападения, показать тактику, хороший баланс и координацию.

### **Цели программы**

- формирование фундамента всестороннего гармоничного развития личности ребенка.  
На начальном этапе обучения через изучение базовой техники каратэ-до стиля «Вадо-рю» научить, а затем и развивать любовь к физическим упражнениям и спорту.  
Затем на следующих этапах обучения приобретать и совершенствовать свое мастерство в каратэ-до «Вадо-рю» путем от простого к сложному.  
Реализующие эти цели задачи очень тесно связаны между собой. Дополняя друг друга они создают четкую линию обучения. Задачи программы можно разделить на образовательные, развивающие, воспитательные

### **Задачи программы**

#### **Образовательные:**

- познакомить детей сначала с простейшими физическими упражнениями, затем с комплексом упражнений по общефизической подготовки (далее - ОФП). Затем комплекс ОФП переходит в сложные специальные упражнения и комплекс для решения определенных конкретных задач. Таким же принципом от простого к сложному происходит обучение техники каратэ-до «Вадо-рю».
- изучить и обучить дыхательным упражнениям;
- изучить и обучить упражнениям на растяжку и расслабление;

Образовательные задачи программы обучают не только технике каратэ-до и развивают физические и психологические качества ученика, но и его интеллектуальный уровень. В теоретических разделах программы изучают историю каратэ-до и стиля «Вадо-рю», правила соревнований по каратэ-до. Ученики учатся судить соревнования в качестве боковых судей и рефери. Это чрезвычайно полезно для тех ребят, которые выступают на соревнованиях. Глазами судьи сразу видно много своих ошибок.

#### **Развивающие:**

- развивать творческие способности ученика, логическое мышление, умение анализировать и принимать самостоятельное решение;
- развивать такие физические качества ребенка как сила, быстрота, гибкость, выносливость, точность движений и меткость;
- развивать чувство прекрасного, эстетическое восприятие мира;
- развивать и тренировать память.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать культуру поведения ученика;

- воспитывать уважению к старшим, сверстникам, учителю, своей стране, ко всему окружающему миру;
- воспитывать целеустремленность, трудолюбие, творческую активность;
- воспитывать в учениках чувство ответственности за полученное задание, чувство взаимопомощи и поддержки в коллективе и команде;
- воспитывать бережное отношение к залу, где происходят занятия и инвентарю.

### **Условия реализации программы**

Данная программа предназначена для детей от 9 до 17 лет и рассчитана на 7 лет обучения.

1 год обучения- 216 часов: 3 раза в неделю по 2 часа.

2 год обучения- 216 часов: 3 раза в неделю по 2 часа.

3 год обучения- 216 часов: 3 раза в неделю по 2 часа.

4 год обучения- 216 часов: 3 раза в неделю по 2 часа.

5 год обучения- 216 часов: 3 раза в неделю по 2 часа.

6 год обучения – 216 часов: 3 раза в неделю по 2 часа.

7 год обучения – 216 часов: 3 раза в неделю по 2 часа.

1 год обучения - группа начальной подготовки, ученики с 9 лет, 9 - 10 человек.

2 год обучения – группа начальной подготовки, ученики 9-10 лет, 8 - 9 человек.

3 год обучения – учебно-тренировочная группа, ученики 10 - 11 лет, 6 - 7 человек.

4 год обучения – учебно-тренировочная группа, ученики 12 - 13 лет, 6- 7 человек.

5 год обучения – группа спортивного совершенства, ученики 14 - 15 лет, 5- 6 человек.

6 год обучения – группа спортивного совершенства, ученики 15 - 16 лет, 5 - 6 человек.

7 год обучения – группа спортивного совершенства, ученики 16 - 17 лет, 5 - 6 человек.

В группах занимаются мальчики и девочки вместе. На занятиях сначала происходит объяснение и усвоение теоретических знаний, а затем разучивание и совершенствование через практические занятия. Для успешного выполнения программы используются многообразные формы и методы работы.

**Фронтальная форма:** все ученики одновременно под руководством учителя выполняют задание.

**Групповая форма:** для выполнения задания ученики разделены на группы в зависимости от уровня подготовки.

**Коллективная форма:** ученики выполняют общее задание, проявляя самостоятельность, и более сильные помогают другим.

**Индивидуальная форма:** при получении индивидуального задания самостоятельная работа учеников, под контролем учителя.

### **Основными методами спортивной тренировки являются:**

**Повторный метод.** Многократно повторяя упражнение, стараться довести его до совершенства.

**Игровой метод.** Выполнение задания в игровой форме, что помогает снять напряжение, так как это игра, но в тоже время этот метод воспитывает и волевые качества, в игре должен быть победитель.

**Соревновательный метод**—задание выполняется в виде состязаний, которые воспитывают бойцовские качества. Этот метод очень положительно влияет на развитие силы, быстроты, выносливости и других физических качеств.

**Метод убеждения.** Словом, наглядным примером. Этот метод очень полезен в плане психологической подготовки.

**Односторонний групповой метод.** При этом методе принимаются следующие построения:

1. Одношеренговый разомкнутый строй (через 2,3 шага).
2. Одношеренговый по кругу.
3. Двухшеренговый и т.д.
4. Возможны и другие построения в зависимости от размеров и оборудования учебного места.

**Двухсторонний групповой метод.** Заключается в том, что изучение и тренировка приемов проводится в паре с партнером. В этом случае ученики стоят в две шеренги лицом друг к другу. Одна шеренга - первые номера, отрабатывают нападение. Вторые номера - защиту. Разновидностью двухстороннего способа обучения являются учебные поединки, цель которых совершенствование изученных приемов в обстановке, приближенной к реальному поединку. Учебные поединки сначала проводятся по обусловленным - заранее определенным заданием учителя приемам. Затем с появлением мастерства и умением контролировать свои действия, к полу - обусловленным поединкам. И лишь только на углубленном этапе обучения поединки проводятся в реальных условиях по правилам соревнований и этикету каратэ-до.

Но основным методом является **метод наглядного показа**. Учитель сам показывает упражнение и подробно и точно объясняет задание. Огромную роль играет образцовый показ учителя, так как он для своих учеников является идеалом. Каждое занятие учитель должен проводить так, чтоб ученик проникался пониманием и необходимостью роста мастерства, верил и шел за своим учителем к поставленной цели. И тогда они вместе добьются этой цели, и результатом будет гармоничное слияние труда и учителя и возросшее мастерство ученика.

## **Перечень разделов экзаменационной программы**

### **7 кю – желтый пояс**

#### **I. Дати ваза-техника стоек.**

1. Мусуби дати
2. Хейсоку дати
3. Иой дати
4. Шизенталь дати
5. Хачиджи дати
6. Зенкуцу дати
7. Гякодзуки дати
8. Мамми некоаси дати
9. Хамми некоаси дати
10. Махамми некоаси дати
11. Хамми камаэ
12. Сейсан дати
13. Татэ сейсан дати
14. Кокуцу дати
15. Найханги дати
16. Сико дати
17. Джундзуки ноцукоми дати
18. Гякодзуки ноцукоми дати

## **II. Укэ ваза - техника блоков**

1. Джодан укэ - верхний
2. Сото укэ - наружу
3. Уче укэ - внутрь
4. Гедан барай - нижний
5. Нагаси укэ - блок увертка использует ладонь и тыльную сторону
6. Сюто укэ - блок меч
7. Моротэ укэ - блок двумя руками
8. Какэ укэ - блок зацепка, поворачивая предплечье внутрь, не поднимая локоть.
9. Отоси укэ - используется боковая поверхность локтевой кости
10. Хидзи укэ - блок использованием движения локтя снизу вверх
11. Маваси укэ - блок поворот

## **III. Кихон ваза - базовая техника**

### *Удары руками*

1. Джундзуки
2. Гякодзуки
3. Тобикоми дзуки
4. Уракен

### *Удары ногами*

1. Кин гери
2. Мае гери
3. Маваси гери

### *Удары с подшагом*

1. Сурикоми мае гери

### *Базовые комбинации*

1. Кетте джунзуки

## **IV. Рендзоку ваза – комбинационная техника**

1. Мае гери – кизами дзуки
2. Мае гери – гякодзуки
3. Сурикоми мае гери – кизами дзуки

## **V. Ката – технические комплексы**

Пинан нидан

### **6 кю – оранжевый пояс**

#### **I. Дати ваза – техника стоек**

#### **II. Укэ ваза – техника блоков**

#### **III. Кихон ваза – базовая техника**

### *Удары руками*

1. Джундзуки
2. Гякодзуки
3. Тобикоми дзуки
4. Уракен
- + 5. Нагаси дзуки

### *Удары ногами*

1. Кин гери
2. Мае гери



3. Маваси гери
4. Сокуто
5. Фумикоми

*Удары с подшагом*

1. Сурикоми мае гери
- + 2. Сурикоми маваси гери

*Базовые комбинации*

1. Кетте джундзуки
2. Кетте гякодзуки

#### **IV. Рендзоку ваза – комбинационная техника**

1. Мае гери – кизами дзуки
2. Мае гери – гякодзуки
3. Сурикоми мае гери – кизами дзуки
- + 4. Сурикоми мае гери – гякодзуки
5. Мае гери – маваси гери
6. Кизами дзуки – гякодзуки

