

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ  
№40

ПРИНЯТО: на педагогическом совете  
МАОУ гимназия № 40

протокол от «30» августа 2023 г. №1

УТВЕРЖДАЮ:

директор МАОУ гимназия № 40 Н.А. Дикин

введено в действие приказом директора  
от «31» августа 2023 г. № 80-О

*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «БОЕВЫЕ ИСККУСТВА  
(КАРАТЕ)»*

Направленность физкультурно-спортивная

Программа рассчитана на учащихся 6 – 18 лет

Срок реализации программы: не менее 3 лет.

Составитель: тренер-преподаватель С.А. Бабиков

Педагог доп. образования

Бабиков Сергей Александрович

## СОДЕРЖАНИЕ

### Оглавление

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	3
<i>Учебный план первого года обучения</i> .....	9
<i>Учебный план второго года обучения</i> .....	9
<i>Учебный план третьего года обучения</i> .....	10
<i>Содержание программы первого года обучения</i> .....	10
<i>Содержание программы второго года обучения</i> .....	13
<i>Содержание программы третьего года обучения</i> .....	17
<i>Оценочные и методические материалы</i> .....	21
<i>Ожидаемые результаты и критерии достижения учащихся по трем годам обучения</i> .....	21
<i>Показатели двигательной подготовленности</i> .....	24
<i>Методические материалы</i> .....	27
<i>Список литературы для педагогов</i> .....	28
<i>Список литературы для учащихся:</i> .....	28



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Чтобы учиться карате, вам понадобится вся жизнь*

Данный курс ориентирован на учащихся 6-18 лет. Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов учащихся в углубленной подготовке по избранному виду единоборств (карате).

Образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков последовательно по принципу от простого к сложному, укрепление здоровья. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Карате является проверенной столетиями, прекрасно зарекомендовавшей себя системой физического и духовного воспитания, обеспечивающей широкий диапазон физической нагрузки. В старину карате держали в тайне, однако популяризация карате привела к тому, что с 1902 г. такой предмет был даже введен в программу японской школы.

Актуальность программы. Занятия карате способствуют, на наш взгляд, снижению психологической напряженности школьников, росту интенсивности и результативности умственного и физического труда, резко увеличивает эмоционально-психическую устойчивость занимающегося к стрессовым ситуациям. Карате-до и другие системы восточных единоборств несомненно могут быть полезными в условиях нашей страны. Любой вид спорта уводит молодежь из подворотен и баров в залы и на стадионы. Карате-до, естественно, не является исключением.

Необходимо серьезнейшим образом изучать философские, морально-этические, оздоровительные, прикладные и другие аспекты восточных единоборств, и карате, в частности, с целью применения их для гармоничного развития молодежи.

Говоря о том, что карате соответствует целям и задачам физической культуры, необходимо обратить внимание, что карате включено в государственные программы обучения некоторых стран, а в Японии с 1902 года, что возможно отчасти объясняет рекордное долголетие ее жителей. Но, конечно, включая карате как национальный вид физической подготовки в образовательную программу японских учебных заведений, карате было подвергнуто значительной переработке, сместившей акцент с боевого аспекта на гимнастический и оздоровительный.

Благодаря карате ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, лучше переносить непростые климатические условия Екатеринбурга.

Карате превосходит по своей глубине и содержанию физическую тренировку и является способом развития духовных способностей человека. Цель карате состоит в

том, как бы ни было трудно этому научиться, вести себя в жизни так, чтобы боевые искусства не применялись.

Часто против карате выдвигается довод, что занятия школьников карате повышает их агрессивность, увеличивает число конфликтов. Однако нет оснований опасаться использования своих знаний начинающими каратистами. Ведь, вообще говоря, карате-до не является способом рукопашного боя или нападения, карате — это система самообороны. Основа техники карате-до - самозащита. Именно этот основополагающий принцип является базой, на которой строит обучение опытный тренер по карате. Карате начинается с защитных действий. Этим подчеркивается миролюбивый характер карате.

Карате не только вид спорта, но и вид искусства. Методы, используемые в карате, гармонично сочетают в себе и психофизическую и нравственную подготовку. Рациональное сочетание агрессивности и учтивости развивает высокие моральные качества, волю школьника и обостренное чувство справедливости, что приводит к воспитанию человека, хорошо развитого физически с высокими моральными устоями. Осознание собственной силы, как правило, снижает агрессивность.

Поскольку на занятиях по карате всегда уделяется значительное внимание общефизическому развитию, то такие регулярные физические нагрузки оказывают отличное общеукрепляющее действие на организм школьника.

Однако, помимо этого, проводимые тренировки по карате оказывают и специфическое воздействие на многие системы организма. Так, глубокая и последовательная "проработка" суставов - сгибание, разгибание, вращение, растяжка и т.д. - значительно улучшает трофику суставной капсулы и связочного аппарата, резко активизирует в них обменные процессы, восстанавливает трофику хрящевой ткани, является мощным профилактическим и лечебным средством против отложения солей, остеохондроза и других обменных нарушений, обеспечивая занимающемуся хорошую гибкость.

