КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТАМБОВА
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа № 3»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
от 04.09.2023 протокол № 1

Утверждена приказом МБУ
«Спортивная школа № 3» от
04.09.2023 № 118-а

Подписан: Крюков Владимир Юрьевич
DN: C=RU, OU=директор, O="МБУ ДО ""Спортивная школа № 3""", CN=Крюков Владимир Юрьевич, E=sch3s@city.tambov.gov.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.11.16 15:58:54+03'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Всестилевое каратэ» (базовый уровень)

Возраст учащихся: 5-9 лет
Срок реализации - 1 год

Автор-составитель:
Щербинин Евгений Николаевич,
инструктор-методист МБУ ДО
«Спортивная школа № 3»

Тамбов
2023

Информационная карта

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 3»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Всестилевое каратэ»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Щербинин Евгений Николаевич, инструктор-методист
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.09.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г.№ 38); распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО

	ДПО «Открытое образование», 2015г.); постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Вид программы	Общеразвивающая
4.5. Возраст обучающихся по программе	5-9 лет
4.6. Продолжительность обучения	1 год

Блок №1. «Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Всестилевое каратэ» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы обусловлена тем, что дошкольный и школьный возраст – важный период физического развития и личностного становления человека. В этом возрасте очень важно стимулировать естественную потребность детей в двигательной активности, создавать условия для их эффективного физического развития вне зависимости от способностей и уровня общего развития, постоянно и последовательно тренировать костный и суставно-мышечный аппарат и формировать осознанное стремление заниматься физической культурой и спортом.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она одинаково успешно может осваиваться детьми с различными стартовыми возможностями, гарантируя каждому возможность достижения максимального личностного результата. В ходе освоения учебного материала решаются здоровьесберегающие задачи, которые содействуют развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращению, сердечно - сосудистой и нервной системе организма, соблюдение подачи правильной нагрузки на различные группы мышц.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности. Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно- педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

Программа адресована детям 5-9 лет, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как всестилевое каратэ, либо по результатам обучения по данной программе изберут иную спортивную специализацию.

Учебные группы комплектуются из числа детей 5-9 лет, желающих заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний.

Количество учащихся в группах от 10 до 20 человек.

Форма обучения – очная.

Организационные формы обучения: групповая, индивидуальная.

Формы занятий: теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр записей соревнований) и практические занятия.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (45х45).

Срок освоения Программы – 1 год.

Программа рассчитана на 156 учебных часа. Тренировочная деятельность организуется на основе программы и проводится круглогодично. Учебный план рассчитан на 39 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Непрерывность освоения учащимися настоящей программы в каникулярный период обеспечивается деятельностью в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами каратэ, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы

Обучающие:

- формирование базовых знаний по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;
- обучение приемам, элементам техники и тактики всестилевого каратэ;
- предоставление возможности посредством соревнований проявить себя в спорте;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки;
- обучение правилам безопасности во время занятий;
- подготовка и выполнение нормативных требований.

Развивающие:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности учащихся;
- развитие мотивации к познанию и самосовершенствованию, формирование потребности к регулярным занятиям спортом;
- общая физическая подготовка;
- привитие навыков личной, обязательной гигиены, обучение простейшим приемам закаливания ;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости.

Воспитательные:

- формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни;
- воспитание волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	**Теоретическая подготовка**	**8**	8	-	
1.1	Вводное занятие. Проведение инструктажей. Меры безопасности на занятиях всетилевым каратэ	1	1	-	Контрольные вопросы
1.2	Физическая культура и спорт	1	1	-	Контрольные вопросы
1.3	Оборудование и инвентарь	1	1	-	Контрольные вопросы
1.4	Краткий обзор истории и развития единоборств	1	1	-	Тестирование
1.5	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена	1	1	-	Тестирование
1.6	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	Контрольные вопросы
1.7	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	1	1	-	Контрольные вопросы
1.8	Правила соревнований	1	1	-	Тестирование
II	**ОФП И СФП**	**39**	-	39	Практическое выполнение
III	**Основы техники и тактики (Всестилевое каратэ)**	**68**	4	64	Практическое выполнение
IV	**Промежуточная и итоговая аттестация**	**2**	-	2	Тестирование, сдача контрольных нормативов
V	**Другие виды спорта**	**9**	-	9	Практическое выполнение
VI	**Технико-тактическая и психологическая подготовка**	**15**	2	13	Практическое выполнение
VII	**Самостоятельная работа**	**13**	-	13	Практическое выполнение
VIII	**Итоговое занятие**	**2**	**-**	**2**	Тестирование, сдача контрольных нормативов
	ВСЕГО	**156**	**14**	**142**	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Правила поведения занимающихся на занятиях фитнесом. Правила техники безопасности в процессе занятий фитнесом. Требования к одежде и обуви, размещению занимающихся в зале в процессе тренировки. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря. Противопоказания к занятиям фитнесом

Практика. Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации

Тема 2. Физическая культура и спорт

Теория: Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Тема 3.Оборудование и инвентарь

Теория: Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Тема 4.Краткий обзор истории и развития единоборств

Теория: История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по каратэ, каратэ в СССР, РФ

Тема 5. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена

Теория: Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале каратэ, каратэ. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Тема 6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Теория: Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.