#### **V. Ката – технические комплексы**

Пинан нидан + шодан

#### **VI. Кумитэ - поединок**

Дзю иппон кумитэ (кизами дзуки, гякодзуки, мае гери)

#### **5 кю – зеленый пояс**

#### **I. Кихон ваза – базовая техника**

*Удары руками*

1. Джундзуки
2. Гякодзуки
3. Тобикоми дзуки
4. Уракен
5. Нагаси дзуки
- + 6. Джундзуки ноцукоми

*Удары ногами*

1. Кин гери
2. Мае гери
3. Маваси гери
4. Сокуто
5. Фумикоми
- + 6. Усиро гери

*Удары с подшагом*

1. Сурикоми мае гери
2. Сурикоми маваси гери
- + 3. Сурикоми сокуто

*Базовые комбинации*

1. Кетте джундзуки
2. Кетте гякодзуки
- + 3. Кетте джундзуки ноцукоми

## **II. Рендзоку ваза – комбинационная техника**

1. Мае гери – кизами дзуки
2. Мае гери – гякодзуки
3. Сурикоми мае гери – кизами дзуки
4. Сурикоми мае гери – гякодзуки
5. Мае гери – маваси гери
6. Кизами дзуки – гякодзуки
- + 7. Мае гери – маваси гери
8. Сурикоми мае гери – сокуто – гякодзуки
9. Сурикоми маваси гери – гякодзуки

## **III. Ката – технические комплексы**

Пинан нидан, шодан + сандан

## **IV. Кумитэ – поединок**

1. Дзю иппон кумитэ (кизами дзуки, гякодзуки, мае гери)
2. Кихон кумитэ – 1
3. Джиу кумитэ (свободный поединок)

## **4 кю – синий пояс**

### **I. Кихон ваза – базовая техника**

*Удары руками*

- |                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| 1. Джундзуки       | 6. Джундзуки ноцукоми  |
| 2. Гякодзуки       | +7. Гякодзуки ноцукоми |
| 3. Тоби коми дзуки |                        |
| 4. Уракен          |                        |
| 5. Нагаси дзуки    |                        |

*Удары ногами*

1. Кин гери
2. Мае гери
3. Маваси гери
4. Сокуто
5. Фумикоми
6. Усиро
- + 7. Ура маваси гери

*Удары с подшагом*

1. Сурикоми мае гери
2. Сурикоми маваси гери
3. Сурикоми сокуто
- + 4. Сурикоми фумикоми

*Базовые комбинации*

1. Кетте джундзуки
2. Кетте гякодзуки
3. Кетте джундзуки ноцукоми
- + 4. Кетте гякодзуки ноцукоми

## **II. Рендзоку ваза – комбинационная техника**

1. Мае гери – кизами дзуки
2. Мае гери – гякодзуки

3. Сурикоми мае гери – гякодзуки
4. Сурикоми мае гери – кизами дзуки
5. Мае гери – маваси гери
6. Кизами дзуки – гякодзуки
7. Мае гери – маваси гери – гякодзуки
8. Сурикоми мае гери – сокуто – гякодзуки
9. Сурикоми маваси гери – гякодзуки
- + 10. Сурикоми мае гери – маваси гери – гякодзуки
11. Сокуто – гякодзуки
12. Мае гери – гякодзуки -- сурикоми маваси гери

### **III. Ката – технические комплексы**

Пинан нидан, шодан, сандан + едан

### **IV. Кумитэ – поединок**

1. Дзю иппон кумитэ (кизами дзуки, гякодзуки, мае гери + сокуто)
2. Кихон кумитэ 1 + 2
3. Джиу кумитэ (свободный поединок)

### **3 кю – коричневый пояс**

#### **I. Кихон ваза – базовая техника**

*Удары руками*

1. Джундзуки
2. Гякодзуки
3. Тоби коми дзуки
4. Уракен
5. Нагаси дзуки
6. Джундзуки ноцукоми
7. Гякодзуки ноцукоми

*Удары ногами*

1. Кин гери
2. Мае гери
3. Маваси гери
4. Сокуто
5. Фумикоми
6. Усиро гери
7. Ура маваси гери

*Удары с подшагом*

1. Сурикоми мае гери
2. Сурикоми маваси гери
3. Сурикоми сокуто
4. Сурикоми фумикоми

*Базовые комбинации*

1. Кетте джундзуки
2. Кетте гякодзуки
3. Кетте джундзуки ноцукоми
4. Кетте гякодзуки ноцукоми

#### **II. Рендзоку ваза – комбинационная техника**

1. Мае гери – кизами дзуки
2. Мае гери – гякодзуки
3. Сурикоми мае гери – гякодзуки
4. Сурикоми мае гери – кизами дзуки
5. Мае гери – маваси гери
6. Кизами дзуки – гякодзуки
7. Мае гери – маваси гери – гякодзуки
8. Сурикоми мае гери – сокуто – гякодзуки
9. Сурикоми маваси гери – гякодзуки
10. Сурикоми мае гери – маваси гери – гякодзуки
11. Сокуто – гякодзуки
12. Мае гери – гякодзуки – сурикоми маваси гери
- + 13. Тоби коми дзуки – гякодзуки – сурикоми маваси гери
14. Маваси гери – усиро гери – гякодзуки
15. Мае гери – гякодзуки – сурикоми маваси гери – гякодзуки

### **III. Ката – технические комплексы**

Пинан – нидан, шодан, сандан, едан + годан

### **IV . Кумитэ – поединок**

1. Дзю иппон кумитэ (кизами дзуки, гякодзуки, мае гери, сокуто)
2. Кихон кумитэ 1,2 + 3
3. Джиу кумитэ (свободный поединок)

### **2 кю – коричневый пояс**

#### **I. Кихон ваза – базовая техника**

*Удары руками*

1. Джундзуки
2. Гякодзуки
3. Тоби коми дзуки
4. Уракен
5. Нагаси дзуки
6. Джундзуки ноцукоми
7. Гякодзуки ноцукоми

*Удары ногами*

1. Кин гери
2. Мае гери
3. Маваси гери
4. Сокуто
5. Фумикоми
6. Усиро гери
7. Ура маваси гери

*Удары с подшагом*

1. Сурикоми мае гери
2. Сурикоми маваси гери
3. Сурикоми сокуто
4. Сурикоми фумикоми

*Базовые комбинации*

1. Кетте джундзуки
2. Кетте гякодзуки
3. Кетте джундзуки ноцукоми
4. Кетте гякодзуки ноцукоми

## **II. Рендзоку ваза – комбинационная техника**

1. Мае гери – кизами дзуки
2. Мае гери – гякодзуки
3. Сурикоми мае гери – гякодзуки
4. Сурикоми мае гери – кизами дзуки
5. Мае гери – маваси гери
6. Кизами дзуки – гякодзуки
7. Мае гери – маваси гери – гякодзуки
8. Сурикоми мае гери – сокуто – гякодзуки
9. Сурикоми маваси гери – гякодзуки
10. Сурикоми мае гери – маваси гери – гякодзуки
11. Сокуто – гякодзуки
12. Мае гери – гякодзуки – сурикоми маваси гери
13. Тоби коми дзуки – гякодзуки – сурикоми маваси гери
14. Маваси гери – усиро гери – гякодзуки
15. Мае гери – гякодзуки – сурикоми маваси гери – гякодзуки
- + 16. Тоби коми дзуки – гякодзуки – сурикоми маваси гери
17. Тоби коми дзуки – гякодзуки – сурикоми маваси гери дзедан
18. Сурикоми мае гери – нагаси дзуки – гякодзуки

## **III. Ката – технические комплексы**

Пинан нидан, шодан, санден, едан, годан + одно высшее ката.

## **IV. Кумитэ – поединок**

1. Дзю иппон кумитэ (кизами дзуки, гякодзуки, мае гери, сокуто + маваси гери)
2. Кихон кумитэ 1,2,3 + 4
3. Джиу кумитэ (свободный поединок)

## **1 кю – коричневый пояс**

### **I. Кихон ваза – базовая техника**

*Удары руками*

1. Джундзуки
2. Гякодзуки
3. Тоби коми дзуки
4. Уракен
5. Нагаси дзуки
6. Джундзуки ноцукоми
7. Гякодзуки ноцукоми

*Удары ногами*

1. Кин гери
2. Мае гери
3. Маваси гери
4. Сокуто
5. Фумикоми

6. Усиро гери

7. Ура маваси гери

*Удары с подшагом*

1. Сурикоми мае гери

2. Сурикоми маваси гери

3. Сурикоми сокуто

4. Сурикоми фумикоми

*Базовые комбинации*

1. Кетте джундзуки

2. Кетте гякодзуки

3. Кетте джундзуки ноцукоми

4. Кетте гякодзуки ноцукоми

## **II. Рендзоку ваза – комбинационная техника**

1. Мае гери – кизами дзуки

2. Мае гери – гякодзуки

3. Сурикоми мае гери – кизами дзуки

4. Сурикоми мае гери – гякодзуки

5. Мае гери – маваси гери

6. Кизами дзуки – гякодзуки

7. Мае гери – маваси гери – гякодзуки

8. Сурикоми мае гери – сокуто – гякодзуки

9. Сурикоми маваси гери – гякодзуки

10. Сурикоми мае гери – маваси гери – гякодзуки

11. Сокуто – гякодзуки

12. Мае гери – гякодзуки – сурикоми маваси гери

13. Тоби коми дзуки – гякодзуки – сурикоми маваси гери

14. Маваси гери – усиро гери – гякодзуки

15. Мае гери – гякодзуки – сурикоми маваси гери – гякодзуки

16. Тоби коми дзуки – гякодзуки – сурикоми маваси гери

17. Тоби коми дзуки – гякодзуки – сурикоми маваси гери дзедан

18. Сурикоми мае гери – нагаси дзуки – гякодзуки

+ 19. Мае гери – маваси гери – усиро гери

20. Сурикоми мае гери – нагаси дзуки – сурикоми сокуто

21. Мае гери – маваси гери – усиро гери – гякодзуки

## **III. Ката – технические комплексы**

Пинан нидан, шодан, сандан, едан, годан + две высшие ката.

