

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
(ГБУ ДО СШ)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБУ ДО СШ

Протокол от 29.08.2025 № 10



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «КАРАТЭ»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: с 8 до 14 лет
Срок реализации программы: 2 года

Автор – составитель:
Усманова Д.А.
заместитель директора ГБУ ДО СШ

г. Байконур 2025 г.

Содержание**Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	5
1.3	Содержание программы	6
1.4	Планируемые результаты	11

Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1	Формы аттестации и оценочные материалы	12
2.2	Методические материалы	13
2.3	Календарный учебный график	14
2.4	Условия реализации программы	15
2.5	Литература	15

Приложения

	Итоговые контрольные нормативы	17
--	--------------------------------	----

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Каратэ» базового уровня (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями);

Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями и дополнениями);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями и дополнениями);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в

области физической культуры и спорта, утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ (Протокол № 4 от 26 мая 2021 г.).

Программа предназначена для реализации в рамках деятельности Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа»

(далее – ГБУ ДО СШ) в форме проведения интенсивных учебно-тренировочных занятий.

Актуальность:

То воинское искусство, которое преподается в наше время и известно под названием каратэ, пришло к нам из глубины веков из Китая, затем оно попало на острова Окинавы и только после этого - в Японию.

Оно явилось результатом трансформации древних воинских стилей, которые изменяются вплоть до настоящего времени. Каратэ имеет глубокие исторические корни и ведет свое происхождение от различных видов китайского ушу. Техника каратэ чрезвычайно разнообразна и включает в себя удары руками и ногами, разнообразные защиты, броски и болевые приемы.

Современное спортивное каратэ – сложно-координационный вид спорта, включающий в себя соревнования в двух основных видах программы: «кумитэ» (бой), «ката» (комплексы движений, демонстрирующие связки приемов против одного или нескольких противников).

Каратэ является прекрасным средством гармоничного воспитания личности, физического и нравственного ее развития и совершенствования.

Приемы ОФП (общеразвивающей физической подготовки), гимнастические, акробатические упражнения, включаемые в занятия, развивают и совершенствуют разнообразные двигательные качества: различные виды силы, ловкость, гибкость, выносливость и т.п.

Каратэ формирует у занимающихся твердый характер, умение преодолевать трудности, терпеть боль, с достоинством переносить поражения и сохранять скромность при победах. Занятия каратэ-до учат трезво оценивать свои силы, ставить реальные цели и достигать их.

Соревнования по каратэ проводятся в личной и командной формах. Поэтому спортсмен чувствует ответственность не только за себя, но и за всю команду. В этих условиях формируется чувство взаимопомощи, уважения друг к другу, коллективизм. Необходимо учитывать, что в процессе активной тренировочной и спортивной деятельности занимающиеся испытывают определенное чувство

конкуренции, соревновательный стресс. Поэтому занятия необходимо строить так, чтобы кроме нагрузок и обучения дети получали еще и удовольствие от них, для чего нужно включать игровые формы подачи учебного материала.

Отличительная особенность программы:

В Каратэ основными предметами являются: формальная техника ката, спарринговая техника и техника борьбы, история боевых искусств, общая и специальная физическая подготовка и основы гигиены и спортивного питания.

Формальная техника – базовая техника работы руками, ногами, стойки, перемещения. Данная дисциплина необходима для правильного формирования и развития связочного и мышечного аппарата.

Спарринговая техника – формирует у учащихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Освоение новых знаний по перемещению, способам защиты и атаки.

Борцовская техника – техника дзюдо Кодокан, включающая в себя страховки, броски, удержания, удушения, болевые, стратегия и тактика ведения схватки. Основой данной системы является умение управлять центром тяжести, как своим, так и партнера при максимально короткой дистанции.

Система подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий. На протяжении прохождения программы, обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Направленность:

Физкультурно-спортивная (базовый уровень).

Срок реализации программы:

2 год.

Возраст обучающихся:

Возраст детей, занимающихся по данной Программе, 8-14 лет, не имеющих умений и навыков в спортивном каратэ.

Условия формирования групп:

Принимаются все желающие без предварительного отбора, имеющие медицинскую справку, свидетельствующую о том, что ребёнок может заниматься в спортивной секции.

Каждый участник программы должен иметь право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности участника (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного участником уровня)

Перевод на следующий год обучения производится по итогам контрольных нормативов.

Наполняемость групп:

Наполняемость учебной группы составляет от 12 до 18 человек. Разница в возрасте детей в группе не должна превышать более 2 лет.