Тема 7. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца

Теория: Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления. Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания. Спортивные ритуалы.

Тема 8. Правила соревнований

Теория: Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 2. 1. Упражнения для развития силы.

Практика.

1.Упражнения для развития силы с внешним отягощением (штанга, экспандер, мешок с песком, набивной мешок, сопротивление внешней среды – песок, вода, снег; сопротивление партнера).

2. Упражнения для развития силы с удержанием собственного веса тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.).

Тема 2.2 Упражнения для развития выносливости.

Практика. Для развития выносливости в каратэ применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается. В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения. Во время тренировки необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если спортсмен способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

Тема 2.3. Упражнения для развития скорости.

Практика.

1. Упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции.

2. Упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определенные мышечные группы.

3.Упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим приемам.

Главным средством для развития скорости является выполнение различных упражнений в наибыстрейшем темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегченных условиях, к примеру, бег за лидером, бег под уклон и др. (Приложение №1)

Тема 2.4. Упражнения для развития гибкости.

Практика. Гибкость в каратэ развивается упражнениями на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Пределом амплитуды совершения движений является появление болевых ощущений. Наиболее быстрого развития гибкости можно достичь при ежедневных тренировках и даже при двухразовых тренировках в день. Достигнутый уровень гибкости сохраняется достаточно долго и легко поддерживается небольшим количеством повторений целенаправленных упражнений. (Приложение №2)

Тема 2.5. Упражнения для развития ловкости.

Практика. Для развития ловкости используются различные физические упражнения, такие как спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для развития ловкости очень полезные и акробатические упражнения, заставляющие спортсменов решать сложные координационные задачи как в безопорном, так и в опорном положении. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также упражнения, выполняемые в непривычных условиях, из необычных начальных положений, также способствуют развитию ловкости.

При развитии ловкости в каратэ следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным. Выполнение сложных координационных движений требует не только больших физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Именно поэтому упражнения, направленные на развитие ловкости, рационально выполнять в начале основной части тренировки, причем в незначительном объеме. Наибольшее внимание развитию ловкости каратистов с помощью упражнений из иных видов спорта следует уделять в подготовительном периоде, а в соревновательном периоде она развивается средствами каратэ. (Приложение №3)

Тема 2.6. Специальная силовая подготовка

Практика. упражнения, для развития силы: удары руками и ногами в воздух, по мешкам, лапам и макиварам с утяжелителями или в воде.

Для развития «взрывной силы» - метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, работа с топором и молотками, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах.

Тема 2.7. Упражнения для развития брюшного пресса

Практика.

- поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями по 15-40 раз, доводя общее число за тренировку – 100-200 раз.

- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища в лево – в право. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.

- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.

- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.

- поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

Тема 2.8. Развитие взрывной силы и реактивной способности мышц

Практика.

Упражнение – «стреножник» (выталкивание грифа штанги от груди со сменой ног). Вес грифа – 3 - 5 – 10 кг (в зависимости от возраста и уровня подготовленности). Выполнять сериями, по 10 – 15 раз в течение 15 – 18 сек в быстром темпе. В одном упражнения можно выполнять до 5 серий.

Для развития взрывной силы ног могут использовать мешки с песком – 5-10 кг (в зависимости от возраста и уровня подготовленности). Количество повторений – 5 – 10. для развития силы движения туловища начальная масса - 5-10 кг.

Тема 2.9. Тренировочные комплексы для развития общей и специальной выносливости.

Практика. Выполнение различных тренировочных комплексов (Приложение 4).

Раздел 3. Основы техники и тактики

Теория: Технико-тактическая подготовка в каратэ и ее значение в спорте.

Практика: Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистов-новичков:

- Организация занимающихся без партнера на месте
- Организация занимающихся без партнера в движении
- Усвоение приема по заданию тренера.

Методические приемы обучения основам техники каратэ:

- Изучение базовых стоек
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Передвижение в базовых стойках
- В передвижении выполнение базовой программной техники
- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике приёмов ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приёмам защиты в движении.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одна из труднейших задач – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Следует различать тактики:
- тактика действий (тактика атаки и контратаки)
- тактика боя
- турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе и.д.).

Раздел 4. Промежуточная аттестация

Практика: Сдача нормативов, тестирование

Раздел 5. Другие виды спорта

Тема 5.1 Гимнастические упражнения

Практика. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

- Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Тема 5.2. Легкая атлетика

Практика. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м. Бег с низкого старта

Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные

окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; малого мяча на дальность с места и с шага.

Тема 5.3 Спортивные и подвижные игры.

Практика. Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, гандбол.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости:

- равномерный и попеременный бег по пересеченной местности;
- чередование ходьбы и бега;
- подвижные игры;
- спортивные игры;
- походы;
- прогулки.

Упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине, отжимания от скамейки, лазание по канату, упражнения с предметами, набивными мячами, упражнения в противоборстве;

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные виды прыжков.

Упражнения для развития гибкости: упражнения на гимнастической скамейке, стенке, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Упражнения для развития равновесия и координации движений: прыжки в длину, прыжки со скакалкой, броски теннисного мяча, метание мячей в цель и на дальность; упражнения по полу /на уменьшенной опоре/, на гимнастической стенке, упражнения на бревне.