Мышечные нагрузки, выполняемые во время тренировок, способствуют не столько увеличению мышечной массы занимающегося, сколько активному включению и увеличению работоспособности имеющихся мышечных групп, более полному использованию их резервной возможности.

Отличительной особенностью/ новизной программы является практика КАТА, которые являются одним из методов психофизической подготовки в карате. Ката являются сущностью карате поскольку являются основным методом обучения и несут в себе одновременно духовный, физический, психологический, тактико-технический, исторический аспекты практики карате, и представляют собой серии движений, состоящие из логически расположенной техники защиты и атаки в определенной установленной последовательности, которые необходимо выполнять совершенно и исключительно.

Посредством исполнения ката изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

Можно сказать, что основной направленностью базовой подготовки является формирование у человека богатого фонда двигательных навыков и умений, а также освоение основных технических элементов избранного вида спорта. Составляющими техники карате являются удары, блоки и стойки, их модификации и комбинации, передвижения, захваты, выведения из равновесия и др. Но в арсенал боевых искусств входят не только блоки, удары или броски, но и приемы концентрации и расслабления, способы многократного улучшения реакции и т.п. И эти способности могут быть использованы не только во время боевых действий, но и в повседневной жизни.

Отметим, что карате обеспечивает широкий диапазон физической нагрузки, развивая у школьников силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость.

И основная задача первого этапа обучения школьников карате – именно физическая подготовка учеников, в том числе:

- воспитание силы, быстроты, ловкости и гибкости
- формирование правильной осанки
- воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакций
- воспитание скоростно-силовой и психической выносливости
- воспитание рациональности, точности и своевременности движения
- воспитание "чувства пространства", тренировка вестибулярного аппарата.

Действуя аккуратно, можно с помощью карате значительно развить и усовершенствовать природные данные человека, исправить недостатки его координации и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата.

Карате требует не слепого повторения установленных канонов, а осмысления, психологического предвосхищения, проникновения в каждое движение, большого творчества и дает возможность человеку полнее раскрыться, глубже понять себя и окружающих, самореализоваться в любой области жизни.

Отличительной особенностью данной программы также является то, что система карате включает разнообразные направления и режимы занятий и не требует какой-либо значительной материальной базы, что позволяет самым разным людям выбрать для себя вид двигательной активности. Отсутствие требований к материальной базе обеспечивает возможность проводить занятия по карате в любой российской школе.

Адресат программы – данный курс ориентирован на учащихся 6-18 лет. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить широкий круг желающих заниматься карате и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта. Несмотря на ориентированность программы на школьный возраст, любой сможет продолжить заниматься карате и после прохождения курса. Карате можно заниматься всю жизнь. Карате не заканчивают заниматься по причине "возрастной непригодности", оно становится образом жизни, стилем мышления для тех, кто занимается им всерьез.

Объем и срок реализации программы - Программа рассчитана на 3 года обучения при условии 4 часов занятий в неделю. Количество часов в год 144 ч.

### Цели и задачи курса

**Цель обучения** – профилактика и укрепление здоровья учащихся. Создание условий для формирования у обучающихся физического совершенства и высоких нравственных качеств.

#### **Задачи образовательные:**

- дать знания по истории боевых искусств;
- создать представление о возможностях человека;
- сформировать понятие о стратегии и тактике боя.

#### **Задачи развивающие:**

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость);
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

#### **Задачи воспитательные:**

- прививать интерес к здоровому образу жизни,
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать коммуникативные качества;
- научить ребенка контролировать свое поведение, его социализация.
- воспитать чувство личной ответственности.

### Условия реализации образовательной программы

Образовательная программа рассчитана на учащихся 6-18 лет. В группу принимаются все желающие при наличии свободных мест, допускается дополнительный набор учащихся на второй и третий год обучения.

Программа рассчитана на углубленный уровень освоения и предполагает 3 года обучения при условии 4 часов занятий в неделю. Она включает теоретические знания и практическую работу.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4ч. в неделю.

Количество часов в год 144 ч.

Формы организации обучения: фронтальная (при проведении разминки, приобретении теоретических знаний, объяснении нового материала), групповая (при отработке упражнений в парах/тройках, совершенствовании блок-ударной техники, учебных поединков), индивидуальная (при исполнении ката, отработке акробатических упражнений).

Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

При составлении программы учитывалась разная подготовка учащихся. Таким образом, разноуровневая подготовка детей предполагает различные формы и методы организации учебного процесса. Преподаватель оставляет за собой право при необходимости корректировать количество часов, отведенных на ту или иную тему. Причиной корректировки могут быть различные факторы: состав группы, способности учащихся, их индивидуальные возможности.

Материально-техническое оснащение программы – занятия должны проводиться в спортивном зале, при отработке учебных поединков требуются индивидуальные средства защиты (шлема, женские нагрудники, защитные перчатки, накладки на ноги, раковина на пах).