## **IV. Кумитэ – поединок**

1. Дзю иппон кумитэ (кизами дзуки, гякодзуки, мае гери, сокуто, маваси гери + усиро гери)

2. Кихон кумитэ 1,2,3,4 + 5

3. Джиу кумитэ (свободный поединок)

## **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

**К концу первого года обучения ученики должны знать:**

Все разделы программы на 7 кю ( желтый пояс).

1. Основы техники каратэ-до «Вадо-рю»

- техника стоек
- техника блоков
- удары руками и ногами
- комбинационная техника
- ката Пинан нидан
- 2. Основы физической подготовки
- простейший комплекс общеразвивающих упражнений
- 3. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю»
- простейшие дыхательные упражнения

**Уметь:**

- правильно стоять и перемещаться в стойках
- выполнять блоки
- выполнять удары руками и ногами
- выполнять ката Пинан нидан
- делать простейший комплекс общеразвивающих упражнений
- уметь выполнять простейшие дыхательные упражнения

**К способам проверки** относятся контрольные испытания. Они показывают физическое состояние учеников. Контрольные испытания проходят три раза в году, в октябре, январе, апреле.

**Контрольные испытания**

1. Подтягивания на перекладине.
  2. Отжимания на кулаках из положения лежа.
  3. Упражнения для развития мышц пресса.
  4. Упражнения для развития мышц спины.
  5. Приседания.
  6. Шпагат на оценку (отлично, хорошо, плохо).
- Экзамены на 7 кю (желтый пояс) в мае.

**К концу второго года обучения ученики должны знать:**

- Все разделы программы на 7 кю (желтый пояс), + разделы на 6 кю (оранжевый пояс).
- 1. Основы техники каратэ-до «Вадо-рю»
- техника стоек
- техника блоков
- удары руками
- удары ногами
- удары с подшагом
- базовые комбинации
- 2. Комбинационную технику
- 3. Ката
- разучить ката пинан нидан, шодан
- 4. Кумитэ
- разучить дзю иппон кумитэ
- 5. Основы физической подготовки
- новый комплекс общеразвивающих упражнений
- 6. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю»
- простейший комплекс дыхательных упражнений

**Уметь:**

- уверенно стоять и перемещаться в стойках
- правильно и быстро выполнять блоки
- правильно выполнять удары руками и ногами
- правильно выполнять технику ударов с подшагом
- выполнять базовые комбинации
- показать ката пинан шодан, нидан
- показать дзю иппон кумитэ
- делать новый комплекс общеразвивающих упражнений
- делать простейший комплекс дыхательных упражнений

**Способы проверки:**

Контрольные испытания провести в октябре, январе, апреле.

Экзамены на 6 кю (оранжевый пояс) в мае.

**К концу третьего года обучения ученики должны знать:**

- Все разделы программы на 7,6 кю + разделы на 5 кю (зеленый пояс).

**1. Базовая техника каратэ-до «Вадо-рю»**

- удары руками
- удары ногами
- удары с подшагом
- базовые комбинации

**2. Комбинационную технику****3. Ката**

- выполнять ката пинан нидан, шодан
- разучивать ката пинан сандан

**4. Кумитэ**

- дзю иппон кумитэ
- разучить кихон кумитэ 1
- джиу кумитэ

**5. Физическая подготовка**

- совершенствовать комплекс общеразвивающих упражнений
- разучить упражнения развивающие гибкость, силу, скорость, выносливость

**6. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю»**

- разучить дыхательный комплекс «Ибуки»

**Уметь:****1. Выполнять базовую технику**

- удары руками
- удары ногами
- удары с подшагом
- базовые комбинации

**2. Показать комбинационную технику****3. Ката**

- показать ката пинан нидан, шодан, сандан

**4. Кумитэ**

- показать дзю иппон кумитэ
- показать кихон кумитэ 1



-- показать джиу кумитэ

#### 5. Физическая подготовка

-- показать комплекс общеразвивающих упражнений

-- выполнять упражнения развивающие гибкость, силу, скорость, выносливость.

#### 6. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю»

-- показать дыхательный комплекс «Ибуки»

#### **Способы проверки**

Контрольные испытания провести в октябре, январе, апреле.

Экзамены на 5 кю (зеленый пояс) в мае

#### **К концу четвертого года обучения ученики должны знать:**

-- Все разделы программы на 7,6,5 кю + разделы на 4 кю(синий пояс)

#### 1. Базовую технику каратэ-до «Вадо-рю»

-- удары руками

-- удары ногами

-- удары с подшагом

-- базовые комбинации

#### 2. Комбинационную технику

#### 3. Ката

-- выполнять ката пинан нидан ,шодан, сандан

-- разучить ката пинан ёдан

#### 4. Кумитэ

-- выполнять дзю иппон кумитэ

-- выполнять кихон кумитэ 1,2

-- джиу кумитэ

#### 5. Физическая подготовка

-- совершенствовать комплекс общеразвивающих упражнений

-- совершенствовать упражнения на растяжку, гибкость, силу, скорость, выносливость

#### 6. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю»

-- совершенствовать дыхательный комплекс «Ибуки»

#### **Уметь:**

#### 1. Выполнять базовую технику

-- удары руками

-- удары ногами

-- удары с подшагом

-- базовые комбинации

#### 2. Показать комбинационную технику

#### 3. Ката

-- показать ката пинан нидан, шодан, сандан, едан, годан

#### 4. Кумитэ

-- показать дзю иппон кумитэ

-- показать кихон кумитэ 1,2

-- показать джиу кумитэ

#### 5. Физическая подготовка

-- показать комплекс общеразвивающих упражнений

-- выполнять упражнения на растяжку, гибкость, силу, скорость, выносливость

6. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю»

-- показать дыхательный комплекс «Ибуки»

**Способы проверки**

Контрольные испытания провести в октябре, январе, апреле.

Экзамены на 4 кю (синий пояс) в мае.

**К концу пятого года обучения ученики должны знать:**

-- Все разделы программы на 7,6,5,4 кю + разделы на 3 кю (коричневый пояс).

1. Базовую технику каратэ-до «Вадо-рю»

-- удары руками

-- удары ногами

-- удары с подшагом

-- базовые комбинации

2. Комбинационную технику

3. Ката

-- выполнять ката пинан нидан, шодан, сандан, едан

-- разучить ката пинан годан

4. Кумитэ

-- выполнять дзю иппон кумитэ

-- выполнять кихон кумитэ 1,2

-- разучить кихон кумитэ 3

-- джиу кумитэ

5. Физическая подготовка

-- совершенствовать комплекс общеразвивающих упражнений

-- совершенствовать упражнения:

-- на развитие растяжки и гибкости

-- на повышение выносливости

-- на развитие скорости и быстроты

-- на развитие силы.

6. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю»

-- совершенствование дыхательного комплекса «Ибуки»

**Уметь:**

1. Выполнять базовую технику

-- удары руками

-- удары ногами

-- удары с подшагом

-- базовые комбинации

2. Показать комбинационную технику

3. Ката

-- показать ката пинан нидан, шодан, сандан, едан, годан

4. Кумитэ

-- показать дзю иппон кумитэ

-- показать кихон кумитэ 1,2,3

-- показать джиу кумитэ

5. Физическая подготовка

-- показать комплекс общеразвивающих упражнений

- показать упражнения:
- на развитие растяжки и гибкости
- на повышение выносливости
- на развитие скорости и быстроты
- на развитие силы.

#### 6. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю»

- показать дыхательный комплекс «Ибуки»

#### **Способы проверки**

Контрольные испытания провести в октябре, январе, апреле.

Экзамены на 3 кю (коричневый пояс) в мае.

#### **К концу 6 года обучения ученики должны знать:**

- Все разделы программы на 7,6,5,4, 3 кю + разделы на 2 кю (коричневый пояс) .

#### 1. Базовую технику каратэ-до «Вадо-рю»

- удары руками
- удары ногами
- удары с подшагом
- базовые комбинации

#### 2. Комбинационную технику

#### 3. Ката

- выполнять ката пинан нидан, шодан, сандан, едан, годан.
- разучить высшую ката.

#### 4. Кумитэ

- выполнять дзю иппон кумитэ
- выполнять кихон кумитэ 1,2,3
- разучить кихон кумитэ 4
- джиу кумитэ

#### 5. Физическая подготовка

- совершенствовать комплекс общеразвивающих упражнений
- совершенствовать упражнения:
- на развитие растяжки и гибкости
- на повышение выносливости
- на развитие скорости и быстроты
- на развитие силы.