Раздел 6. Технико-тактическая и психологическая подготовка

Тема 6.1 Технико-тактическая подготовка

Теория: Основная цель технико-тактической подготовки. Задачи обучения.

Практика: Практическое ознакомление с основными механизмами организации движений при выполнении приемов и действий;

Обучение основным вариантам исполнения приемов и действий в облегченных и стандартных условиях (по частям, фазах, элементах и в целом);

Предупреждения и исправления двигательных ошибок.

Тема 6.2 Психологическая подготовка

Теория: Значение психологической подготовки для формирования спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Практика: *Для воспитания решительности.* Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыша конкретной оценки); командная борьба в своей группе.

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении техники, выполнение атакующих или защитных действий на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Работа по заданию (выполнение только защитных действий); ведение поединка в неудобной стойке.

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов.

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии рукопашного боя.

Средства других видов деятельности:

Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1- 2 метра в беге на 20—30 метров.

Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Раздел 7. Самостоятельная работа

Практика: Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).
Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног из положения лежа).
Упражнения на гибкость, расслабление.

Раздел 8. Итоговое занятие

Практика: Сдача контрольных нормативов

Планируемые результаты

Реализация программы будет способствовать решению таких задач, как:

Обучающие:

- Будут знать историю развития вида спорта в России, в регионе, в районе;
- Будут знать приемы, элементы техники и тактики всестилевого каратэ;
- Получат возможность посредством соревнований проявить себя в спорте;
- Овладеют приемами и методами контроля физической нагрузки;
- Будут знать правила безопасности во время занятий;
- Подготовятся к выполнению нормативных требований.

Развивающие:

- Укрепят здоровье и повысят работоспособность;
- Будет сформирована мотивация к познанию и самосовершенствованию, к регулярным занятиям спортом;
- Улучшена общая физическая и специальная подготовка;
- Будут знать навыки личной, обязательной гигиены, простейшие приемы закаливания;
- Выявление, посредством вида спорта, спортивной одаренности и таланта

Воспитательные:

- Будет сформированна потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- Улычшены волевые и морально-этические качества личности;
- Будут сформированы навыки адаптации к жизни в обществе;

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель – 39.
Количество учебных дней – 78.
Дата начала занятий – 1 сентября.
Дата окончания занятий – 30 мая. (Приложение 5)

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для занятий необходим зал, который соответствует необходимым санитарно-гигиеническим нормам.

Перечень оборудования необходимый для проведения занятий.

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Лапа боксерская	пар	5
4.	Макивара	штук	10
5.	Мат гимнастический	штук	5
6.	Медицинболы	штук	10
7.	Мешок боксерский	штук	5
8.	Напольное покрытие татами	комплект	1
9.	Секундомер	штук	1
10.	Скакалка гимнастическая	штук	20
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

Методическое обеспечение

Научно-методическая литература.

Тематические медиапрезентации.

Ресурсы Интернет.

Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

2.3. Формы аттестации

Виды и формы контроля: педагогический (промежуточная аттестация в форме контрольно-переводных испытаний) и врачебный.

Педагогический контроль используется для оценки степени

достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется как правило тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных экзаменов на соответствующий «кю».

Контроль за эффективностью общей и физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Результаты контрольных испытаний фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов.

Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена.

Врачебный контроль предусматривает:

1) углубленное медицинское обследование педиатром (2 раза в год);
2) медицинское обследование перед соревнованиями;
3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдых

Освоение дополнительной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта «Всестилевое каратэ: общеразвивающая программа» сопровождается процедурами промежуточной и итоговой аттестации учащихся, проводимой в формах контрольного тестирования.

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности. Промежуточная и итоговая аттестации проводятся с целью:

установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана;

соотнесения этого уровня с требованиями образовательной программы; выявление степени сформированности практических умений и навыков;

анализа полноты реализации программы;

определения уровня подготовленности учащихся, динамика их результатов;

выяснения причин препятствующих полноценной программы;

определение уровня освоения учащимися программы.

2.4. Оценочные материалы

Для проведения аттестации разработаны контрольно – измерительные материалы, позволяющая измерить уровень обученности учащихся по программе, совокупность их представлений, знаний, умений и навыков.

- Диагностика знаний в области физической культуры и спорта.
- Диагностика уровня физической подготовленности. (Приложение 6)

2.5. Методические материалы

Комплектование спортивно-оздоровительных групп.

В основу комплектования положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей развития. В группы зачисляются учащиеся образовательных учреждений, достигшие 6 летнего возраста, желающие заниматься всестилевым каратэ и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

Режим тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах, наполняемость учебных групп и требования по спортивной подготовке даны в таблице №1. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Таблица 1

Режим тренировочной деятельности и требования к спортивной подготовке

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Наполняемость (мин/макс)	Минимальный возраст зачисления	Объем учебной нагрузки (часы, неделя/год)	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
1 год	4	10/20чел.	4 лет	4/156	Выполнение требований контрольно-переводных нормативов

Формы организации образовательной деятельности: индивидуальная и групповая работа в рамках тренировочного занятия, выполнение домашних заданий по теоретической и физической подготовке, участие во внутришкольных соревнованиях, контрольно-переводные испытания.