Объем программы:

Для обучающихся 8-11 лет – 148 часа в год; для обучающихся 12-14 лет – 222 часа в год;

Режим занятий:

Базовый уровень предполагает основание базовых знаний в выбранном направлении физкультурного – спортивной деятельности, основной на одном или нескольких видах спорта, изучение терминологии и специализированных понятий. Обеспечивающих базисную основу для основания учебного материала программы.

Режим занятий и недельная учебная нагрузка зависит от возрастной категории детей:

– обучающиеся 8-11 лет: допустимо не более 4-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час, недельная нагрузка не более 4-х часов;

– обучающиеся 12-14 лет: допустимо не более 5-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 2-х академический часов, недельная нагрузка не более 6 часов в неделю;

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель

Целью программы является физическое воспитание, формирование физической культуры личности, гармоническое развитие занимающихся, повышение качества технического и тактической подготовки начинающих спортсменов.

Для достижение поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

Задачи:

Предметные:

– основные роли каратэ в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

– усвоение практических основ каратэ и здорового образа жизни;

физической совершенствование и самовоспитание;

— овладение системой практических умений и навыков обеспечивающих -----
сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизиологических способностей, качеств и свойств личности;

— приобретение опыта творческого использования полученных знаний
для достижения жизненных и спортивных целей;

— обучать основам медицинских и гигиенических знаний;

— обучать правилам первой помощи;

Обучающие:

— обучение основам техники каратэ и широкому кругу двигательных навыков;

— приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие общей выносливости, силовых и координационных возможностей;

— изучить и развить основы подготовки к ГТО.

Развивающие:

— развитие самостоятельности, ответственности, активности;

— укрепление здоровья и содействие правильному физическому
развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;

— укрепление опорно-двигательного аппарата;

— развитие физических качеств личности, таких как ловкость, сила и
выносливость;

— увеличение гибкости, ловкости, координации движений; развитие
быстроты.

Воспитательные:

— воспитание морально-этических и волевых качеств,
становление спортивного характера;

— формирование у обучающихся стремления к здоровому образу жизни.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Учебный план — важнейшая часть образовательной программы, предъявляющая распределение содержания программы по разделам и темам с указанием количества учебных часов, в том числе на формы аттестации (контроля).

Учебный план

1 год обучения (8-11 лет – 148 часа)

2 год обучения (12-14 лет – 222 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов						Формы контроля
		всего		теоретичес- ких		практичес- ких		
		8-11 лет	12-14 лет	8-11 лет	12-14 лет	8-11 лет	12-14 лет	
1. Теоретические основы								
1.1.	Вводное занятие	2	2	1	1	1	1	Фронтальный
1.2.	История восточных единоборств	2	2	2	2			Фронтальный
1.3.	Основы гигиены и питания	2	2	2	2			Фронтальный
Всего часов		6	6	5	5	1	1	
2. Специальная физическая подготовка								
2.1.	Базовая техника на месте, в движении	26	38	5	6	21	32	Индивидуальный
2.2.	Техника ударов руками и ногами	24	36	5	5	19	31	Индивидуальный
2.3.	Техника комбинации. Ката	24	36	4	5	20	31	Индивидуальный
Всего часов		74	110	14	16	60	94	
3. Общая физическая подготовка								
3.1.	Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота	62	100	2	2	60	98	Комбинированный
4. Контрольные испытания		2	2	1	1	1	1	Индивидуальный
5. Спортивные соревнования		2	2			2	2	Индивидуальный
6. Итоговое занятие		2	2	1	1	1	1	Комбинированный
Всего часов		148	222	23	25	125	197	

Содержание учебного плана

1. Теоритические основы

1.1. Вводное занятие

Инструкция по правилам безопасности. Объяснение сути карате, ценностей этого стиля, элементов формальной техники. Входная диагностика.

1.2. История восточных единоборств

Боевые искусства мира.

Боевые искусства Востока.

Боевые искусства Запада.

Боевые искусства Китая как основоположника техники самозащиты (УШУ, КУНГ-ФУ, ЦИ-ГУН).

Боевые искусства Японии (Каратэ-До, Дзюдо, «До» в боевых искусствах).

Боевые искусства Кореи.

Самобытные боевые системы (КЕК-СУЛЬ и т.п.).

Современные боевые искусства Кореи (ТАЕКВОН-ДО, ХАПКИ-ДО, ТАНСУ ДО)

ТАНСУ-ДО Чун до КВАН – история возникновения, развития в России.

Выдающиеся мастера стиля.

Основы терминологии. Правила соревнований.

Ритуал в боевых искусствах.

Принципы оценки действий на соревнованиях.