#### 6. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю»

- совершенствование дыхательного комплекса «Ибуки»

#### **Уметь:**

#### 1. Выполнять базовую технику

- удары руками
- удары ногами
- удары с подшагом
- базовые комбинации

#### 2. Показать комбинационную технику

#### 3. Ката

- показать ката пинан нидан, шодан, сандан, едан, годан и одну высшую ката.

#### 4. Кумитэ

- показать дзю иппон кумитэ
- показать кихон кумитэ 1,2,3, 4
- показать джиу кумитэ

#### 5. Физическая подготовка

- показать комплекс общеразвивающих упражнений
- показать упражнения:
  - на развитие растяжки и гибкости
  - на повышение выносливости
  - на развитие скорости и быстроты
  - на развитие силы.

#### 6. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю»

- показать дыхательный комплекс «Ибуки»

#### **Способы проверки**

Контрольные испытания провести в октябре, январе, апреле.

Экзамены на 2 кю (коричневый пояс) в мае.

#### **К концу 7 года обучения ученики должны знать:**

- Все разделы программы на 7,6,5,4, 3, 2 кю + разделы на 1 кю (коричневый пояс) .

#### 1. Базовую технику каратэ-до «Вадо-рю»

- удары руками
- удары ногами
- удары с подшагом
- базовые комбинации

#### 2. Комбинационную технику

#### 3. Ката

- выполнять ката пинан нидан, шодан, сандан, едан, годан, одну высшую ката.
- разучить еще одну высшую ката.

#### 4. Кумитэ

- выполнять дзю иппон кумитэ
- выполнять кихон кумитэ 1,2,3,4
- разучить кихон кумитэ 5
- джиу кумитэ

#### 5. Физическая подготовка

- совершенствовать комплекс общеразвивающих упражнений
- совершенствовать упражнения:
  - на развитие растяжки и гибкости
  - на повышение выносливости
  - на развитие скорости и быстроты
  - на развитие силы.

#### 6. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю»

- совершенствование дыхательного комплекса «Ибуки»

#### **Уметь:**

#### 1. Выполнять базовую технику

- удары руками
- удары ногами
- удары с подшагом

- базовые комбинации
- 2. Показать комбинационную технику
- 3. Ката
  - показать ката пинан нидан, шодан, сандан, едан, годан и две высшие ката.
- 4. Кумитэ
  - показать дзю иппон кумитэ
  - показать кихон кумитэ 1,2,3,4,5
  - показать джиу кумитэ
- 5. Физическая подготовка
  - показать комплекс общеразвивающих упражнений
  - показать упражнения:
    - на развитие растяжки и гибкости
    - на повышение выносливости
    - на развитие скорости и быстроты
    - на развитие силы.
- 6. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю»
  - показать дыхательный комплекс «Ибуки»

#### **Способы проверки**

Контрольные испытания провести в октябре, январе, апреле.

Экзамены на 1 кю (коричневый пояс) в мае.

#### **Способы определения результативности образовательной программы**

Чтобы определить результативность усвоения учениками программы используются много разных способов проверки:

- Учитель проводит в форме обсуждения **индивидуально** с учеником результат пройденного раздела программы и сравнивает с результатами других учеников.
- Также учителем используется **коллективное** обсуждение выполнения задания, которое может выполняться, например: в нескольких тройках в ката.

После завершения задания и обсуждения его учитель обязательно подчеркнет правильное решение учеников, а также заметит ошибки и способы их исправления.

Таким образом, учатся проводить анализ своих и чужих заданий. И, на мой взгляд, самое главное – уважение к чужой и своей позиции и признание собственных ошибок.

**Текущий контроль** приобретенных умений и навыков и проверка усвоения пройденного материала в форме устного опроса (индивидуального и группового).

**Тематический контроль** приобретенных умений и навыков после изучения разделов программы.

**Самоконтроль** здесь основными критериями являются правильно понятое задание и добросовестное его выполнение.

**Итоговый контроль** приобретения знаний и мастерства, подведение итогов в конце учебного года.

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

Во время всего процесса обучения ученики учатся анализировать и оценивать свою проделанную работу. Этот вид оценки и анализа можно разделить на следующие этапы:

- анализ учителя

- анализ учителя и ученика совместно
- анализ учеников самостоятельно

Кроме того учитель три раза в учебном году с помощью контрольных испытаний проверяет физическую подготовленность учеников. Раз в году принимает экзамены на следующую ученическую степень. Данная диагностика позволяет учителю определить уровень подготовленности ученика с разных сторон:

- Уровень усвоения знаний, умений, навыков.
- Уровень повышения физической подготовки.
- Уровень возросшего мастерства в технике.
- Уровень психологической подготовке.
- Повышения культурного уровня учеников.

Пройдя семилетний курс обучения, и освоив материалы программы, многие ученики продолжают свое обучение каратэ-до. Кто-то после школы, поступая в высшее или среднее учебное заведение в другом городе, продолжит повышать свое мастерство в каратэ-до. Кому-то в армии, приобретенные на тренировках сила и выносливость, очень помогут. А кто-то, пойдя работать, продолжит совершенствовать свою технику «Вадо-рю» в родном зале во взрослой группе. В этом и состоит главная идея программы, где бы ни оказался ученик он на долгие годы свяжет свою жизнь с каратэ-до.

**Учебно-тематический план занятий  
Первый год обучения.**

№ п/п	Содержание программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	----
2	Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю». Изучение простейших дыхательных упражнений.	12	3	9
3	Основы техники каратэ-до «Вадо-рю»	78	9	69
4	Технические комплексы - ката	36		36
5	Основы физической подготовки	78	6	72
6	Контрольные испытания	6	----	6
7	Сдача экзамена на 7 кю	2	----	2
8	Заключительное занятие	2	2	----
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>

**Второй год обучения.**

№ п/п	Содержание программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	----
2	История каратэ-до	2	2	----
3	Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю». Изучение и совершенствование простейших дыхательных комплексов	12	3	9
4	Основы техники каратэ-до «Вадо-рю»	56	5	51
5	Технические комплексы - ката	36		36
6	Поединок - кумитэ	36		36
7	Основы физической подготовки	56	5	51
8	Контрольные испытания	6	----	6
9	Сдача экзамена на 6 кю	2	----	2
10	Показательные выступления, фестивали, праздники	6	----	6
11	Заключительное занятие	2	2	----
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>19</b>	<b>197</b>

**Третий год обучения**

№ п/п	Содержание программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	----
2	История стиля «Вадо-рю»	2	2	----
3	Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю». Изучение и совершенствование дыхательного комплекса «Ибуки»	12	3	9
4	Техника каратэ-до «Вадо-рю»	52	4	48
5	Технические комплексы - ката	36		36
6	Поединок - кумитэ	36		36
7	Физическая подготовка	52	4	48

8	Психологическая и морально-волевая подготовка	8	4	4
9	Контрольные испытания	6	----	6
10	Сдача экзамена на 5 кю	2	----	2
11	Показательные выступления, фестивали, праздники	6	----	6
12	Участие в соревнованиях	В соответствии с участием в соревнованиях		
13	Заключительное занятие	2	2	----
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>21</b>	<b>195</b>

### Четвертый год обучения

№ п/п	Содержание программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	----
2	Совершенствование дыхательного комплекса «Ибуки»	6	2	4
3	Продолжение совершенствования техники каратэ-до «Вадо-рю»	57	3	54
4	Технические комплексы - ката	36		36
5	Поединок - кумитэ	36		36
6	Продолжение совершенствования физической подготовки	57	3	54
7	Психологическая и морально-волевая подготовка	4	2	2
8	Изучение правил соревнований, судейская практика	4	2	2
9	Показательные выступления, фестивали, праздники	4	----	4
10	Участие в соревнованиях	В соответствии с участием в соревнованиях		
11	Контрольные испытания	6	---	6
12	Сдача экзамена на 4 кю	2	----	2
13	Заключительное занятие	2	2	----
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>

### Пятый год обучения

№ п/п	Содержание программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	----
2	Совершенствование дыхательного комплекса «Ибуки»	4	1	3
3	Продолжение изучения и совершенствования техники каратэ-до «Вадо-рю»	54	1	50
4	Технические комплексы - ката	40		40
5	Поединок - кумитэ	40		40



6	Продолжение совершенствования физической подготовки	54	4	50
7	Психологическая и морально-волевая подготовка	4	2	2
8	Изучение правил соревнований, судейская практика	4	2	2
9	Показательные выступления, фестивали, праздники	4	----	4
10	Участие в соревнованиях	В соответствии с участием в соревнованиях		
11	Контрольные испытания	6	----	6
12	Сдача экзамена на 3 кю	2	----	2
13	Заключительное занятие	2	2	----
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>17</b>	<b>199</b>

### Шестой год обучения

№ п/п	Содержание программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	----
2	Совершенствование дыхательного комплекса «Ибуки»	4	1	3
3	Продолжение изучения и совершенствования техники каратэ-до «Вадо-рю»	52	2	50
4	Технические комплексы - ката	42		42
5	Поединок - кумитэ	42		42
6	Продолжение совершенствования физической подготовки	52	2	50
7	Психологическая и морально-волевая подготовка	4	2	2
8	Изучение правил соревнований, судейская практика	4		4
9	Показательные выступления, фестивали, праздники	4	----	4
10	Участие в соревнованиях	В соответствии с участием в соревнованиях		
11	Контрольные испытания	6	----	6
12	Сдача экзамена на 2 кю	2	----	2
13	Заключительное занятие	2	2	----
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>13</b>	<b>203</b>

### Седьмой год обучения

№ п/п	Содержание программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	----
2	Совершенствование дыхательного комплекса «Ибуки»	4		4

3	Продолжение изучения и совершенствования техники каратэ-до «Вадо-рю»	50	2	48
4	Технические комплексы - ката	44		44
5	Поединок - кумитэ	44		44
6	Продолжение совершенствования физической подготовки	50	2	48
7	Психологическая и морально-волевая подготовка	4	2	2
8	Изучение правил соревнований, судейская практика	4	2	2
9	Показательные выступления, фестивали, праздники	4	----	4
10	Участие в соревнованиях	В соответствии с участием в соревнованиях		
11	Контрольные испытания	6	----	6
12	Сдача экзамена на 1 кю	2	----	2
13	Заключительное занятие	2	2	----
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>

## Содержание программы Первый год обучения

**Занятие 1** Вводное (2 часа).

**Теория** Объяснение, что такое тренировка, спортивный режим. План и направление работы. Инструктаж по технике безопасности.