Процесс подготовки обучающихся по виду спорта всестилевое каратэ в рамках программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой. Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Основными формами организации образовательного процесса в учреждении в рамках настоящей программы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках программы;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией учреждения;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	теория	Рассказ, беседа, обьяснение	План-конспект, справочные материалы.	Контрольные вопросы, тестирование
2	Общая физическая и специальная физическая подготовка	практика	Демонстрация, наблюдение, тренировочные упражнения	План-конспект, спортивный инвентарь	Тестирование
3	Основы техники и тактики (Всестилевое каратэ)	Теория, практика	Рассказ,беседа, обьяснение, демонстрация, наблюдение, тренировочные упражнения	План-конспект, спортивный инвентарь	Технические нормативы
4	Промежуточная аттестация	практика	Тестирование	Контрольные нормативы	Тестирование
5	Другие виды спорта	практика	Обьяснение, демонстрация, наблюдение, тренировочные упражнения	План-конспект, спортивный инвентарь	
6	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Теория, практика	Рассказ,беседа, обьяснение, демонстрация, наблюдение, тренировочные упражнения	План-конспект, спортивный инвентарь	

7	Самостоятельная работа	практика	Самостоятельныя работа	Справочные материалы	
8	Итоговая аттестация	практика	тестирование	Контрольные нормативы	Тестирование

2.6. Список литературы

Для педагога

1. Барабаш В.Г. Имитационно-игровые упражнения как средство формирования двигательных навыков у детей школьного возраста. //Физическое воспитание детей школьного возраста: Проблемы и перспективы. Челябинск, 2009.
2. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей школьного возраста: Пособие для педагогов шк. учреждений / Л.Д. Глазырина, В.А.Овсянкин. М.: Гуманит. Изд. Центр Владос, 2001.
3. Земсков Е.А. Формирование навыков основных движений у детей школьного возраста средствами гимнастики: Метод. Разработки для студ. и слушателей факультета повышения квалификации усовершенствования ГЦОЛИФКа / Е.А. Земсков, А.Б. Лагутин. – М.: Б.и., 1991.
4. Ипатов А.А., Степанов С.В. Педагогические условия формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение в процессе занятий с юными каратистами. Екатеринбург, 2001.
5. Каратэ от белого пояса к черному.- Э.И. Аксенов, 2007.
6. Кнорр В.И. Научно-методические организационные основы детско-юношеского спорта: Учебное пособие. А-Ата: Б.и., 2004.
7. Коркин В.П. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
8. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты. «Боевое искусство планеты», № 2-3, 2007.
9. Крупник Е.Я., Лакштанов В.И., Сытник В.И., Тарасов Н.Б. Подвижные игры и рукопашный бой. Боевое искусство планеты. №1, 2006.
10. Подготовка юных чемпионов. Программы и тесты: от 6 до 18.–М., 2003.
11. Преподавание боевых искусств. Путь мастера./ серия «Мастера боевых искусств».- Ростов н/Д: «Феникс», 2003.
12. Ровенский Ю.Н. Детское боевое каратэ-до. Стойки. «Боевое искусство планеты» №7, М. 1997.
13. Рояма Хацуо, Окадзаки Хирото. Ката-кара манабу каратэдо. Каратэ-до дзетацу манюару (Каратэ-до, которому можно научиться с помощью ката. Пособие по совершенствованию технического мастерства в каратэ-до). Токио, «Китэнся», 2005.
14. Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания школьников // Школьное воспитание, 2009.
15. Сиротин О.А. Контроль за физической подготовленностью школьников: Методические рекомендации./ О.А. Сиротин, С.Б. Шраманова, Л.В. Пигалова. - Челябинск, 2005.

16. Степаненкова Э.Я. Теория и методика воспитания и развития ребенка: Учебное пособие. - М.: Академия, 2001.

Литература для учащихся и родителей

1. Аксенов Э.И. Каратэ от белого пояса к черному / Э.И.Аксенов. - СПб, 2007.

1. 2. Фунакоши Г., Каратэ-До: мой способ жизни, София, К., 2000,

Приложения

Приложение 1

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ В ДВИЖЕНИЯХ

Метод	Содержание метода	Задачи
С ускорением	Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, доходящей до максимума. Тоже на наклонной дорожке, с тягой электролебедки и др.	Учащение движений, увеличение скорости передвижения, овладение расслаблением. Контроль, в том числе за нарастанием скорости.
С хода	С предварительного разгона: преодоление заданного короткого отрезка с максимальной скоростью	Учащение движений, увеличение скорости продвижения, контроль результативности
Переменный	Выполнение упражнения, чередуя ускорение с максимально возможной скоростью (5-25 сек.) и с меньшей интенсивностью (20-60 сек.). Тоже с отягощениями и сразу без него	Учащение движений, увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением
Уравнительный (гандикап)	Выполнение упражнения одновременно несколькими спортсменами	Увеличение скорости продвижения, воспитания волевых качеств и стремление к максимальному проявлению скорости
Эстафеты	Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет. Тоже с включением переноски груза и сразу без него	Увеличение скорости продвижения
Игры	Выполнение упражнений на быстроту в процессе подвижных и спортивных игр	Увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением
Соревнования тренировочные	Выполнение упражнений с предельной быстротой, скоростью и частотой движений в условиях соревнований	Увеличение быстроты движений, скорости продвижения и скорости двигательной реакции, контроль результатов
Соревнования официальные	Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью передвижения	Увеличение скорости движения, быстроты, овладение расслаблением, воспитание волевых качеств, контроль
Повторный	То же в облегченных условияхи после 3-5 повторений, выполнение того же упражнения в обычных	Увеличение быстроты движений, действий, увеличение скорости продвижения и скорости

	условиях. То же чередуя водном занятии, выполнение упражнения в затрудненных, облегченных и затем в обычных условиях.	двигательной реакции, учащение движений.