Правила различных видов. Судья.

Непосредственная наработка знаний и умений по терминологии и правил соревнований происходит во время учебных схваток.

1.3. Основы гигиены и питания

Питание в период тренировок, сборов, соревнований.

Режим (отдыха, бодрствования, сна).

Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров.

Строение и функции человеческого организма. Физические упражнения.

Строение тела. Скелет, мышцы, внутренние органы.

Функционирование организма и физическая деятельность (схематическое ознакомление, показ взаимозависимости внешних признаков и внутренней деятельности).

2. Специальная физическая подготовка

1.1. Базовая техника на месте, в движении

Теория: Техника выполнения ударов руками, ногами. Техника постановки блоков.

Техника постановки стоек. Правила выполнения формальных комплексов.

Практика:

Кихон на месте: Хайсоку-дати цайэкен – цуки, сико-дати гедан барай, агэ-укэ,учэ-укэ, мае-гери , маваши-гери, ёко-ри;

Кихон аюми, аси, мота-дати гяки-цуки, мото –дати – ой цуки, агэ-укэи кчэ-укэ, зенкуцу-дати гяки – цуки, мае-гери, ёко-гери. сико-дати гедан барай, агэ укэ,

Удары ногами: ушира – гери, топи – гери;

Стойки: никоши – дати, найфантьи дати, маваши –гери.

1.2 Техник ударов руками и ногами

Теория: В карате удары ногой используются для атакующих и защитных технических действий и содержатся в 70 % приемов, серий и комбинаций. Преимущество таких ударов состоит в том, что они примерно в пять раз сильнее ударов рукой и эффективность их значительно выше, хотя скорость нанесения меньше по сравнению с ударными действиями руками. Для успешного овладения техникой нанесения ударов ногами важное значение имеет как понимание теоретических основ построения структуры технического действия, так и высокий уровень развития таких физических качеств, как скорость, сила, выносливость, гибкость, равновесие и др.

Практика:

Стойки: ХАЧИДЖИ ДАЧИ, ХЕЙСОКУ ДАЧИ.

Техника рук: прямые удары рукой ЧОКУ-ЦУКИ, блок верхнего уровня АГЕ-УКЕ, блоки среднего уровня СОТО-УКЕ, УЧИ-УКЕ, блок нижнего уровня ГЕДАН-БАРАЙ

Техника ног: прямой удар ногой МАЕ-ГЕРИ, боковые удары ногой ЕКО-ГЕРИ, КИАГЕ, ЕКО-ГЕРИ, КИКОМИ

1.3 Техника комбинации. Ката

Ката - формализованная последовательность движений, связанных друг с другом принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. Принцип изучения боевого искусства на основе ката состоит в том, что повторяя ката многие тысячи раз, практик боевого искусства приучает свое тело к определенного рода движения, выводя их на бессознательный уровень. Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает «само» на основе рефлексов, вложенных многократным повторением ката. Также ката обладают медитативным воздействием.

Ката-Бункай - формализованная последовательность движений

Командное ката - (3 человека) синхронное исполнение ката. После синхронного исполнения следует демонстрация применения техники ката.

Бункай - (яп. 分解 бункай: «анализ») – в боевых искусствах представляет собой расшифровку, анализ букв, («бун» - «делить на части», «кай» - «объяснять», «истолковать»), набор боевых применений движений ката («формы») каратэ. Обычно каждый бункай представляет собой 4 приема из тех одиночных и одной двойной связки, включающих в себя удары, броски и защиту. В подавляющем большинстве школ «Фудокан» каратэ-до используется единственный канонический набор бункай для каждого ката.

3. Общая физическая подготовка

Основной задачей общей физической подготовки в каратэ является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости - это многоуровневая система, каждый уровень которой, имеет свою структуру и свои специфические особенности.

Формирование двигательных навыков связано с необходимостью совершенствования силы, гибкости, координационных способностей, увеличения выносливости к динамическим и статическим усилиям, работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Общая подготовка в каратэ начинается с разнообразных дыхательных и медитативных комплексов. После них проводится разминка, способствующая разогреву всех групп мышц, приведению сердца в рабочее состояние.

Наиболее приемлемым началом разминки является **бег**, во время которого выполняются дополнительные упражнения.