### Планируемые результаты освоения программы

В конце курса занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Укрепится здоровье учащихся, снизится их заболеваемость, сформируется понимание личной ответственности за свои действия, появится понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

Также учащиеся должны приобрести начальный уровень навыков самообороны, дающий им возможность защитить себя. Но, конечно, поскольку карате является высокотехничным и сложнокоординационным видом единоборств, то обучение технике является многолетним процессом, предполагающим постепенное усложнение технических элементов вида спорта. В связи с этим, достаточная степень овладения техническим арсеналом карате в начале обучения, особенно на этапе начальной подготовки, является довольно условной, предполагающей дальнейшее неуклонное совершенствование уже изученных элементов.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- использовать начальный уровень навыков самообороны, дающий возможность защитить себя;
- излагать факты истории и развития боевых искусств и их распространении по всему миру, в том числе в России, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять занятия карате как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- использовать знания учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;
- использовать терминологию и ритуал, принятые в боевых искусствах;
- выполнять технико-тактические задания с партнёром с пассивным и активным противоборством, задания, воссоздающие различные модели соперников;
- иметь понятие о стратегии и тактике боя;
- понимать основы безопасного поведения на улице;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.



Подробные результаты и критерии достижения учащихся к окончанию каждого года обучения по программе указаны в последующем разделе «Ожидаемые результаты и критерии достижения учащихся по трем годам обучения».

Способы проверки образовательной программы и формы подведения итогов ее реализации:

- повседневное педагогическое наблюдение;
- опрос;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в учебных поединках;
- сдача нормативов по физической и технической подготовке.

Предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Результаты оцениваются по таблицам показателей двигательной подготовленности по окончании каждого года.

#### **Учебный план первого года обучения**

Виды подготовки	1й год обучения			Форма контроля
	Количество часов			
	Теория	Практика	Всего	
<i>Основы знаний (теория)</i>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	Опрос
<i>Общая физическая подготовка</i>	<b>3</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	Контрольные тесты
<i>Специальная физическая подготовка</i>	<b>3</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	Контрольные тесты
<i>Акробатическая подготовка</i>	1	9	10	Педагогическое наблюдение
<i>Техника карате</i>	6	38	44	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках
<i>Спарринговая техника</i>	2	8	10	
<i>Ката</i>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	Педагогическое наблюдение
<i>Контрольные испытания</i>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>Всего часов за 36 недель</b>	27	117	<b>144</b>	

#### **Учебный план второго года обучения**

Виды подготовки	2й год обучения			Форма контроля
	Количество часов			
	Теория	Практика	Всего	
<i>Основы знаний (теория)</i>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	опрос
<i>Общая физическая подготовка</i>	<b>2</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	Контрольные тесты
<i>Специальная физическая подготовка</i>	<b>3</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	Контрольные тесты
<i>Акробатическая подготовка</i>	1	9	10	Педагогическое наблюдение
<i>Техника карате</i>	5	33	38	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках
<i>Спарринговая техника</i>	2	14	16	
<i>Ката</i>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	Педагогическое наблюдение

<i>Контрольные испытания</i>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>Всего часов за 36 недель</b>	25	119	<b>144</b>	

### Учебный план третьего года обучения

Виды подготовки	3й год обучения			Форма контроля
	Количество часов			
	Теория	Практика	Всего	
<i>Основы знаний (теория)</i>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	опрос
<i>Общая физическая подготовка</i>	<b>1</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	Контрольные тесты
<i>Специальная физическая подготовка</i>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	Контрольные тесты
<i>Акробатическая подготовка</i>	1	9	10	Педагогическое наблюдение
<i>Техника карате</i>	4	30	34	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках
<i>Спарринговая техника</i>	3	17	20	
<i>Ката</i>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	Педагогическое наблюдение
<i>Контрольные испытания</i>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>Всего часов за 36 недель</b>	25	119	<b>144</b>	

### Содержание программы первого года обучения

Материал программы дается в следующих разделах: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, акробатическая подготовка, базовая техника карате, спарринговая техника, ката.

В разделе **«Основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре. Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

В разделе **«Общая физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают силовые, скоростно-силовые, скоростные качества ребенка, а также выносливость, гибкость и координацию. Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учащихся группах и во все периоды тренировок. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от начального уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, возраста и подготовленности детей.

**«Специальная физическая подготовка»** направлена на совершенствование движений, характерных для карате, развитие: скоростно-силовой выносливости; специальной выносливости; координации и др., а также включает в себя специальные упражнения, которые развивают качества, необходимые для подготовки воина - ответственность, смелость, решительность и др. Упражнения данного раздела также предполагают некоторую психологическую подготовку спортсмена, предусматривающую воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

**«Акробатическая подготовка»** – позволяет значительно повысить ловкость и обеспечить высокую координацию движений, которые необходимы для ведения боя.

В разделе **«Техника карате»** представлен материал, способствующий обучению базовой технике работы руками, ногами, стойкам, перемещениям, а также подсечкам, броскам, удержаниям и др.

**«Спарринговая техника»** (кумитэ) - формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Освоение новых знаний по перемещению, способам защиты и атаки. В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование технике идет рука об руку с овладением работой с партнерами.

Посредством практикования **«Ката»** изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

## **Теория**

### **Основы знаний**

Общие требования безопасности при проведении занятий. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Одежда и обувь при занятиях единоборствами.

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.

Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека

История появления и развития боевых искусств в Индии, Китае, Японии и их распространение по всему миру, в том числе в России.

Терминология, используемая в карате. Ритуал в боевых искусствах.

## **Практика**

### **Общая физическая подготовка**

Развитие начального уровня основных физических качеств: силы; скорости, ловкости, гибкости, координации. Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов

(подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса. Толкание различных предметов из различных исходных положений.

Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Лазания по «шведской стенке» на руках в висе. Упражнения в балансировании Хождение на руках с удержанием ног партнером с различным положением кистей, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения в приседе. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Бег на четвереньках. Подвижные игры и эстафеты.

### **Специальная физическая подготовка**

Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции, с техническими приемами; силовыми упражнениями, координативными упражнениями. Отжимание на кулаках.

Перетягивание каната. Борьба на скамейках.

Игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.). Эстафеты с различными заданиями на координацию. Челночный бег с дополнительными заданиями на смекалку и ловкость.

Полосы препятствий. Упражнения для развития равновесия (балансирование на скамейках и пробегание по ним). Выполнение упражнений на гибкость (активная и пассивная растяжка).

### **Акробатическая подготовка**

Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки вперед и назад, стойки на руках и на голове.

### **Техника карате**

Стойки и положения в каратэ (Хачиджи дачи, Йой-дачи, Дзенкутсу-дачи, Хайсоку-дачи, Камаэ-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону.

Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам.

Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

#### ***Техника ударов руками:***

- Сейкен-дзуки – прямой удар рукой
- Уракен-учи – прямой удар перевернутым кулаком,
- Ага-учи – (прямой удар рукой в подбородок),

- Ой-дзуки (прямой удар одноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге),
- Гьяку-дзуки (прямой удар разноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге).

### *Техника ударов ногами*

- Маэ - кияги – мах прямой ногой вверх,
- Сото – кияги – мах ногой снаружи внутрь,
- Учи – кияги – мах ногой изнутри наружу,

Защитные действия руками и ногами – блоки на различной высоте.

### *Техника блоков*

- Дзедан-Уке (восходящий блок предплечьем на верхнем уровне),
- Гедан-барай (блок предплечьем на нижнем уровне).

Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

### **Спарринговая техника**

Работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди. Работая в парах, ученики должны показать все изученные атаки руками и ногами и возможные защиты от них.

Изучение техники перемещений. Основы работы с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях. Работа в парах проводится с использованием защитного оборудования.

### **Ката**

Знакомство с ритуалом исполнения ката. Разучивание ученических ката – Тайкекусоноичи.

## **Содержание программы второго года обучения**

Материал программы дается в следующих разделах: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, акробатическая подготовка, базовая техника карате, спарринговая техника, ката.

В разделе «**Основы знаний**» представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре. Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

В разделе «**Общая физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм

к физической деятельности, развивают силовые, скоростно-силовые, скоростные качества ребенка, а также выносливость, гибкость и координацию. Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учащих группах и во все периоды тренировок. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от начального уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, возраста и подготовленности детей.

**«Специальная физическая подготовка»** направлена на совершенствование движений, характерных для карате, развитие: скоростно-силовой выносливости; специальной выносливости; координации и др., а также включает в себя специальные упражнения, которые развивают качества, необходимые для подготовки воина - ответственность, смелость, решительность и др. Упражнения данного раздела также предполагают некоторую психологическую подготовку спортсмена, предусматривающую воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

**«Акробатическая подготовка»** – позволяет значительно повысить ловкость и обеспечить высокую координацию движений, которые необходимы для ведения боя.

В разделе **«Техника карате»** представлен материал, способствующий обучению базовой технике работы руками, ногами, стойкам, перемещениям, а также подсечкам, броскам, удержаниям и др.

**«Спарринговая техника»** (кумитэ) - формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Освоение новых знаний по перемещению, способам защиты и атаки. В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование технике идет рука об руку с овладением работой с партнерами.

Посредством практикования **«Ката»** изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

## ***Теория***

### **Основы знаний**

Реакция организма на различные физические нагрузки. Взаимозависимость регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой. Первая помощь при травмах.

Понятие об утомлении и переутомлении. Меры по их предупреждению.

Самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности. Двигательные (физические) качества человека и их развитие.

Взаимосвязь физической, тактической и технической подготовки.

## **Практика**

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, старт из различных исходных положений, общеразвивающие упражнения. Круговые эстафеты. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, прыжки через скакалку. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м. Различные эстафеты.

### **Специальная физическая подготовка**

Выполнение упражнений на гибкость (активная и пассивная растяжка). Упражнения для развития равновесия (ловля мячей на скамейках). Работа с гантелями или утяжелителями - до 1 кг. Полосы препятствий. Перетягивание с поясами «в упряжке». Прыжки на длинной скакалке в парах, с помехой, с ловлей мячей.

Борьба в парах. Те-гуми (окинавская борьба с вырыванием). Пятнашки на четвереньках. Упражнения по преодолению сопротивления противника (выталкивание за пределы чего-либо, «бой петухов» и др.). Упражнения, направленные на обучение контролю дистанции. Круговая тренировка.