Приложение 2

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

1. Динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад).

2. Наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре.

3. Те же наклоны, но с дополнительным отягощением, например с помощью партнера.

4. Развитие гибкости при помощи статических упражнений . В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд.

5. Развитие гибкости посредством выполнения упражнения с одновременным вибрационным воздействием вдоль растягиваемых мышц, при помощи электромеханического вибратора (аппарат Назарова).

Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при упражнениях, и от формы сочленений.

Наибольшая сумма повторений в одном занятии при сгибании позвоночного столба – 90-100, тазобедренного сустава – 60-70, плечевого - 50-60, других суставов – 20-30.

Если прекратить упражнения на гибкость, то она постепенно уменьшается, дойдя через 2-3 месяца примерно до исходных величин. Поэтому перерыв в занятиях упражнениями для гибкости, может быть не более 1-2 недель.

Приложение 3

СПОСОБЫ И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

	Содержание методического приема	**Примеры**
	Введение необычных исходных положений	Ведение боя в разных стойках: низкая, высокая, лево правосторонняя. Ведение боя не в своей стойке
	Зеркальное выполнение упражнений	То же, что и в предыдущем случае
	Изменение скорости или темпа движения	Выполнение различных действий с различной скоростью и в разном темпе
	Изменение пространственных границ, в	Проведение тренировки в зале, на открытом воздухе. Проведение боев на укороченной площадке.

	которых выполняется упражнение	Спортивные игры на укороченной площадке.
	Смена способов выполнения упражнений	Выполнение ударов руками, ногами, подсечек, защит, передвижения различным способом
	Осложнение упражнений дополнительными движениями	Выполнение серий ударов в прыжке на 360 градусов, после нескольких кувырков через голову, после серии поворотов и т.п.
	Изменения противодействия занимающихся в парных или групповых упражнениях	Ведение боя с различными по стилю противниками: весу, росту, левшой или правшой. Ведение боя с двумя противниками; стенка на стенку. Применение разных тактических комбинаций
	Выполнение известных движений в неизвестных заранее сочетаниях	Выполнение боевых действий в различных сочетаниях, ранее неизвестных
	Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирование	Жонглирование теннисным мячом: ведение мяча, броски и ловля об стенку
	Варьирование различных тактических условий	Ведение боя с различными спарринг-партнерами
	Введение дополнительных объектов действия и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий	Бой с использованием партнерами «стенка на стенку», игровые упражнения с увеличенным числом мячей, тренировки при зрителях
	Направленное варьирование внешних отягощений	Работа с молотками, гантелями, утяжелителями, амортизаторами
	Использование разных материально-технических средств и условий	Выполнение упражнений на различных снарядах в зале и на свежем воздухе

Приложение 4

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Комплекс № 1

Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой.

Режим выполнения:

- 1 мин. - работа максимальной интенсивности
- 1 мин. - активный отдых (ходьба)
- 1 мин. - работа максимальной интенсивности
- 30 сек.- активный отдых (ходьба)
- 1 мин. - работа максимальной интенсивности
- 7 мин. - смешанный отдых: 2 мин. – пассивный отдых, 3 мин. – имитация защитных действий, челнок, 2 мин. – пассивный отдых.

Выполняются 4 серии.

Комплекс № 2

Нанесение серии ударов по мешку с максимальной силой и частотой:

- 20 сек. – работа максимальной интенсивности
- 2 мин. – смешанный отдых: 30 сек. – ходьба, упр. на расслабление; 1мин. – имитация защитных и атакующих действий, челнок; 30 сек. – пассивный отдых
- 20 сек. – работа максимальной интенсивности
- 2 мин. – отдых как ранее
- 20 сек. – работа максимальной интенсивности
- 1.5 мин. – смешанный отдых: 30 сек. – ходьба, упр.на расслабление; 30с – имитация защитных и атакующих действий; 30 сек. – пассивный отдых
- 20 сек. – работа максимальной интенсивности
- 1.5 мин. – отдых, как ранее
- 20 сек. – работа максимальной интенсивности.

Выполняются 3 подхода. Между подходами отдых 2 минуты.

Комплекс № 3

Выполняется на боксерском мешке, по 2 человека. Один из них удерживает мешок, другой в это время наносит серии ударов руками или ногами с максимальной силой и частотой. Через каждые 10 сек. партнеры меняются ролями. Раунд длиться – 2 мин.

Раундов может быть от 2 до 4 в зависимости от возраста и уровня подготовленности. Между раундами пассивный отдых – 1 мин.