Бег в среднем темпе в течение 5-10 минут помогает организму адаптироваться, а после этого используются варианты дополнительных упражнений;

Бег приставными шагами одним, а затем другим боком, *при этом руки необходимо держать полусогнутыми в локтевых суставах, голова должна быть обращена вперед - это так называемая «стойка боксера».*

Бег приставными шагами по системе 2+2, т. е. *два шага правым боком, два шага левым боком, находясь в «стойке боксера», при этом изменение положения тела связано с изменением положения рук: при передвижении правым боком правая рука несколько выставлена вперед и расположена выше, а левая - несколько ниже и ближе к корпусу.*

Бег перекрестным шагом правым боком и левым боком, когда ноги попеременно «зашагивают» одна за другую, а руки, расположенные на уровне грудной клетки, имитируют движение подхода на бросок.

Бег с поворотами в правую и левую стороны помогает подключить к работе вестибулярный аппарат,

Бег спиной вперед помогает развитию бокового зрения и координации передвижения в нестандартном положении.

Свободный бег в среднем темпе рекомендуется размять локтевые суставы, вращая руки в обе стороны, то же рекомендуется проделывать и с кистями рук.

Беговая нагрузка с прыжками.

Прыжки с разворотом на 360 градусов, что способствует выработке устойчивости и продолжения движения после нагрузки на вестибулярный аппарат.

Бег с кувырками.

Бег с отжиманиями и т. д.

Развитие силовых способностей

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо

Задачи развития силовых способностей.

Общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека.

Разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков).

Создание условий и возможностей для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий каратэ или в плане профессионально-прикладной физической подготовки.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются *силовыми*. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление. В силовой подготовке каратистов широко применяются и упражнения с отягощением весом собственного тела, в которых основным фактором противодействия являются сила тяжести тела каратиста, инерционные и другие механические силы, возникающие при перемещении его массы.

Наиболее физиологичным способом силовой подготовки является работа с собственным телом:

– отжимания в упоре (на ладонях, кулаках, с разворотом ладоней пальцами в сторону ног, с близко расположенными ладонями, волнами вперед и назад, с перекатами с

одной руки на другую и т. п.), отжимания стоя на руках у стенки, отжимания на одной руке и т. п.;

- упражнения на подтягивание своего веса из положения виса, выходы переворотом из виса, выходы силой из виса, вис с переворотом и выходом в положение с выкрученными руками;

- приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге;

- ходьба на носках ног;

- отжимания партнера ногами в положении лежа на спине;

- упражнений на увеличение силы тех или иных групп мышц, которые прodelываются с партнером при взаимном сопротивлении.

Необходимо обязательное совмещение силовой подготовки с динамическими упражнениями, иначе мышцы теряют мобильность и при достаточной силе не могут выполнять динамичную работу на больших скоростях.

Все силовые упражнения подразделяются на:

1. Общеподготовительные силовые упражнения подбираются в основном из числа средств спортивно-вспомогательной гимнастики и тяжелой атлетики. Это упражнения, связанные как с общими силовыми нагрузками (приседание со значительным весом, работа в спарринге и т. д.) так и с относительно локальным воздействием на отдельные мышечные группы (упражнения с сопротивлением для сгибателей и разгибателей предплечья, плеча, шеи, туловища, ног, приводящих и отводящих мышц и т. д.).

2. Специально-подготовительные силовые упражнения представляют собой элементы соревновательных действий или образованные на их основе движения, которым придается характер направленных силовых нагрузок (удары, приседания с отягощением).

3. Тренировочные формы соревновательных упражнений используются в качестве средств силовой подготовки преимущественно с относительно небольшими дополнительными отягощениями.

К числу упражнений для развития специальной силы в ударных действиях относят выполнение ударов руками и ногами в воздух, на мешках, лапах, макиварах с утяжелителями или в водной среде.

Рекомендуемые упражнения:

1. *Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением* (манжетами, накладками, гантелями) или с сопротивлением резинового амортизатора.

Выполнять по 10-30 раз каждый удар попеременно левой и правой рукой с соблюдением техники исполнения (исходного положения кулака или руки, траектории

движения, максимальной скорости, фиксации конечного положения). Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники.

2. Махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора и без отягощения.

Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку, любую стойку или стену и без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной ногой, затем другой.

3. Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа.

Выполняется из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Количество отжиманий увеличивается постепенно, доводя предельное их количество до 70-80 раз и более в одном подходе. Упражнения усложняются, изменяя положение рук и ног, дополняя их отталкиванием руками от опоры и хлопками ладоней друг о друга, переносом тяжести попеременно на левую и правую руку.

4. Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»). Из исходного положения в упоре лежа, ноги как можно шире, прогнуться в пояснице, опустив таз как можно ниже: не сгибая прямых рук и ног, рывком согнуться в тазобедренных суставах до максимума и вернуться в исходное положение. Повторять 10-20 раз в промежутках между выполнением серий отжиманий в упоре лежа, не меняя при этом исходного положения, или как самостоятельное упражнение, в том числе и разминке.