**Занятия 2-23**

1. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю». Изучение простейших дыхательных упражнений (4 часа).

**Теория 2 часа** Объяснение циклов вдоха и выдоха нижнего дыхания.

**Практика 2 часа** Изучение и совершенствование техники среднего и нижнего дыхания.

2. Основы техники каратэ-до «Вадо-рю» (16 часов).

**Теория 2 часа** Объяснение техники стоек и их перемещения. Объяснение техники блоков.

**Практика 14 часов** Изучение и совершенствование техники стоек и их перемещений.

Изучение и совершенствование техники блоков.

3. Технические комплексы ката (8 часов).

**Практика 8 часов.** Изучение ката пинан нидан.

4. Основы физической подготовки (16 часов).

**Теория 2 часа** Объяснение простейших общеразвивающих упражнений.

Объяснение упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, скорости, быстроты.

**Практика 14 часов** Разучивание и выполнение простейших общеразвивающих упражнений, упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, скорости, быстроты.

**Занятие 24**

Контрольные испытания

**Практика 2 часа**

**Занятия 25-59**

1. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю». Изучение простейших дыхательных упражнений (4 часа).

**Теория 1 час** Объяснение циклов вдоха и выдоха верхнего дыхания.

**Практика 3 часа** Изучение техники верхнего дыхания. Совершенствование техники нижнего и среднего дыхания.

2. Основы техники каратэ-до «Вадо-рю» (28 часов).

**Теория 3 часа** Объяснение техники ударов руками и ногами.

**Практика 25 часов** Изучение и совершенствование техники ударов руками и ногами, совершенствование техники блоков.

3. Технические комплексы ката (12 часов).

**Практика 12 часов.** Изучение и совершенствование ката пинан нидан.

4. Основы физической подготовки (26 часов).

**Теория 2 часа** Объяснение новых упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, скорости, быстроты.

**Практика 24 часа** Совершенствование упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, скорости, быстроты.

**Занятие 60**

Контрольные испытания

**Практика 2 часа**

**Занятия 61-95**

1. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю» (4 часа).

**Практика 4 часа.** Совершенствование техники нижнего, среднего, верхнего дыхания.

2. Основы техники каратэ-до «Вадо-рю» (26 часов).

**Теория 3 часа** Объяснение техники ударов с подшагом, техники базовых комбинаций.

**Практика 23 часов** Совершенствование техники блоков, ударов руками и ногами, ударов с подшагом, техники базовых комбинаций.

3. Технические комплексы ката.

Совершенствование ката пинан нидан.

4. Основы физической подготовки (28 часов).

**Теория 2 часа** Объяснение новых упражнений, развивающих силу, гибкость, растяжку, скорость, быстроту.

**Практика 26 часов** Совершенствование упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, скорости, быстроты.

**Занятие 96**

Контрольные испытания

**Практика 2 часа**

**Занятия 97-106**

1. Основы техники каратэ-до «Вадо-рю» (8 часов).

**Теория 1 час** Изучение комбинационной техники.

**Практика 7 часов** Совершенствование техники блоков, ударов руками и ногами, ударов с подшагом, техники базовых комбинаций, комбинационной техники.

2. Технические комплексы ката.

**Практика 4 часа.** Совершенствование ката пинан нидан.

3. Основы физической подготовки (8 часов).

**Практика 8 часов** Совершенствование упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, скорости, быстроты.

**Занятие 107.**

Сдача экзамена на желтый пояс 7 кю.

## **Практика 2 часа**

### **Занятие 108**

Заключительное занятие

## **Теория 2 часа**

Подведение итогов тренировок за год.

## **Второй год обучения**

**Занятие 1** Вводное (2 часа).

**Теория** Режим тренировок. План и направление работы. Инструктаж по технике безопасности.

### **Занятия 2-23**

1. История каратэ-до.

**Теория 2 часа** Рассказать историю каратэ-до.

2. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю». Изучение простейшего дыхательного комплекса (2 часа).

**Теория 1 час** Объяснение соединения нижнего, среднего, верхнего уровней дыхания в простейший дыхательный комплекс.

**Практика 1 час.** Изучение простейшего дыхательного комплекса.

3. Техника каратэ-до «Вадо-рю» (12 часов).

**Теория 2 часа.** Объяснение новых ударов руками и ногами, ударов с подшагом.

**Практика 10 часов** Совершенствование изученной техники. Изучение новых ударов руками, ногами, ударов с подшагом.

4. Технические комплексы ката.

**Практика 8 часов.** Совершенствование ката пинан нидан. Изучение ката пинан шодан.

5. Поединок кумитэ.

**Практика 8 часов.** Изучение дзю иппон кумитэ: кизами дзуки, гякудзуки.

6. Физическая подготовка (12 часов).

**Теория 2 часа.** Объяснение новых общеразвивающих упражнений, развивающих физические качества.

**Практика 10 часов** Разучивание и выполнение новых общеразвивающих упражнений, развивающих физические качества.

### **Занятие 24**

Контрольные испытания.

## **Практика 2 часа**

### **Занятия 25-59**

1. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю» (4 часа).

**Теория 2 часа** Изучение простейшего дыхательного комплекса.

**Практика 2 часа.** Совершенствование простейшего дыхательного комплекса.

2. Техника каратэ-до «Вадо-рю» (20 часов).

**Теория 3 часа** Объяснение техники базовых комбинаций, комбинационной техники.

**Практика 17 часов** Совершенствование изученной техники.

4. Технические комплексы ката (12 часов).

**Практика 12 часов.** Совершенствование ката пинан нидан, шодан.

5. Поединок кумитэ (12 часов).

**Практика 12 часов.** Изучение дзю иппон кумитэ: кизами дзуки, гякудзуки, мае гери.

5. Физическая подготовка (20 часов).

**Теория 3 часа** Объяснение новых упражнений, развивающих физические качества.

**Практика 17 часов** Разучивание и совершенствование новых упражнений, развивающих физические качества.

6. Показательные выступления.

**Практика 2 часа.**

*Занятие 60*

Контрольные испытания

**Практика 2 часа.**

*Занятия 61-95*

1. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю» (6 часов).

Совершенствование простейшего дыхательного комплекса.

2. Техника каратэ-до «Вадо-рю» (19 часов).

**Практика 19 часов** Совершенствование изученной техники.

3. Технические комплексы ката (12 часов).

**Практика 12 часов.** Совершенствование ката пинан нидан, шодан.

4. Поединок кумитэ (12 часов).

**Практика 12 часов.** Совершенствование дзю иппон кумитэ.

5. Физическая подготовка (19 часов).

**Практика 19 часов** Совершенствование упражнений, развивающих физические качества.

6. Показательные выступления.

**Практика 2 часа.**

*Занятие 96.*

Контрольные испытания.

**Практика 2 часа.**

*Занятия 97-105*

1. Техника каратэ-до «Вадо-рю» (5 часов).

**Практика 5 часов** Совершенствование изученной техники.

2. Технические комплексы ката (4 часа).

**Практика 4 часа.** Совершенствование ката пинан нидан, шодан.

4. Поединок кумитэ (4 часа).

**Практика 4 часа.** Совершенствование дзю иппон кумитэ.

5. Физическая подготовка (5 часов).

**Практика 5 часов** Совершенствование упражнений, развивающих физические качества.

*Занятие 106*

Сдача экзамена на оранжевый пояс 6 кю.

**Практика 2 часа**

*Занятие 107*

Показательные выступления.

**Практика 2 часа**

*Занятие 108*

Заключительное.

**Теория 2 часа**

Подведение итогов за год.

## **Третий год обучения**

*Занятие 1* Вводное (2 часа).

**Теория 2 часа.** Режим тренировок. План и направление работы. Инструктаж по технике безопасности.

### **Занятия 2-23**

1. История каратэ-до «Вадо-рю».

**Теория 2 часа.** Рассказать историю стиля Вадо-рю.

2. Техника каратэ-до «Вадо-рю» (12 часов).

**Теория 2 часа** Объяснить технику ударов руками, ногами, с подшагом.

**Практика 10 часов** Совершенствовать изученную технику.

3. Ката (8 часов).