Комплекс № 4

Этот комплекс состоит из 10 станций. 5 станций – ОФП и 5 станций СФП. Направлен он на воспитание скоростно-силовой выносливости. Желательно четное количество участников.

На станции ОФП работаем по 30 сек. (максимально быстро) и 30 сек. – отдых. Так 3 раза. Между станциями перерыв не более 30 сек.

На станциях СФП работаем в паре с партнером (можно на лапах, можно в накладках). Работа длиться 2 мин. Скорость максимальная.

Режим выполнения:

1.**ОФП:** в течение 30 сек. – все выполняют кувырок вперед. Далее – 30 сек. – отдых. 3 подхода.

2.**СФП:** Работа в парах – один отрабатывает излюбленную атакующую комбинацию в течение 2 или 3 мин. (от возраста). Причем он работает как в одной, так и в другой стойке. Комбинация выполняется максимально быстро, и без нарушения структуры действия.

Отдых – 30 сек.

ОФП: отжимания – 30 сек., отдых – 30 сек., и так 3 подхода

3.СФП: тот спортсмен, который держал лапы, теперь также отрабатывает излюбленную комбинацию в течении 2 или 3 мин.

Отдых – 30 сек.

4.**ОФП:** пресс – 30 сек., 30 сек. – отдых – 3 подхода

5.**СФП:** один отрабатывает излюбленную комбинацию против «левши». Причем сначала один становится в левую стойку,- потом другой. И так в течении 2 или 3 минут.

Отдых – 30 сек.

6.ОФП: скакалка – 3 раунда по 30 сек., с перерывом – 30 сек. Для подготовленных – «двойной оборот».

7.СФП: Также как в 6 станции, но работает другой.

Отдых – 30 сек.

8.ОФП: «стреножник» - работа с грифом от штанги по 30 сек. И 30 сек. - отдых.

Попеременные толчки грифа от груди со одновременной сменой ног.

9. СФП: спарринг со сменой партнера, - по 1 мин. с каждым без отдыха – Всего 3 мин. (3 партнера).

Примечание: упражнения на станциях ОФП и СФП можно с каждой тренировкой менять, в зависимости от поставленной задачи.

Комплекс № 5

«Работа через среднего». Выполняется в группах по 4 человека. Работается в режиме свободного поединка. Все по очереди работают с 1 партнером. Каждый – по 30 сек. И так 4.5 мин. То есть, например:

Против № 1 в течение 30 сек. работает № 2, потом № 3 и потом № 4. и так 3 круга подряд без отдыха. После этого работают против № 2 и так далее.

Этот комплекс как нельзя лучше развивает специальную выносливость.

Комплекс № 6

Комплекс рекомендуется для хорошо подготовленных спортсменов. Он также может применяться при тестировании работоспособности.

1. 100 м бег с максимальной скоростью

2. 1.5-2мин. – активный отдых: упражнения на расслабление, легкий бой с тенью

3. 100 м бег с максимальной скоростью

4. 1.5-2 мин. – отдых тот же

5. 100 м бег с максимальной скоростью

6. 1.5-2 мин. – отдых тот же

7. 100 м бег с максимальной скоростью

8. 1.5-2 мин. – отдых тот же

9. 100 м бег с максимальной скоростью

10. 1.5-2 мин. – отдых тот же

11. 100 м бег с максимальной скоростью

12. 5 мин. – активный отдых: 2 мин. – упражнения на расслабление, ходьба; 2 мин. – имитация атакующих и защитных действий; 1 мин. – дыхательные упражнения

Во второй серии данного комплекса беговая дистанция равна 800 м и состоит из трех забегов. Время первого забега должно укладываться в интервал 2 мин. 30 сек. – 2 мин. 40 сек.; второго забега – 2 мин. 40 сек. – 2 мин. 50 сек.; третьего забега – 2 мин. 50 сек.-3 мин.

Таким образом, спортсмены в скоростном режиме пробегают 2900 м в первой серии суммарное время скоростных (100-метровых) отрезков составляет, в среднем 12-14 сек.; во второй серии (800-метровых) отрезков – 2.5-3 мин.

Тренировочные комплексы упражнений с отягощениями направлены на совершенствование скоростно-силовых качеств.

Приложение 5

Календарно-учебный график

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			Рассказ, беседа	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Спортивный зал	Входная диагностика
Раздел 1 Теоретическая подготовка							
1.1			Рассказ, беседа	1	Физическая культура и спорт	Спортивный зал	Контрольные вопросы
1.2			Рассказ, беседа	1	Оборудование и инвентарь	Спортивный зал	Контрольные вопросы
1.3			Рассказ, беседа	1	Краткий обзор истории развития единоборств	Спортивный зал	Тестирование
1.4			Рассказ, беседа	1	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена	Спортивный зал	Тестирование
1.5			Рассказ, беседа	1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	Спортивный зал	Анкетирование
1.6			Рассказ, беседа	1	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.	Спортивный зал	Контрольные вопросы
1.7			Рассказ, беседа	1	Правила соревнований.	Спортивный зал	Тестирование
Раздел 2 Общая и специальная физическая подготовка							
2.1			Объяснение, показ, практическая работа	4	Упражнения для развития силы.	Спортивный зал	Практическое выполнение