5. Поднимание ног из положения лежа на спине.

Из и.п. лежа на спине, руки вытянуты за голову: поднять ноги вверх и, сгибая туловище, опустить их за голову, коснувшись носками пола. Ноги держать прямо, повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах. Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением на ногах и с разным количеством повторений на один счет.

6. Сгибание тела в сед углом из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо.

Из и. п. лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги слегка согнуты в коленях: согнуться в тазобедренных суставах и, поворачиваясь, поочередно вправо-влево левым или правым локтем (или плечом), стараться коснуться правого (левого) колена и вернуться в и.п.

7. Сгибание туловища из положения лежа на спине.

Из и. п. лежа на спине, кисти рук в замке на затылке, ноги чуть согнуты в коленях и могут быть закреплены: поднять туловище и наклониться вперед, затем вернуться в и. п.

Для усложнения это упражнение можно выполнять с гантелью или блином от штанги в руках (за головой).

8. Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой.

Из и.п. стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в коленном суставе и подтянуть к груди, стопу расслабить: выполнить 20-30 круговых движений наружу, а затем столько же вовнутрь. Равновесие сохранять с помощью круговых движений разноименной руки. Повторить то же для другой ноги. Весь цикл из четырех действий можно выполнять и на один счет. В одной серии повторять от 20 до 60 раз. За одну тренировку можно периодически включать 2-4 серии таких подскоков.

9. Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу под счет:

а) выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу вверх к плечу, опуская правую ногу, повторить подскок на левой;

б) выполнить то же, но на другой ноге;

в) выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу к плечу через сторону; опуская правую ногу повторить подскок на левой ноге;

г) выполнить то же, но для другой ноги.

10. Прыжки на обеих ногах вверх с подтягиванием коленей к груди.

Упражнение выполняется на месте по 10-20 прыжков в одной серии. Отталкивание от пола должно быть упругим и быстрым.

11. Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног.

Упражнение выполняется на месте по 10-20 раз, отталкивание должно быть упругим и быстрым.

12. Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выполнить по 10-20 подскоков на каждой ноге в одной серии. Равновесие поддерживать руками.

13. Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпaгaт. Выполняется по 5-10 раз и только после тщательной разминки, амплитуду разведения ног увеличивать постепенно.

14. Прыжки вверх на возвышение (ступеньки, тумбы и т. д.)

Выполняется толчком обеих ног с помощью маха руками вверх. Повторять 10-20 раз. Высоту прыжков необходимо увеличивать постепенно.

15. *Прыжки через препятствия боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180, 360 градусов.*

16. *Толкание стены кулаками или основанием ладони.*

Стоя лицом к стене в стойке дзэнкуцу-дати ударной частью кулака прямой руки упереться в опору (стену). Удерживать мышечное напряжение в 2-3 подходах по 5-6 напряжений продолжительностью по 4-6 секунд, с усилием 80-90% от максимального. Стоя боком к стене в стойке кибэ-дати, упереться основанием ладони в опору. Режим выполнения тот же, как и в предыдущем упражнении.

4. Контрольные и итоговые занятия.

Промежуточная диагностика по разделам программы.

Подведение итогов года. Аттестация на зеленый пояс. Демонстрация ката, техники соответствующего уровня. Сдача нормативов по общей физической подготовке (далее – ОФП) и специальной физической подготовке (далее – СФП).

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты – это ожидаемые и измеряемые достижения обучающихся, представляющие собой систему обобщенных знаний, способностей, умений, навыков, компетенций, описанных через совокупность «ориентиров» и «установок»:

- обучающийся научится (будет уметь) - этикет в каратэ-до, ритуалы, правила поведения при занятиях каратэ; историю развития боевых искусств; основы японской терминологии; правила соревнований; основы гигиены, правильного питания, способы закаливания организма;

- обучающийся узнает (будет знать)- складывать кимоно, повязывать пояс; освоить основы базовой техники и техники поединков по программе ученических ступеней 7-й «кю» (зеленый пояс);

- обучающийся продемонстрирует – стойкам (кихон), удары руками (цуки), блокам (укэ) и ударам ногами (гэри).

Программа предусматривает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Предметные:

- знать историю возникновения боевых искусств;
- демонстрировать знание терминологии стиля тансу-до; упражнений всего курса;
- знать правила проведения соревнований;
- владеть правилами техники безопасности на занятиях по единоборствам.