### **Акробатическая подготовка**

Акробатические упражнения: кувырки, кувырки через препятствия, стойки на руках и на голове, колесо, рондат.

### **Техника карате**

Стойки и положения в каратэ (Хачиджи дачи, Йой-дачи, Дзенкутсу-дачи, Хайсоку-дачи, Камаэ-дачи, Санчин-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. Переход из одной стойки в другую. Перемещения в стойках, уходы с линии атаки, уход за переднюю руку, за спину, уходы в сторону.

Обучение строгому контролю ударов руками и ногами.

Атакующие действия руками, локтями, ногами - удары в воздух и на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении. Удары по «лапам» в момент появления цели.

### ***Техника ударов руками***

- Сейкен-дзуки – прямой удар рукой
- Уракен-учи – прямой удар перевернутым кулаком,
- Ага-учи – (прямой удар рукой в подбородок),
- Ой-дзуки (прямой удар одноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге),
  - Гьяку-дзуки (прямой удар разноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге).
  - Шотэй-учи – удар ребром ладони,
  - Шито-цуки – (удар рукой снизу),
  - Хиджи-ате – (удар локтем).

### ***Техника ударов ногами***

- Маэ-кияги – мах прямой ногой вверх,
- Сото-кияги – мах ногой снаружи внутрь,
- Учикияги – мах ногой изнутри наружу,
- Хиза-гери – удар коленом,
- Кин-гери – удар вземом стопы в пах,
- Маэ-гери прямой удар ногой вперед),
- Ека-кияки – мах прямой ногой в сторону,
- Ёко-гери– удар ребром стопы,
- Уширо-гери – удар пяткой назад/с разворотом на 360 градусов вперед,
- Маваши-гери– круговой удар ногой снаружи вперед.

Защитные действия руками и ногами – блоки на различной высоте.

### ***Техника блоков***

- Дзедан-Уке– восходящий блок предплечьем на верхнем уровне,
- Гедан-барай – блок предплечьем на нижнем уровне,
- Сото-Уке– блок внешней стороной предплечья снаружи-внутри,
- Учи-Уке– блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу,
- Учи-уке-гедан-барай – два совмещенных блока.

Совмещение защитных и атакующих действий – различные связки блок-удар. Быстрый переход от защиты к нападению, выполнение контратакующих действий. Передняя подножка - задняя подножка. Добивания в случае падения противника.

### **Спарринговая техника**

Работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди.

Выполнение технико-тактических заданий с партнёром с пассивным и активным противоборством (кихон). Выполнение технико-тактических заданий,



воссоздающих различные модели соперников. Отработка иных технико-тактических заданий.

Иппон кумите - нападающий проводит один удар, обороняющийся защищается с использованием блоков и уходов и в конце выполняет одно контратакующее действие.

Работая в парах, ученики должны показать все изученные атаки руками и ногами и возможные защиты от них. Работа в парах проводится с использованием защитного оборудования.

## **Ката**

Различные варианты исполнения ката. Дыхание во время ката. Изучение ученических ката – Тайкекусоноичи, Тайкекусонони, Тайкекусоносан.

## **Содержание программы третьего года обучения**

Материал программы дается в следующих разделах: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, акробатическая подготовка, базовая техника карате, спарринговая техника, ката.

В разделе **«Основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре. Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии

В разделе **«Общая физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают силовые, скоростно-силовые, скоростные качества ребенка, а также выносливость, гибкость и координацию. Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно -связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учащих группах и во все периоды тренировок. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от начального уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, возраста и подготовленности детей.

**«Специальная физическая подготовка»** направлена на совершенствование движений, характерных для карате, развитие: скоростно-силовой выносливости; специальной выносливости; координации и др., а также включает в себя специальные упражнения, которые развивают качества, необходимые для подготовки воина - ответственность, смелость, решительность и др. Упражнения данного

раздела также предполагают некоторую психологическую подготовку спортсмена, предусматривающую воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

**«Акробатическая подготовка»** – позволяет значительно повысить ловкость и обеспечить высокую координацию движений, которые необходимы для ведения боя.

В разделе **«Техника карате»** представлен материал, способствующий обучению базовой технике работы руками, ногами, стойкам, перемещениям, а также подсечкам, броскам, удержаниям и др.

**«Спарринговая техника»** (кумитэ) - формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Освоение новых знаний по перемещению, способам защиты и атаки. В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование технике идет рука об руку с овладением работой с партнерами.

Посредством практикования **«Ката»** изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

## ***Теория***

### **Основы знаний**

Самоконтроль с применением антропометрических измерений, измерений ЧСС и давления. Дневник самоконтроля.

Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно.

Понятие о стратегии и тактике боя.

Основы безопасного поведения на улице (теория, моделирование и разбор ситуаций).

## ***Практика***

### **Общая физическая подготовка**

Бег: повторный бег на дистанции 50-150 м, переменный бег, варианты челночного бега.

Прыжки: в длину с места, с разбега, тройной, пятерной с места, многоскоки, прыжки через скакалку. Броски набивного мяча из различных положений.