2.2			Объяснение, показ, практическая работа	4,5	Упражнения для развития выносливости.	Спортивный зал	Практическое выполнение
2.3			Объяснение, показ, практическая работа	4	Упражнения для развития скорости.	Спортивный зал	Практическое выполнение
2.4			Объяснение, показ, практическая работа	4,5	Упражнения для развития гибкости.	Спортивный зал	Практическое выполнение
2.5			Объяснение, показ, практическая работа	4	Упражнения для развития ловкости.	Спортивный зал	Практическое выполнение
2.6			Объяснение, показ, практическая работа	4,5	Специальная силовая подготовка	Спортивный зал	Практическое выполнение
2.7			Объяснение, показ, практическая работа	4,5	Упражнения для развития брюшного пресса	Спортивный зал	Практическое выполнение
2.8			Объяснение, показ, практическая работа	4,5	Развитие взрывной силы и реактивной способности мышц	Спортивный зал	Практическое выполнение
2.9			Объяснение, показ, практическая работа	4,5	Тренировочные комплексы для развития общей и специальной выносливости	Спортивный зал	Практическое выполнение
Раздел 3 Основы техники и тактики							
3.1			Объяснение, показ, практическая работа	34	Техника киокусинкай	Спортивный зал	Практическое выполнение
3.2			Объяснение, показ, практическая работа	34	Тактика киокусинкай	Спортивный зал	Практическое выполнение
4			Объяснение, принятие нормативов	2	**Промежуточная аттестация**	Спортивный зал	Тестирование, сдача нормативов
Раздел 5 Другие виды спорта							
5.1			практическая работа	3	Гимнастические упражнения	Спортивный зал	Практическое выполнен

							ие
5.2			практическая работа	3	Легкая атлетика	Спортивный зал	Практическое выполнение
5.3			практическая работа	3	Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал	Практическое выполнение
Раздел 6 Технико-тактическая и психологическая подготовка							
6.1			Объяснение, показ, практическая работа	8	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Практическое выполнение
6.2			Объяснение, показ, практическая работа	7	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Практическое выполнение
7			Практическая работа	15	Самостоятельная работа	Спортивный зал	Практическое выполнение
8			Объяснение, показ, практическая работа	2	Итоговое занятие (аттестация)	Спортивный зал	Подведение итогов освоения программы, показательное выступление

Приложение 6

Оценчные материалы

Стандарты уровня физической подготовленности обучающихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	**средний**	**высокий**	**низкий**	**средний**	**высокий**
1.	**Скоростные**	Бег 30 м, с	**7** **8** **9** **10**	7,5 и выше 7,1 6,8 6,6	7,3 – 6,2 7,0 – 6,0 6,7 – 5,7 6,5 – 5,6	5,6 и ниже 5,4 5,1 5,1	7,6 и выше 7,3 7,0 6,6	7,5 – 6,4 7,2 – 6,2 6,9 – 6,0 6,5 – 5,6	5,8 и ниже 5,6 5,3 5,2
2.	**Координационные**	Челночный бег 3х10 м, с	**7** **8** **9** **10**	11,2 и выше 10,4 10,2 9,9	10,8 – 10,3 10,0 – 9,5 9,9 – 9,3 9,5 – 9,0	9,9 и ниже 9,1 8,8 8,6	11,7 и выше 11,2 10,8 10,4	11,3 – 10,6 10,7 – 10,1 10,3 – 9,7 10,0 – 9,5	10,2 и ниже 9,7 9,3 9,1
			7	100 и	115 – 135	155 и	85 и ниже	110 – 130	150 и

3.	**Скоростно-силовые**	Прыжки в длину с места, см	**8** **9** **10**	ниже 110 120 130	125 – 145 130 – 150 140 – 160	выше 165 175-185	90 110 120	125 – 140 135 – 150 140 – 150	выше 155 160 170
4.	**Выносливость**	6-ти минутный бег, м	**7** **8** **9** **10**	700 и менее 750 800 850	750 – 900 800 – 950 850 – 1000 900 – 1050	1100 и выше 1150-»- 1200-»- 1250-»-	500 и менее 550 600 650	600 – 800 650 – 850 700 – 900 750 – 950	900 и выше 950-»- 1000-»- 1050-»-
5.	**Гибкость**	Наклон вперед из положения сидя, см	**7** **8** **9** **10**	1 и ниже 1-»- 1-»- 2-»-	3 – 5 3 – 5 3 – 5 4 – 6	+9 и выше +7,5-»- 7,5-»- 8,5-»-	2 и ниже 2-»- 2-»- 3-»-	6 – 9 5 – 8 6 – 9 7 – 10	+12,5 и выше +11,5-»- 13,5-»- 14,0-»-
6.	**Силовые**	Подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись к-во раз (М) на низкой перекладине из виса лежа к-во раз (Д).	**7** **8** **9** **10**	1 1 1 1	2 – 3 2 – 3 3 – 4 3 - 4	4 и выше 4-»- 5-»- 5-»-	2 и ниже 3-»- 3-»- 4-»-	4 – 8 6 – 10 7 – 11 8 - 13	12 и выше 14-»- 16-»- 18-»-