Метапредметные:

- соблюдать режим дня;
- использовать приобретенные умения и навыки в жизни;
- проявлять способности к самоанализу и самооценке.

Личностные:

- соблюдать правила здорового образа жизни;
- проявлять морально-волевые качества: ответственность, организованность, собранность, выдержку; уверенность в своих силах;
- демонстрировать общительность, тактичность, отзывчивость, вежливость; инициативность.

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**2.1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ****Форма контроля подведения итогов****Предварительный контроль**

Предварительный контроль используется для оценки уровня физического и технического развития. Контроль должен быть своевременным и основываться на качественных и количественных критериях оценки. В качестве наиболее приемлемой формы контроля следует использовать тестовые испытания по общефизической и специальной подготовке. При этом следует руководствоваться следующими рекомендациями:

при проведении контрольных испытаний необходимо стараться соблюдать одинаковые условия: время суток, климатические и температурные условия, арсенал вспомогательных средств, место проведения упражнений, предшествующая нагрузка и т.д.

следует придерживаться определенной последовательности в тестовых испытаниях, вначале выполняются специальные упражнения на технику, затем на гибкость, скорость и силу.

Текущий контроль

Предусматривает сдачу учащимися контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводится в течение года обучения.

Промежуточный контроль

Предусматривает сдачу учащимися контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводится в конце каждого полугодия первого

года обучения, первого полугодия второго года обучения и первого полугодия третьего года обучения

Итоговый контроль

Выявляет уровень тактико-технических навыков и физического развития, предусматривает проведение соревнований для подведения итогов обучения по всей Программе (*Приложение 1*)

Год обучения	Предварительный контроль	Текущий контроль	Итоговый контроль
I год	Приложение 1	Приложение 1	Приложение 2
II год	Приложение 1	Приложение 1	Приложение 2

Формы предъявления результатов

Участие в соревнованиях различного уровня (уровень учреждения, района, города, всероссийский) в соответствии с заявленным уровнем освоения Программы.

Открытое занятие для родителей, педагогов, сверстников.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы/способы контроля	Срок контроля
Предварительный	Фронтальная/наблюдение	Сентябрь
Текущий	Фронтальная, индивидуальная/наблюдение	В течение года обучения
Промежуточный контроль	Индивидуальная/наблюдение	Декабрь
Итоговый контроль	Индивидуальная/наблюдение	Май

Подведение итогов по всей Программе (итоговый контроль) проводится в апреле – по окончании обучения всего курса данной Программы. Результаты итогового контроля фиксируются в Бланке (*Приложение 1*).

2,2 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

Общепедагогические:

Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);

Практические:

Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность).

Методы обучения двигательным действиям:

Метод целостно-конструктивного упражнения;

Расчленено-конструктивный метод. Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия, преимущественно со сложной структурой, на отдельные фазы или элементы с поочерёдным их разучиванием и последующим соединением их в единое целое. При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Такие упражнения обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий;

Метод сопряженного воздействия. Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий.

Методы воспитания физических качеств:

Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;

Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха;

Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх;

Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом;

Система работы предполагает вариативные игровые формы организации педагогического процесса на основе сотрудничества ребенка и взрослого.

Формы проведения занятий

Игровое занятие (дает возможность отработать приемы взаимодействия).

Демонстрация (необходима для показа приемов, используемых в спортивных единоборствах).

Соревнование (данная форма дает возможность обеспечить формирование общей культуры поведения и выявить одаренных детей).

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Групповая – организация взаимодействия педагога с учащимися, организованными в команды, в т. ч. в парах; при этом группы могут выполнять как одинаковые, так и различные задания;

Индивидуальная – выполнение учащимися индивидуальных заданий; применяется преимущественно при закреплении новых приемов, а также при подготовке к соревнованиям;

Фронтальная – взаимодействие педагога и всех детей объединения осуществляется одновременно, применяется преимущественно при изучении учащимися новых приемов и их обсуждении.

Воспитательная работа

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых

мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера - преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы ГБУ ДО СШ, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в ГБУ ДО СШ (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Уровень Программы, срок реализации	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Базовый уровень 1 год	1 сентября	31 мая	37	74 дн. (8-11лет)	148 ч. (8-11лет)	2 раза в неделю с продолжительностью занятия в день 2 по 45 мин., с перерывом между занятиями в 10 мин.
Базовый уровень 2 год	1 сентября	31 мая	37	111 дн. (12-14лет)	222 ч. (12-14лет)	3 раза в неделю по 2 ч.