Силовые упражнения с отягощением для рук и для ног: подтягивание на перекладине с помехой, передвижение в висах и упорах, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для мышц спины и брюшного пресса, поднятие прямых ног из виса. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Парные упражнения - с помощью партнера, который выполняет роль того или иного тренажера. Силовые упражнения на специальных тренажерах.

## **Специальная физическая подготовка**

Выполнение упражнений на гибкость (упражнения с высокой амплитудой -махи, шпагаты; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов с партнёром и без партнёра). Полосы препятствий, направленные на развитие смелости и решительности. Пятнашки на четвереньках с помехой.

Выполнение ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух, на снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) на выносливость. Удары с гантелями 1 кг. Чередование упражнений: серия бросков набивного мяча и нанесение ударов с гантелями. Серии ударов в максимальном темпе в течение 15-30 секунд. Многораундовая работа с макиварами на развитие специальной выносливости.

Круговая тренировка. Упражнения на развитие решительности.

## **Акробатическая подготовка**

Кувырки в боевом исполнении (с движения, после проведения кувырка необходимо занять устойчивое положение - одну из стоек, с последующими ударами), кувырки через препятствия, стойка на руках - кувырок, стойка на руках – мостик, колесо через одну руку, рондат.

## **Техника карате**

Стойки и положения в каратэ (Хачиджи дачи, Йой-дачи, Дзенкутсу-дачи, Хайсоку-дачи, Камаэ-дачи, Санчин-дачи, Киба-дачи, Кокуцу-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. Переход из одной стойки в другую. Техника ухода от ударов в сторону с линии атаки. Перемещения в усложнённых условиях.

Атакующие действия руками, локтями, ногами - удары в воздух и на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении.

### ***Техника ударов руками***

- Сейкен-дзуки – прямой удар рукой
- Уракен-учи – прямой удар перевернутым кулаком,
- Ага-учи – (прямой удар рукой в подбородок),
- Ой-дзуки (прямой удар одноименной рукой по отношению к впереди стоящей ноге),
- Гьяку-дзуки (прямой удар разноименной рукой по отношению к впереди стоящей ноге).
- Шотэй-учи – удар ребром ладони,
- Шито-цуки – (удар рукой снизу),
- Хиджи-ате – (удар локтем),
- Тацуи-дзуки – удар внешним ребром сжатого кулака (удар молот).

### ***Техника ударов ногами***

- Маэ-кияги – мах прямой ногой вверх,

- Сото-кияги – мах ногой снаружи внутрь,
- Учикияги – мах ногой изнутри наружу,
- Хиза-гери – удар коленом,
- Кин-гери – удар вземом стопы в пах,
- Маэ-гери прямой удар ногой вперед),
- Ека-кияки – мах прямой ногой в сторону,
- Ёко-гери – удар ребром стопы,
- Уширо-гери – удар пяткой назад/с разворотом на 360 градусов вперед,
- Маваши-гери – круговой удар ногой снаружи вперед,
- Уширо-маваши – круговой удар ногой с разворотом на 360 градусов,
- Тоби мая кияки – мах прямой ногой в прыжке.

Защитные действия руками и ногами – блоки на различной высоте.

### *Техника блоков*

- Дзедан-Уке – восходящий блок предплечьем на верхнем уровне,
- Гедан-барай – блок предплечьем на нижнем уровне,
- Сото-Уке – блок внешней стороной предплечья снаружи-внутри,
- Учи-Уке – блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу,
- Учи-уке-гедан-барай – два совмещенных блока,
- Шуто-мавашиуке – двойной круговой блок.

Работа на ближней дистанции: простейшие освобождения от захватов, освобождение от захвата корпуса сзади, удары ближнего боя, применение принципа решительности. Атака с использованием работы на опережение. Встречные удары. Различные варианты подсечек, подбивов и выведений из равновесия.

### **Спарринговая техника**

Выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом действий. Создание фрагментов соревновательных ситуаций. Выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а также с переходом от защиты к нападению.

Санбон кумите - нападающий проводит комбинацию из трех ударов, обороняющийся защищается с использованием блоков и уходов и в конце выполняет одно контратакующее действие.

Свободные поединки. Учебные поединки с небольшими интервалами отдыха. Тактика перемещения против нескольких противников. Работа в парах проводится с использованием защитного оборудования.

### **Ката**

Изучение ученической ката – Тайкекусаноичи, Тайкекусано ни, Тайкекусано сан, Сокуги-Тайкекусаноичи, Сокуги-Тайкекусаноичи, Сокуги-Тайкекусаносан, Пинсоноичи.

## **Оценочные и методические материалы**

### **Оценочные материалы**

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня физической и технической подготовленности детей, развития их физических качеств на начало каждого года. Для этой цели проводится тестирование детей в соответствии с таблицами **Показателей двигательной подготовленности для каждого возраста учащихся**, а также проводятся подвижные игры.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития физических качеств учащихся. Контроль проводится в форме: педагогическое наблюдение; опрос; демонстрация технических действий; участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках.