**Практика 8 часов.** Совершенствовать ката - пинан нидан, шодан. Изучить ката пинан сандан.

4. Кумитэ (8 часов).

**Практика 8 часов.** Совершенствовать дзю иппон кумитэ. Изучать кихон кумитэ.

5. Физическая подготовка (12 часов).

**Теория 2 часа** Объяснение новых общеразвивающих упражнений, упражнений, развивающих физические качества.

**Практика 10 часов** Разучивание и выполнение новых общеразвивающих упражнений, упражнений, развивающих физические качества.

6. Психологическая и морально-волевая подготовка (2 часа).

**Теория 1 час.** Объяснение морально-волевых качеств: сила воли, выдержка, самообладание.

**Практика 1 час.** Воспитание морально-волевых качеств: сила воли, выдержка, самообладание.

### **Занятие 24.**

Контрольные испытания.

Практика 2 часа.

### **Занятия 25-59**

1. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю» (6 часов).

**Теория 3 часа.** Объяснение и изучение дыхательного комплекса «Ибуки».

**Практика 3 часа.** Разучивание дыхательного комплекса «Ибуки».

2. Техника каратэ-до «Вадо-рю» (18 часов).

**Теория 2 часа.** Объяснить технику новых базовых комбинаций, новую комбинационную технику.

**Практика 16 часов** Совершенствование изученной техники. Разучивание новых базовых комбинаций, новой комбинационной техники.

3. Технические комплексы ката (12 часов).

**Практика 12 часов.** Совершенствование ката пинан нидан, шодан, сандан.

4. Кумитэ (12 часов).

**Практика 12 часов.** Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ 1.

5. Физическая подготовка (18 часов).

**Теория 2 часа.** Объяснить комплекс упражнений, развивающих физические качества

**Практика 16 часов.** Разучивать и выполнять комплекс упражнений, развивающих физические качества.

6. Психологическая и морально-волевая подготовка (2 часа).

**Теория 1 час.** Объяснение морально-волевых качеств: решимость, мужество, смелость.

**Практика 1 час.** Воспитание морально-волевых качеств: решимость, мужество, смелость.

## **Занятие 60**

Контрольные испытания

### **Практика 2 часа**

#### **Занятия 61-95**

1. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю» (6 часов).

**Практика 6 часов.** Тренировка дыхательного комплекса «Ибуки».

2. Техника каратэ-до «Вадо-рю» (17 часов).

**Практика 17 часов.** Совершенствование изученной техники.

3. Ката (12 часов).

**Практика 12 часов.** Совершенствование ката – пинан нидан, шодан, сандан.

4. Кумитэ (12 часов).

**Практика 12 часов.** Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ 1, начать джиу кумитэ.

5. Физическая подготовка (17 часов).

**Практика 17 часа** Выполнение комплекса упражнений, развивающих физические качества.

6. Психологическая и морально-волевая подготовка (4 часа).

**Теория 2 часа** Объяснение морально-волевых качеств: воля к победе, трудолюбие, терпеливость, уверенность в своих силах, дисциплинированность, настойчивость.

**Практика 2 часа** Воспитание морально-волевых качеств: воля к победе, трудолюбие, терпеливость, уверенность в своих силах, дисциплинированность, настойчивость.

7. Показательные выступления.

### **Практика 2 часа.**

#### **Занятие 96.**

Контрольные испытания.

Практика 2 часа.

#### **Занятия 97-105.**

1. Техника (5 часов).

**Практика 5 часов.** Совершенствование изученной техники.

2. Ката (4 часа).

**Практика 4 часа.** Совершенствование ката – пинан нидан, шодан, сандан.

3. Кумитэ (4 часа).

**Практика 4 часа.** Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ 1. Джиу кумитэ.

4. Физическая подготовка (5 часов).

**Практика 5 часов.** Выполнение комплекса упражнений, развивающих физические качества.

#### **Занятие 106.**

Сдача экзамена на зеленый пояс 5 кю.

### **Практика 2 часа.**

#### **Занятие 107.**

Показательные выступления.

### **Практика 2 часа.**

#### **Занятие 108**

Заключительное.

### **Теория 2 часа**

Подведение итогов за год.

## Четвертый год обучения

**Занятие 1** Вводное (2 часа).

**Теория 2 часа.** Режим тренировок. План и направление работы. Инструктаж по технике безопасности.

**Занятия 2-23**

1. Техника каратэ-до «Вадо-рю» (14 часов).

**Теория 2 часа** Объяснить технику ударов руками, ногами, с подшагом.

**Практика 12 часов** Совершенствовать изученную технику.

2. Ката (8 часов).

**Практика 8 часов.** Совершенствовать ката - пинан нидан, шодан. Изучить ката пинан сандан. Изучение ката – пинан ёдан.

3. Кумитэ (8 часов).

**Практика 8 часов.** Совершенствовать дзю иппон кумитэ: кизами дзуки, гякодзуки, мае гери. Изучать сокуто. Совершенствовать кихон кумитэ 1, разучивать кихон кумитэ 2.

4. Физическая подготовка (14 часов).

**Теория 2 часа** Объяснение нового комплекса общеразвивающих упражнений, нового комплекса упражнений, развивающих физические качества.

**Практика 12 часов.**

Разучивание и выполнение нового комплекса упражнений, развивающих физические качества.

**Занятие 24.**

Контрольные испытания.

**Практика 2 часа.**

**Занятия 25-59**

1. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю» (4 часа).

**Теория 2 часа.** Продолжать изучать дыхательный комплекс «Ибуки».

**Практика 2 часа.** Тренировать дыхательный комплекс «Ибуки».

2. Техника каратэ-до «Вадо-рю» (19 часов).

**Теория 1 час.** Объяснить технику новых базовых комбинаций.

**Практика 18 часов** Совершенствование изученной техники. Разучивание новых базовых комбинаций, новой комбинационной техники.

3. Технические комплексы ката (12 часов).

**Практика 12 часов.** Совершенствование ката пинан нидан, шодан, сандан, ёдан.

4. Кумитэ (12 часов).

**Практика 12 часов.** Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ 1,2, джиу кумитэ.

5. Физическая подготовка (19 часов).

**Теория 1 час.** Объяснить новый комплекс упражнений, развивающих физические качества

**Практика 18 часов.** Разучивать и выполнять комплекс упражнений, развивающих физические качества.

6. Изучение правил соревнований. Судейская практика (2 часа).

**Теория 1 час.** Изучение правил соревнований по ката и кумитэ.

**Практика 1 час.** Судейская практика по ката и кумитэ.

7. Психологическая и морально-волевая подготовка (2 часа).

**Теория 1 час.** Обучение психологической устойчивости.

**Практика 1 час.** Воспитание и умение концентрировать свою волю, бороться до конца.



## **Занятие 60**

Контрольные испытания

### **Практика 2 часа**

#### **Занятия 61-95**

1. Техника каратэ-до «Вадо-рю» (19 часов).

**Практика 19 часов.** Совершенствование изученной техники.

2. Ката (12 часов).

**Практика 12 часов.** Совершенствование ката – пинан нидан, шодан, сандан, ёдан.

3. Кумитэ (12 часов).

**Практика 12 часов.** Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ 1,2, джиу кумитэ.

4. Физическая подготовка (19 часов).

**Практика 19 часов** Выполнение комплекса упражнений, развивающих физические качества.

5. Изучение правил соревнований. Судейская практика (2 часа).

**Теория 1 час.** Изучение правил соревнований по ката и кумитэ.

**Практика 1 час.** Судейская практика по ката и кумитэ.

6. Показательные выступления.

**Практика 2 часа.**

7. Психологическая и морально-волевая подготовка (4 часа).

**Теория 1 час** Обучение способности проявлять потенциальные силы.

**Практика 1 час** Воспитание положительного эмоционального подъёма на тренировках и, особенно, на соревнованиях.

## **Занятие 96.**

Контрольные испытания.

**Практика 2 часа.**

#### **Занятия 97-105.**

1. Техника (5 часов).

**Практика 5 часов.** Совершенствование изученной техники.

2. Ката (4 часа).

**Практика 4 часа.** Совершенствование ката – пинан нидан, шодан, сандан, ёдан.

3. Кумитэ (4 часа).

**Практика 4 часа.** Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ 1,2, джиу кумитэ.

4. Физическая подготовка (5 часов).

**Практика 5 часов.** Выполнение комплекса упражнений, развивающих физические качества.

## **Занятие 106.**

Контрольные испытания.

**Практика 2 часа.**

#### **Занятие 107.**

Сдача экзамена на синий пояс 4 кю.

## **Занятие 108**

Заключительное.

**Теория 2 часа**

Подведение итогов за год.

## **Пятый год обучения**

**Занятие 1** Вводное (2 часа).

**Теория 2 часа.** Режим тренировок. План и направление работы. Инструктаж по технике безопасности.

### **Занятия 2-23**

1. Дыхание (2 часа).

**Практика 2 часа.** Тренировать дыхательный комплекс «Ибуки».

2. Техника каратэ-до «Вадо-рю» (12 часов).

**Теория 2 часа** Объяснить технику новых ударов руками, ногами, с подшагом.

**Практика 10 часов** Совершенствовать изученную технику. Разучивать технику новых ударов руками, ногами, с подшагом.

3. Ката (8 часов).

**Практика 8 часов.** Совершенствовать ката - пинан нидан, шодан, ёдан. Изучить ката пинан годан.

4. Кумитэ (8 часов).