Нормативные требования для зачисления

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	**Мальчики**			**Девочки**		
		5б	**4б**	**3б**	**5б**	**4б**	**3б**
Быстрота	Бег на 30м	5.7	6.0	6.5	5.9	6.2	6.6
Координация	Челночный бег 3Х10м	8.6	9.0	9.5	9.1	9.5	10.0
Выносливость	Бег 500м (мин)	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
Сила	Подтягивание на перекладине (мальчики)	7	5	3	-	-	-
Силовая выносливость	Подъём туловища, лежа на спине	12	10	8	10	8	6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	160	140	135	150	140	120

Нормативные требования итоговой аттестации

Развиваемое физическое качество	**Норматив**	**Мальчики**			**Девочки**		
		5б	**4б**	**3б**	**5б**	**4б**	**3б**
Быстрота	Бег на 30м	5.2	5.6	6.1	5.6	6.1	6.3

Координация	Челночный бег 3Х10м	8.4	8.8	9.3	8.9	9.3	9.7
Выносливость	Бег 500м (мин)	2.05	2.20	2.40	2.20	2.40	3.00
Сила	Подтягивание на перекладине (мальчики)	6	4	2	-	-	-
Силовая выносливость	Подъём туловища, лежа на спине	11	9	7	9	7	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	11	6	11	7	2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	155	135	130	145	135	115

Экзаменационные требования на КЮ и контрольные нормативы по технической подготовке

10-й КЮ - белый пояс

КИХОН:

(Каждая техника выполняется на месте в ХАТИДЖИ ДАЧИ, 10 раз под счёт)

- ЧУДАН ЧОКУ ДЗУКИ
- АГЕ УКЕ
- ГЕДАН БАРАИ
- СОТЕ УКЕ
- УЧИ УКЕ
- ГЕДАН КАКИВАКЭ УКЕ ЧУДАН МАЕ ГЕРИ (выполняется на месте в ХЭЙСОКУ ДАЧИ)

Физическая подготовка:

- ОТЖИМАНИЕ ОТ ПОЛА В УПОРЕ ЛЁЖА – 10 раз
- ПОДЪЁМ КОРПУСА ЛЁЖА НА СПИНЕ – 10 раз
- ВЫПРЫГИВАНИЕ ВВЕРХ ИЗ ПОЛНОГО ПРИСЕДА – 10 раз

9-й КЮ - белый пояс

КИХОН:

(Каждая техника выполняется передвижением вперёд из ДЗЕНКУТЦУ ДАЧИ, 5 раз под счёт и разворотом МАТЭ)

- ЧУДАН ОЙ ДЗУКИ
- АГЕ УКЕ
- ГЕДАН БАРАИ
- СОТЕ УКЕ
- УЧИ УКЕ
- ГЕДАН КАКИВАКЭ УКЕ МАЕ ГЕРИ ЧУДАН

КАТА:

- ТАЙКЁКУ ШОДАН

Физическая подготовка:

- ОТЖИМАНИЕ ОТ ПОЛА В УПОРЕ ЛЁЖА – 10 раз
- ПОДЪЁМ КОРПУСА ЛЁЖА НА СПИНЕ – 15 раз
- ВЫПРЫГИВАНИЕ ВВЕРХ ИЗ ПОЛНОГО ПРИСЕДА – 10 раз

8-й КЮ – желтый пояс

КИХОН:

(Каждая техника выполняется передвижением из заданной стойки, 5 раз под счёт)

- ЧУДАН ОЙ ДЗУКИ ДЗЕНКУТЦУ ДАЧИ (вперёд)
- АГЕ УКЕ ДЗЕНКУТЦУ ДАЧИ (назад)
- СОТЕ УКЕ ДЗЕНКУТЦУ ДАЧИ (вперёд)
- УЧИ УКЕ ДЗЕНКУТЦУ ДАЧИ (назад)
- ГЕДАН БАРАИ ДЗЕНКУТЦУ ДАЧИ (вперёд)
- ШУТО УКЕ КОКУТЦУ ДАЧИ (назад)
- ГЕДАН КАКИВАКЭ УКЕ МАЕ ГЕРИ ЧУДАН ДЗЕНКУТЦУ ДАЧИ (вперёд)

КАТА:

- ХЭЙАН ШОДАН

Физическая подготовка:

- ОТЖИМАНИЕ ОТ ПОЛА В УПОРЕ ЛЁЖА – 15 раз
- ПОДЪЁМ КОРПУСА ЛЁЖА НА СПИНЕ – 20 раз
- ВЫПРЫГИВАНИЕ ВВЕРХ ИЗ ПОЛНОГО ПРИСЕДА – 15 раз

Приложение 3

Учебный план график распределения часов для спортивно-оздоровительных (4 часа в неделю/39 недель в год)

№	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего за год
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		8
2	ОФП и СФП	5	5	4	5	4	3	5	5	3	39
3	**Основы техники и тактики (всестилевое каратэ)**	7	7	6	8	8	9	7	7	9	68
4	Промежуточная и итоговая аттестация					2				2	4
5	Другие виды спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
6	Технико-тактическая и психологическая подготовка	2	2	2	1	2	1	2	2	1	15
7	Самостоятельная работа	2	2	2	2		1	2	2		13
8	Всего	**18**	**18**	**16**	**18**	**18**	**16**	**18**	**18**	**16**	**156**