Промежуточный контроль предусмотрен 3 раза в год (декабрь, март, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Контроль проводится в форме сдачи нормативов с помощью 7 контрольных упражнений, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе в форме участия во внутришкольных и иных соревнованиях, в рамках которых проводится демонстрация технической подготовленности учащихся, исполнение ката, проведение учебных поединков. С помощью опроса проверяется знание теоретической части программы. По итогам обучения также проводится контроль физической подготовленности с помощью сдачи нормативов, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

### **Ожидаемые результаты и критерии достижения учащихся по трем годам обучения**

В конце курса занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее.

Освоение программы подразумевает овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для формирования всесторонне развитой личности, обладающей высокими физическими и морально-волевыми качествами, а также воспитания в ребенке понимания здорового образа жизни. Основными способами проверки освоения данной программы являются тесты ОФП, собеседования с учениками, участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Поскольку карате является высокотехничным и сложнокоординационным видом единоборств, то обучение технике является многолетним процессом, предполагающим постепенное усложнение технических элементов вида спорта. В связи с этим, достаточная степень овладения техническим арсеналом карате в начале обучения, особенно на этапе начальной подготовки, является довольно условной, предполагающей дальнейшее неуклонное совершенствование уже изученных элементов.

## **Первый год обучения**

### **По окончании первого года обучения воспитанники должны знать:**

1. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
2. Об огромных возможностях самосовершенствования на основе физической культуры и об основных изменениях в состоянии организма при регулярных занятиях физической культурой;
3. Основную терминологию, используемую в карате, историю возникновения боевых искусств;
4. Приемы самоконтроля в процессе занятий.

### **По окончании первого года обучения воспитанники должны уметь:**

1. Вести самонаблюдение антропометрических параметров, анализировать их;
2. Исполнять принятые в карате ритуальные действия, в том числе при исполнении ката;
3. Преодолевать несложные полосы препятствий;
4. Стоять и отжиматься на кулаках;
5. Выполнять соответствующие этому уровню удары руками, ногами и блоки;
6. На простейшем уровне совмещать защитные и атакующие действия;
7. Работать с партнером над отработкой технических приемов;
8. Исполнять ученическое ката - Тайкекусоничи.

## **Второй год обучения**

### **По окончании второго года обучения воспитанники должны знать:**

1. Как избежать переутомления. Какие существуют восстановительные мероприятия;
2. Двигательные (физические) качества человека и их развитие. Как строить самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств;
3. О действиях, необходимых для предупреждения травматизма во время занятий физической культурой;
4. Взаимосвязь физической и технической подготовки.

### **По окончании второго года обучения воспитанники должны уметь:**

1. Оказать первую помощь при легких травмах;

2. Преодолевать полосы препятствий с пассивным сопротивлением партнеров;
3. Контролировать дистанцию во время упражнений и спарринга;
4. Выполнять соответствующие этому уровню удары руками, ногами и блоки;
5. Осуществлять быстрые передвижения в стойках с выполнением техники ударов и блоков и переход из одной стойки в другую;
6. Выполнять уходы в сторону с линии атаки, используя технику стремительных перемещений;
7. Контролировать силу и точность своих ударов руками и ногами;
8. Работать с партнером над отработкой изученных технических приемов;
9. Выполнять контратакующие действия;
10. Исполнять ученические ката - Тайкекусоноичи, Тайкекусоно ни, Тайкекусоно сан.

### **Третий год обучения**

#### **По окончании третьего года обучения воспитанники должны знать:**

1. Материал всего курса программы обучения;
2. Как и когда необходимо и возможно использовать приобретенные навыки и умения;
3. Принципы безопасного поведения на улице в экстремальной ситуации;
4. Правила самостоятельного выполнения упражнений;
5. Персональные антропометрические и функциональные показатели;
6. Понятия стратегии и тактики боя.

#### **По окончании третьего года обучения воспитанники должны:**

1. Уметь выполнять упражнения всей программы;
2. Владеть знаниями и методами по совершенствованию физической подготовки;
3. Проводить часть тренировки на заданную инструктором тему;
4. Обладать высоким уровнем общей и специальной физической подготовки;
5. Преодолевать полосы препятствий с активным сопротивлением партнеров;
6. Демонстрировать решительность при выполнении сложных заданий, требующих преодоления сопротивления одного или нескольких противников;
7. Быть готовы вести свободный поединок в течение короткого времени;
8. Уметь выполнять различные контратакующие действия: атака с использованием работы на опережение, встречные удары, атака после освобождения от захвата и др.;
9. Знать тактику работы против 2-х противников;

Исполнять ката - Тайкекусоноичи, Тайкекусоно ни, Тайкекусоно сан, Сокуги-Тайкекусоноичи, Сокуги-Тайкекусоно ни, Сокуги-Тайкекусоно сан, Пинсоноичи.