**Практика 8 часов.** Совершенствовать дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ 1,2, джиу кумитэ. Разучивать кихон кумитэ 3.

5. Физическая подготовка (12 часов).

**Теория 2 часа** Объяснение нового комплекса общеразвивающих упражнений, развивающих физические качества.

**Практика 10 часов.** Разучивание и выполнение нового комплекса общеразвивающих упражнений, развивающих физические качества.

6. Психологическая и морально-волевая подготовка (2 часа).

**Теория 1 час.** Психологическая неустойчивость.

**Практика 1 час.** Преодоление психологической неустойчивости. Чем выше мастерство, тем меньше психологическая неустойчивость.

### **Занятие 24.**

Контрольные испытания.

**Практика 2 часа.**

### **Занятия 25-59**

1. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю» (2 часа).

**Практика 2 часа.** Тренировать дыхательный комплекс «Ибуки».

2. Техника каратэ-до «Вадо-рю» (19 часов).

**Теория 2 часа.** Объяснить технику новых базовых комбинаций, новой комбинационной техники.

**Практика 17 часов** Совершенствование изученной техники. Разучивание техники новых базовых комбинаций, новой комбинационной техники.

3. Технические комплексы ката (13 часов).

**Практика 13 часов.** Совершенствование ката пинан нидан, шодан, сандан, ёдан, годан.

4. Кумитэ (13 часов).

**Практика 13 часов.** Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ 1,2,3, джиу кумитэ.

5. Физическая подготовка (19 часов).

**Теория 2 часа.** Объяснить новый комплекс упражнений, развивающих физические качества

**Практика 17 часов.** Разучивать и выполнять комплекс упражнений, развивающих физические качества.

6. Изучение правил соревнований. Судейская практика (2 часа).

**Теория 1 час.** Изучение правил соревнований по ката и кумитэ.

**Практика 1 час.** Судейская практика по ката и кумитэ.

7. Психологическая и морально-волевая подготовка (2 часа).

**Теория 1 час.** Психологическая устойчивость.

**Практика 1 час.** Никогда не падать духом: ни в труде, ни в учёбе, ни в спорте

**Занятие 60**

Контрольные испытания

**Практика 2 часа**

**Занятия 61-95**

1. Техника каратэ-до «Вадо-рю» (18 часов).

**Практика 18 часов.** Совершенствование изученной техники.

2. Ката (15 часов).

**Практика 15 часов.** Совершенствование ката – пинан нидан, шодан, сандан, ёдан, годан.

3. Кумитэ (15 часов).

**Практика 15 часов.** Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ 1,2, джиу кумитэ.

4. Физическая подготовка (18 часов).

**Практика 18 часов** Выполнение комплекса упражнений, развивающих физические качества.

5. Показательные выступления.

**Практика 2 часа.**

6. Изучение правил соревнований. Судейская практика (2 часа).

**Теория 1 час.** Изучение правил соревнований по ката и кумитэ.

**Практика 1 час.**

Судейская практика по ката и кумитэ.

**Занятие 96.**

Контрольные испытания.

**Практика 2 часа.**

**Занятия 97-105.**

1. Техника (5 часов).

**Практика 5 часов.** Совершенствование изученной техники.

2. Ката (4 часа).

**Практика 4 часа.** Совершенствование ката – пинан нидан, шодан, сандан, ёдан, годан.

3. Кумитэ (4 часа).

**Практика 4 часа.** Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ 1,2,3, джиу кумитэ.

4. Физическая подготовка (5 часов).

**Практика 5 часов.** Выполнение комплекса упражнений, развивающих физические качества.

**Занятие 106.**

Показательные выступления.

**Практика 2 часа.**

**Занятие 107.**

Сдача экзамена на коричневый пояс 3 кю.

**Занятие 108**

Заключительное.

**Теория 2 часа**

Подведение итогов за год.

## **Шестой год обучения**

**Занятие 1** Вводное (2 часа).

**Теория 2 часа.** Режим тренировок. План и направление работы. Инструктаж по технике безопасности.

**Занятия 2-23**

1. Дыхание (2 часа).

**Теория 1 час.** Объяснение специального дыхательного комплекса.

**Практика 1 час.** Разучивание и выполнение специального дыхательного комплекса.

2. Техника каратэ-до «Вадо-рю» (12 часов).

**Теория 2 часа** Объяснить технику новых ударов руками, ногами, с подшагом.

**Практика 10 часов** Совершенствовать изученную технику. Разучивать технику новых ударов руками, ногами, с подшагом.

3. Ката (8 часов).

**Практика 8 часов.** Совершенствование всех ученических ката. Изучение одной высшей ката.

4. Кумитэ (8 часов).

**Практика 8 часов.** Совершенствовать дзю иппон кумитэ: кизами дзуки, гякудзуки, мае гери, сокуто. Разучивание маваши гери. Совершенствование кихон кумитэ 1,2,3. Разучивание кихон кумитэ 4. Совершенствование джиу кумитэ.

5. Физическая подготовка (12 часов).

**Теория 2 часа** Объяснение нового комплекса общеразвивающих упражнений. Объяснение нового специального комплекса упражнений, развивающих физические качества.

**Практика 10 часов.** Разучивание и выполнение нового комплекса общеразвивающих упражнений. Разучивание и выполнение нового специального комплекса упражнений, развивающих физические качества.

6. Специальная психологическая и морально-волевая подготовка (2 часа).

**Теория 1 час.** Отрицательные предсоревновательные эмоции.

**Практика 1 час.** Не перегореть перед соревнованиями. Умение расслабляться, снимать психологическое напряжение.

**Занятие 24.**

Контрольные испытания.

**Практика 2 часа.**

**Занятия 25-59**

1. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю» (1 час).

**Практика 1 час.** Тренировать дыхательный комплекс «Ибуки».

2. Техника каратэ-до «Вадо-рю» (18 часов).

**Практика 18 часов** Совершенствование изученной техники. Разучивание новых базовых комбинаций, новой комбинационной техники.

3. Технические комплексы ката (15 часов).

**Практика 15 часов.** Совершенствовать все ученические ката, высшую ката.

4. Кумитэ (15 часов).

**Практика 15 часов.** Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ 1,2,3,4, джиу кумитэ.

5. Физическая подготовка (17 часов).

**Практика 17 часов.** Выполнять специальный комплекс упражнений на развитие физических качеств.

6. Специальная психологическая и морально-волевая подготовка (2 часа).

**Теория 1 час.** Психологический настрой на соревнования.

**Практика 1 час.** Не бояться противника и не относиться к нему с пренебрежением.

**Занятие 60**

Контрольные испытания

**Практика 2 часа**

**Занятия 61-95**

1. Техника каратэ-до «Вадо-рю» (18 часов).

**Практика 18 часов.** Совершенствование изученной техники.

2. Ката (15 часов).

**Практика 15 часов.** Совершенствование всех ученических ката и высшей ката.

3. Кумитэ (15 часов).

**Практика 15 часов.** Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ 1,2,3,4, джиу кумитэ.

4. Физическая подготовка (19 часов).

**Практика 19 часов** Выполнение специального комплекса упражнений, развивающих физические качества.

5. Дыхание (1 час).

**Практика 1 час.** Тренировка дыхательного комплекса «Ибуки».

6. Показательные выступления.

**Практика 2 часа.**

**Занятие 96.**

Контрольные испытания.

**Практика 2 часа.**

**Занятия 97-105.**

1. Техника (4 часа).

**Практика 4 часа.** Совершенствование изученной техники.

2. Ката (4 часа).

**Практика 4 часа.** Совершенствование всех ученических ката, высшей ката.

3. Кумитэ (4 часа).

**Практика 4 часа.** Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ 1,2,3,4, джиу кумитэ.

4. Физическая подготовка (4 часа).

**Практика 4 часа.** Выполнение специального комплекса упражнений, развивающих физические качества.

5. Изучение правил соревнований. Судейская практика (2 часа).

**Теория 1 час.** Изучение правил соревнований по ката и кумитэ.

**Практика 1 час.** Судейская практика по ката и кумитэ.

**Занятие 106.**

Показательные выступления.

**Практика 2 часа.**

**Занятие 107.**

Сдача экзамена на коричневый пояс 2 кю.

**Занятие 108**

Заключительное. **Теория 2 часа** Подведение итогов за год.

## Седьмой год обучения

**Занятие 1** Вводное (2 часа).

**Теория 2 часа.** Режим тренировок. План и направление работы. Инструктаж по технике безопасности.

**Занятия 2-23**

1. Техника каратэ-до «Вадо-рю» (12 часов).

**Теория 2 часа** Объяснить технику новых ударов руками, ногами, с подшагом.

**Практика 10 часов** Совершенствовать изученную технику. Разучивать технику новых ударов руками, ногами, с подшагом.

2. Ката (10 часов).

**Практика 10 часов.** Совершенствование всех ученических ката – пинан, высшей ката. Разучивание второй высшей ката.

3. Кумитэ (10 часов).

**Практика 10 часов.** Совершенствовать дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ 1,2,3,4. Разучивание кихон кумитэ

4. Физическая подготовка (12 часов).

**Теория 2 часа** Объяснение нового комплекса общеразвивающих упражнений. Объяснение нового специального комплекса упражнений, развивающих физические качества.