2.4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Раздевалка для спортсменов	1
3	Перчатки	10 пар
4	Лапы	10 пар
5	Макивары	5 шт.
6	Груши	3 шт.
7	Малые мячи	10 шт.
8	Скакалки	20 шт.
9	Гимнастическая палка	20 шт.
10	Стадион	1
11	Напольное покрытие	
12	Гимнастическая стенка	6
13	Гимнастическая скамейка	2
14	Костюм	10

Для реализации данной программы необходимы следующие средства и оборудование,

Кадровое обеспечение

Для реализации Программы необходим тренер-преподаватель, владеющий техникой каратэ, умеющий объяснить принципы и правила ведения спортивного поединка.

Требования к квалификации «Тренер-преподаватель».

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

2.5 ЛИТЕРАТУРА

- 1.Буйволов Л.Н.: Журнал «Внешкольник».
- 2.Брюс Ли: «Искусство выражения человеческого тела».
- 3.Вольф-Дитер Вихман: «Искусство ката».
- 4.Вильмякин В.Н.: «Боевое самбо и рукопашный бой».
- 5.Гвоздев С.А.: «Техника самообороны, холодное оружие востока и запада».
- 6.Гичин Фунакоши: «Каратэ-до: Ньюмон».
- 7.Диденко В.В.: «Ушу: философия движения».
- 8.Дон Миллер: «Искусство Дзю-Дзюцу».
- 9.Дзигоро Кано: «Кодокан Дзюдо».
- 10.Иванов А.Л.: «Кикбоксинг».
- 11.Иванов-Катанский С.: «Комбинированная техника каратэ».
- 12.Лапшин С.А.: ««Каратэ-до», основная техника и методика преподавания».
- 13.Лапшин С.А.: «Каратэ для мастеров, стратегия поединка».
- 14.Марков В.В.: «Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до».
- 15.Матвеев Л.П.: «Проблемы периодизации спортивной тренировки». М.: ФиС, 1965г.
- 16.Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Под ред. Литвинова Е.Н., Погадаева Г.И.
- 17.Программа квалификационных экзаменов Японской Ассоциации каратэ (ЖКА) на 9 кю-5 дан.
- 18.Платонов В.Н.: «Современная спортивная тренировка». Киев:1991г.
- 19.Ретюнских А.С.: «Русский стиль рукопашного боя».
- 20.Санг Х. Ким: «Преподавание боевых искусств».
21. Тетсутака Сугавара: «Айкидо».
- 22.Хедетака Нишияма: Руководство инструктора (методическое пособие).
- 23.Юдолин Н.Г.: «Современная система спортивной тренировки». М.: ФиС, 1970г.»

(Приложение №1)

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»**

№ п/п	Вид норматива	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3х10	11	11,5	12	10,8	11	11,5
2.	Прыжок в длину с места	110	100	95	110	100	95
3.	Приседания за 30 сек	20	15	10	20	15	10
4.	Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа кол-во раз	6	4	2	7	5	3
5.	Подъем туловища из положения лежа кол-во раз	13	10	8	14	11	9
6.	Наклон вперед	+3	+2	+1	+4	+3	+2

«5» - 1 балл, «4» - 0,8 балла, «3» - 0,6 балла

По общей физической подготовке 8 баллов = 100%

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА
УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»**

№ п/п	Вид норматива	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3х10	8	8,5	10	7,8	8,5	9,5
2.	Прыжок в длину с места	130	120	115	135	125	120
3.	Приседания за 30 сек	30	20	15	35	25	20
4.	Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа кол-во раз	8	6	4	9	7	5
5.	Подъем туловища из положения лежа кол-во раз	20	15	10	25	20	15
6.	Наклон вперед	+3	+2	+1	+4	+3	+2

«5» - 1 балл, «4» - 0,8 балла, «3» - 0,6 балла

По общей физической подготовке 8 баллов = 100%

**Календарно-тематический план программы «Каратэ базового уровня на _____ учебный год
(1 год обучения, 148 часов)**

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел	Тема	Количество часов			Формы/способы контроля
					всего	теория	практика	
1. Теоретические основы								
1.			Основы знаний	Вводное занятие. Техника безопасности. Особенности стиля Вводное занятие. Правила. Показ педагогом элементов формальной техники	2	1	1	Комбинированный
2.				История восточных единоборств	2	2		Комбинированный
3.				Гигиена. Питание в период тренировок, сборов, соревнований Гигиена. Режим (отдыха, бодрствования, сна). Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров	2	2		Индивидуальный
	Всего часов				6	5	1	
2. Специальная физическая подготовка								
1.			Формальная техника базового уровня	Совершенствование техники передвижения в стойке дзекцу дачи	26	1	5	Индивидуальный
2.				Совершенствование технике передвижения в стойке какуцу дачи		1	4	Индивидуальный
3.				Совершенствование технике передвижения в стойке какуцу дачи		1	4	Индивидуальный
4.				Упражнения на гимнастической стенке		1	4	Индивидуальный
5.				Ката. Бункай		1	4	Индивидуальный