## Показатели двигательной подготовленности

### Показатели двигательной подготовленности для 1-2 кл.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	8,8	9,4	9,9	9,4	9,9	10,4
Прыжок в длину с места /см/	150	140	120	150	130	110
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	3	2	1	8	5	3
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	20	17	14	20	17	14
Прыжки через скакалку /30 сек/	40	35	30	45	40	35
Кросс 1000м в зале /мин/	5.50	6.10	6.40	6.00	6.30	7.00
Бросок н/мяча 1кг/см/	600	500	400	500	400	350

### Показатели двигательной подготовленности для 3-4 кл.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	8,4	8,8	9,4	9,2	9,4	9,9
Прыжок в длину с места /см/	170	160	140	160	150	130
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	4	3	1	9	6	3
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	21	18	15	21	18	15



Прыжки через скакалку /1мин/	90	80	70	100	90	80
Кросс 1000м в зале /мин/	5.30	5.50	6.30	5.50	6.20	6.50
Бросок н/мяча 1кг/см/	700	600	500	600	500	450

### Показатели двигательной подготовленности для 5-6 кл.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 х 10м /сек/	8,1	8,6	9,1	8,6	9,1	9,6
Прыжок в длину с места /см/	190	175	160	175	165	150
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	6	5	3	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	23	21	17	23	20	17
Прыжки через скакалку /1мин/	120	105	100	125	115	105
Кросс 1000м в зале /мин/	5.15	5.30	5.50	5.30	6.00	6.30
Бросок н/мяча 1кг /см/	800	700	600	700	600	550

### Показатели двигательной подготовленности для 7-8кл.

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 х 10м /сек/	7,9	8,5	9,0	8,5	9,0	9,5
Прыжок в длину с места /см/	200	185	170	185	172	160
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа	8	6	4	11	8	5

/раз/						
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	27	23	18	24	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	125	120	105	130	122	110
Кросс 1000м в зале /мин/	5.10	5.25	5.45	5.25	5,40	6.15
Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700	750	650	600

### Показатели двигательной подготовленности для 9-10 кл.

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 х 10м /сек/	7,8	8,3	8,8	8,3	8,8	9,3
Прыжок в длину с места /см/	207	195	180	188	176	165
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	9	7	4	11	7	4
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	28	24	19	24	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	126	121	110	131	125	115
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.05	5.20	5.40	5.15	5,30	6.10
Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700	750	650	600

## Методические материалы

<b>№</b>	<b>Тема программы</b>	<b>Форма организации и проведения занятия</b>	<b>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</b>	<b>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</b>
1	<b>Основы знаний</b>	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Тестирование, опрос
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	Индивидуальная, групповая, поточная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, круговая тренировка	Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скакалки, гантели, скамейки	Зачет, Тестирование
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, таблицы спортивный инвентарь: макивары, лапы и защита на руки, гимнастические скамейки, канаты, пояса.	Зачет, тестирование, соревнования
4	<b>Акробатическая подготовка</b>	Индивидуальная, поточная	Теоретические и практические занятия, наглядный показ, тренировки.	Спортивный инвентарь: гимнастические маты, подушки приземления	Тестирование, соревнования
5	<b>Техника карате</b>	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Спортивный инвентарь: будо-татами, макивары, лапы, боксерские груши и защита на руки, на ноги и пах	Демонстрация
6	<b>Спарринговая техника</b>	Групповая (в парах)	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Спортивный инвентарь: будо-татами, макивары, лапы, защита на руки, на ноги и пах	Соревнования, демонстрация
7	<b>Ката</b>	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ.	Литература, схемы, видеозаписи	Демонстрация

## Список литературы для педагогов

1. Анатомия человека, под ред. М.Г.Привеса, Медицина, 1985, М., 672 с.
2. Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Теоретико-методические основы преподавания каратэ-до: Учебно-методическое пособие, Бояныч, СПб, 2003, 86 с.
3. Брюс Ли: Путь опережающего кулака, Мн., «Современное слово», 2000, 384 с.
4. Каштанов Н.В., Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до, Ростов н/Д, Феникс, 2007, 240 с.
5. Лапшин С.А., Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания, Донецк, Литера, 1991, 448 с.
6. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика, М., Издательство АСТ, 2004, 176 с.
7. Микрюков В.Ю. Каратэ-до. (Боевые искусства), М., АСТ, Астрель, 2009, 428 с.
8. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
9. Реутский С.В., Физкультура про другое, Агентство образовательного сотрудничества, СПб, 2006, 224 с.
10. 10.Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.
11. Такуан Сохо, МиямотоМусаси. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003, 320 с.
12. 12.Учение о тренировке, под ред. Д.Харре, ФиС, 1971, М., 328 с.
13. 13.Юдзан Дайдодзи, Ямомото Цунэтомо, Юкио Мисима. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003, 383 с.
14. 14.Gichin Funakoshi. Karate-do Kyohan, Kodansha Int. LTD, Tokyo, 1973, 255 с.

## Список литературы для учащихся:

1. Литтл Д., Брюс Ли: искусство выражения человеческого тела, Феникс, Ростов-на-Дону, 2000, 384 с.
2. Фунакоши Г., Каратэ-До: мой способ жизни, София, К., 2000, 112 с.
3. Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Спортивное каратэ: Зарождение, значение, правила, Бояныч, СПб, 2003, 123 с.
- Козлов А.М., История боевых искусств Востока, Астрель: АСТ, 2008, М, 398 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597682

Владелец Дикин Николай Александрович

Действителен с 03.03.2023 по 02.03.2024