**Практика 10 часов.** Разучивание и выполнение нового комплекса общеразвивающих упражнений. Разучивание и выполнение нового специального комплекса упражнений, развивающих физические качества.

**Занятие 24.**

Контрольные испытания.

**Практика 2 часа.**

**Занятия 25-59**

1. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю» (3 часа).

**Практика 3 часа.** Тренировать дыхательный комплекс «Ибуки».

2. Техника каратэ-до «Вадо-рю» (16 часов).

**Практика 16 часов** Совершенствование изученной техники. Разучивание новых базовых комбинаций, новой комбинационной техники.

3. Технические комплексы ката (15 часов).

**Практика 15 часов.** Совершенствовать все ученические ката - пинан, двух высших ката.

4. Кумитэ (15 часов).

**Практика 15 часов.** Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ 1,2,3,4,5, джиу кумитэ.

5. Физическая подготовка (17 часов).

**Практика 17 часов.** Выполнять специальный комплекс упражнений на развитие физических качеств.

6. Специальная психологическая и морально-волевая подготовка (2 часа).

**Теория 1 час.** Психологический настрой команды.

**Практика 1 час.** Устойчивый психологический микроклимат в команде.

7. Изучение правил соревнований. Судейская практика (2 часа).

**Теория 1 час.** Изучение правил соревнований по ката и кумитэ.

**Практика 1 час.** Судейская практика по ката и кумитэ.

**Занятие 60**

Контрольные испытания

**Практика 2 часа**

**Занятия 61-95**

1. Техника каратэ-до «Вадо-рю» (18 часов).

**Практика 18 часов.** Совершенствование изученной техники.

2. Ката (15 часов).

**Практика 15 часов.** Совершенствование всех ученических ката - пинан и двух высших ката.

3. Кумитэ (15 часов).

**Практика 15 часов.** Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ 1,2,3,4,5, джиу кумитэ.

4. Физическая подготовка (17 часов).

**Практика 17 часов** Выполнение специального комплекса упражнений, развивающих физические качества.

5. Показательные выступления.

**Практика 2 часа.** 6. Специальная психологическая и морально-волевая подготовка (2 часа).

**Теория 1 час.**

Психологическая роль лидера в команде.

**Практика 1 час.** Умение лидера (капитана команды) положительными эмоциями настраивать команду на тренировках и , особенно, на соревнованиях.

**Занятие 96.**

Контрольные испытания.

**Практика 2 часа.**

**Занятия 97-105.**

1. Техника (4 часа).

**Практика 4 часа.** Совершенствование изученной техники.

2. Ката (4 часа).

**Практика 4 часа.** Совершенствование всех ученических ката - пинан, двух высших ката.

3. Кумитэ (4 часа).

**Практика 4 часа.** Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ 1,2,3,4,5, джиу кумитэ.

4. Физическая подготовка (4 часа).

**Практика 4 часа.** Выполнение специального комплекса упражнений, развивающих физические качества.

5. Изучение правил соревнований. Судейская практика (2 часа).

**Теория 1 час.** Изучение правил соревнований по ката и кумитэ.

**Практика 1 час.** Судейская практика по ката и кумитэ.

**Занятие 106.**

Показательные выступления.

**Практика 2 часа.**

**Занятие 107.**

Сдача экзамена на коричневый пояс 1 кю.

**Занятие 108**

Заключительное.

**Теория 2 часа**

Подведение итогов за год.

## Этапы педагогического контроля

### Первый год обучения

Сроки	Какие знания, умения, навыки контролируются	Формы подведения итогов
Октябрь	Контрольные испытания	Урок-соревнование
Январь	Контрольные испытания	Урок-соревнование
Апрель	Контрольные испытания	Урок-соревнование
Май	Сдача на 7 кю	Экзамен

### Второй год обучения

Сроки	Какие знания, умения, навыки контролируются	Формы подведения итогов
Октябрь	Контрольные испытания	Урок-соревнование
Январь	Контрольные испытания	Урок-соревнование
Апрель	Контрольные испытания	Урок-соревнование
Май	Сдача на 6 кю	Экзамен

### Третий год обучения

Сроки	Какие знания, умения, навыки контролируются	Формы подведения итогов
Октябрь	Контрольные испытания	Урок-соревнование
Январь	Контрольные испытания	Урок-соревнование
Апрель	Контрольные испытания	Урок-соревнование
Май	Сдача на 5 кю	Экзамен

### Четвертый год обучения

Сроки	Какие знания, умения, навыки контролируются	Формы подведения итогов
Октябрь	Контрольные испытания	Урок-соревнование
Январь	Контрольные испытания	Урок-соревнование
Апрель	Контрольные испытания	Урок-соревнование
Май	Сдача на 4 кю	Экзамен

### Пятый год обучения

Сроки	Какие знания, умения, навыки контролируются	Формы подведения итогов
Октябрь	Контрольные испытания	Урок-соревнование
Январь	Контрольные испытания	Урок-соревнование
Апрель	Контрольные испытания	Урок-соревнование
Май	Сдача на 3 кю	Экзамен

### Шестой год обучения

Сроки	Какие знания, умения, навыки контролируются	Формы подведения итогов
Октябрь	Контрольные испытания	Урок-соревнование
Январь	Контрольные испытания	Урок-соревнование
Апрель	Контрольные испытания	Урок-соревнование
Май	Сдача на 2 кю	Экзамен



## Седьмой год обучения

Сроки	Какие знания, умения, навыки контролируются	Формы подведения итогов
Октябрь	Контрольные испытания	Урок-соревнование
Январь	Контрольные испытания	Урок-соревнование
Апрель	Контрольные испытания	Урок-соревнование
Май	Сдача на 1 кю	Экзамен

### Методическое обеспечение программы

#### Формы занятий.

Основной формой обучения является в тренировочном процессе является **учебное занятие**. Такие занятия, в основном, предназначены для учебных целей, практических упражнений немного. Зато увеличивается время на объяснение техники и тактики, на сравнительный анализ выполненного упражнения.

**Академическая форма.** Эти занятия для начинающих и слабо подготовленных учеников. Их цель – решение задач общефизической подготовки, обучение основам техники, формирование телосложения и исправление его дефектов.

**Учебно-тренировочная форма.** Такие занятия сочетают в себе большую долю обучения с выполнением тренировочных упражнений.

**Тренировочная форма.** В таких занятиях решаются все задачи тренировки, обеспечивается достижение спортивного мастерства.

**Модельная форма.** По сути, это тренировочные занятия, но проводимые в условиях моделирующие соревнования и их обстановку.

**Соревновательная форма.** Занятия самого высокого уровня. Лучший путь воспитания мужества, смелости, воли к победе, силе духа, психологической устойчивости.

#### Методы организации учебно-воспитательного процесса.

В процессе используются различные методы воспитания, обучения и тренировки. Главная цель всех методов - обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств и успешно решать поставленную задачу.

**Повторный метод.** Основная цель – выполнять упражнения, задания, действия определенное количество раз, добиваясь его совершенства.

**Игровой метод.** Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры.

**Соревновательный метод.** Особенно хорош в развитии силы, быстроты, выносливости и других физических качеств. Этот метод также используется в обучении техники, ее элементам и связкам, точности движений, выбора оптимального варианта действий в сложной обстановке.

**Метод убеждения.** Словом, наглядным примером. Здесь важную роль играют требовательность и поощрение.

**Метод слова.** Объяснение, указание, напоминание, разбор.

**Метод целостного упражнения.** Выполнение изучаемого в целом.

**Метод расчлененного упражнения.** Обучение по частям. Оба метода взаимосвязаны и дополняют друг друга.

**Репродуктивный метод.** Закрепление знаний, практическое повторение, отработка умений и навыков.

### **Литература, используемая педагогом**

1. Сергей Карамов «Броски в кэмпо». Москва А.С.Т. 2008г.
2. Н.Г.Озолин «Настольная книга тренера. Наука побеждать». Москва Астель 2006 г.
3. Николай Каштан «Каноны каратэ». Феникс.2007г.
4. М. Накаяма «Динамика каратэ». Гранд. 2009г.
5. Роштас Тибор. «WADO KARATE ENCIKLOPEDIA». Будапешт 2010 г.
6. Джо Льюис «Каратэ длиной всю жизнь». Чикаго. 2010г.
7. Ояма Масатуцу «Философия каратэ». Токио. 2010г.
8. Анис Альсафар «Макивара –основа удара в каратэ». Токио.2011г.
9. Владимир Рыбкин «Центральная школа каратэ». Москва. 2011г.
10. М. Накаяма и Д. Дрэггер «Практическое каратэ». Париж. 2011г.
11. Винс Морис «Ката каратэ и практика». Лондон. 2012г.

### **Литература, рекомендуемая для обучения**

1. М. Накаяма «Лучшее каратэ, кумитэ» 1 часть. Научно-издательский центр «Ладомир» Москва. 2007 г.
2. М. Накаяма «Лучшее каратэ, кумитэ» 2 часть. Научно-издательский центр «Ладомир» Москва. 2008 г.
3. Пит Вергюст, Борис и Олег Кантемировы «Программа «Вадо-рю»». Владикавказ «Центр боевых искусств». 2004 г.
4. Сюнъити Нива. «Каратэ школы «Вадо-рю»». Япония «Сейбидо» 2005 г.
5. Гичин Фунакоси «Каратэ-до мой образ жизни». Издательство «Денельс», Ростов на Дону. 2004 г.