6.			Тактическая подготовка базового уровня	Иппон кумитэ	24	1	4	Индивидуальный
7.				Иппон кумитэ		1	4	Индивидуальный
8.				Иппон кумитэ		1	4	Индивидуальный
9.				Иппон кумитэ		1	3	Индивидуальный
10.				Совершенствование блока учэ укэ в стойке дзенку-цу дачи		1	4	Индивидуальный
11.			Спарринговая подготовка	Изучение техники перемещений по татами во время спаринга	24	1	5	Индивидуальный
12.				Отработка техники перемещений по татами во время спаринга		1	5	Индивидуальный
13.				Отработка ударов на лапах		1	5	
14.				Комбинации ударов руками и ногами		1	5	Индивидуальный
Всего часов					74	14	60	
3. Общая физическая подготовка								
1.			Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота	Силовые упражнения для ног, рук, плеч туловища, прыжки на скакалках	62	1	15	Индивидуальный
2.				Упражнения для развития быстроты, скорости, выносливости, гибкости и ловкости		1	15	Индивидуальный
3.				Комплексно-силовые упражнения			15	Индивидуальный
4.				Упражнения для развития координаций			15	Индивидуальный
Всего часов					62	2	60	
5.			Контрольные	Сдача контрольных нормативов	2	1	1	Индивидуальный

			испытания					
6.			Спортивные соревнования	Участие в соревнованиях	2		2	По назначению
7.			Итоговое занятие	Заключительное занятие	2	1	1	Комбинированный
Всего часов					148	23	125	

**Календарно-тематический план программы «Каратэ базового уровня на _____ учебный год
(2 год обучения, 222 часов)**

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел	Тема	Количество часов			Формы/способы контроля
					всего	теория	практика	
4. Теоретические основы								
4.			Основы знаний	Вводное занятие. Техника безопасности. Особенности стиля Вводное занятие. Правила. Показ педагогом элементов формальной техники	2	1	1	Комбинированный
5.				История восточных единоборств	2	2		Комбинированный
6.				Гигиена. Питание в период тренировок, сборов, соревнований Гигиена. Режим (отдыха, бодрствования, сна). Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров	2	2		Индивидуальный
	Всего часов				6	5	1	
5. Специальная физическая подготовка								
15.			Формальная техника базового	Совершенствование техники передвижения в стойке дзекуцу дачи	38	2	7	Индивидуальный
16.				Совершенствование технике передвижения в стойке какуцу дачи		1	7	Индивидуальный

17.			уровня	Совершенствование технике передвижения в стойке какуцу дачи		1	6	Индивидуальный
18.				Упражнения на гимнастической стенке		1	6	Индивидуальный
19.				Ката. Бункай		1	6	Индивидуальный
20.			Тактическая подготовка базового уровня	Иппон кумитэ	36	1	7	Индивидуальный
21.				Иппон кумитэ		1	6	Индивидуальный
22.				Иппон кумитэ		1	6	Индивидуальный
23.				Иппон кумитэ		1	6	Индивидуальный
24.		Совершенствование блока учэ укэ в стойке дзенку-цу дачи		1		6	Индивидуальный	
25.				Спарринговая подготовка		Изучение техники перемещений по татами во время спаринга	36	2
26.			Отработка техники перемещений по татами во время спаринга		1	8		Индивидуальный
27.			Отработка ударов на лапах		1	8		
28.			Комбинации ударов руками и ногами		1	8		Индивидуальный
Всего часов					110	16	94	
6. Общая физическая подготовка								
8.			Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота	Силовые упражнения для ног, рук, плеч туловища, прыжки на скакалках	100	1	24	Индивидуальный
9.				Упражнения для развития быстроты, скорости, выносливости, гибкости и ловкости		1	24	Индивидуальный

10.				Комплексно-силовые упражнения			25	Индивидуальный
11.				Упражнения для развития координаций			25	Индивидуальный
Всего часов					100	2	98	
12.			Контрольные испытания	Сдача контрольных нормативов	2	1	1	Индивидуальный
13.			Спортивные соревнования	Участие в соревнованиях	2		2	По назначению
14.			Итоговое занятие	Заключительное занятие	2	1	1	Комбинированный
Всего часов					222	25	197	