

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»**

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
МБОУ СОШ № 7
протокол № 1 от 28.08.2024



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Всестилевое каратэ»**

форма обучения: очная
возраст учащихся: 7 -10 лет
место реализации: МБОУ СОШ №7, г. Реж
срок реализации программы: 1 год
количество часов в неделю: 9 часов (год: 306 часов)
продолжительность занятий: 1 час

Автор-составитель
Шаймиев Р.Р.
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение **по трём уровням**: стартовый уровень - общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень - освоение основных элементов, продвинутый уровень - совершенствование мастерства. Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
4. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Письмом Минобрнауки РФ от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
6. Положение о дополнительном образовании МБОУ СОШ №7.

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Каратэ - японское боевое искусство.

Тренировка в каратэ состоит из трех частей: кихон, ката и кумитэ. Кихон - многократное повторение элементов каратэ, в ней преподается базовая техника. Кумитэ - тренировка с партнером, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя. Ката - комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности.

Соревнования по каратэ проводятся по двум дисциплинам: ката и кумитэ. В первой

дисциплине судьи оценивают качество исполнения движений. Вторая дисциплина представляет из себя спортивные поединки.

Особенностями каратэ, как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Адресат программы: дети 7-10 лет

Сроки реализации программы: 1 год; 9 часов в неделю

Форма обучения – очная;

Продолжительность занятия: 1 час;

Количество обучающихся : 25 человек;

Принцип набора в объединение – свободный.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на стадионе. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий каратэ.

Задачи программы:

- популяризация каратэ и привлечение максимального количества
- детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта - каратэ.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;

уровень освоения основ каратэ;

уровень освоения основ знаний в области истории возникновения и становления каратэ техники безопасности и спортивной терминологии.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

Ожидаемые результаты обучения:

Стартовый уровень

Будет знать	Будет уметь
История возникновения каратэ и стиля шотокан	
Основные стойки каратэ	Прием стоек и передвижение в них
Кихон 8-7 кю	Исполнение основных элементов базовой программы кихон, готов к аттестации на 8-7 кю
Ката Хейан Шодан, Хейан Нидан	Исполнение ката Хейан Шодан, Хейан Нидан. Готов выступать на соревнованиях среди начинающих спортсменов

Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
Техника выполнения атак и защит	Применение основ техники в поединке. Готов выступать на соревнованиях по кумитэ
Техники кихон 6-4 кю	Исполнение элементов программы кихон, готов к аттестации на 6-4 кю
Все ката Хейаны 8-4кю	Исполнение ката Хейаны 8-4кю. Готов выступать на соревнованиях.

Продвинутый уровень

Будет знать	Будет уметь
Применение техник атак и защит каратэ с тактической точки зрения	Применение техники и тактики каратэ на соревнованиях различного уровня
Кихон 3-1кю	Исполнение элементов программы кихон 31 кю, готов к аттестации на 3-1 кю
Ката текки шодан, бассайдай, джион. Основы высших ката.	Исполнение ката текки шодан, бассайдай, джион. Знать рисунок высших ката

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности,

- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2 .Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
 - 3 .Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
 - 4 .Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
 - 5 .Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - 6 .Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
 - 7 .Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

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:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс 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;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Инструктаж.	6	6		тест
2	История возникновения и становления борьбы каратэ	10	10	0	тест
3	Общеразвивающие упражнения	40	4	36	контрольное занятие

4	Стойки и положения в каратэ	30	2	28	контрольные занятия, показательные выступления
5	Техника атак	38	2	36	контрольные занятия, показательные выступления
6	Техника защиты	36	2	34	контрольные занятия, показательные выступления
7	Кихон (технический комплекс)	34	2	32	контрольные занятия, показательные выступления
					выступления
8	Ката (установочное упражнение)	32	2	35	контрольные занятия, показательные выступления
9	Кумитэ (поединок)	40	4	36	контрольные занятия, показательные выступления
10	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	40	2	38	контрольные занятия, показательные выступления, соревнования, аттестация на пояса-разряды кю
	Всего часов:	306	36	270	

Содержание программы

Тема 1. Введение

Теория: Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности.

Тема 2. История возникновения и становления борьбы каратэ.

Теория: Сам термин каратэ возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. на о. Окинава (Япония).

Тема 3. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

Практика: Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках,

приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, бминутный бег, подтягивание из виса.

Тема 4. Стойки и положения в каратэ.

Теория: В каратэ термин стойка (*дати*) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

Практика: Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет поводить приемы быстро и мощно.

Тема 5. Техника атак (*семэ*).

Теория: Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами (*гери*) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

Практика: Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.

Тема 6. Техника защиты (*укэ*).

Теория: Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэ уникально.

Практика: Достижение мастерства в данных аспектах необходимо. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.

Тема 7. Основные приемы (*кихон*).

Теория: Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

Практика: Кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ. Задача базовой техники - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут к тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

Тема 8. Формальные упражнения (*ката*).

Теория: Ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения - создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

Практика: Основные положения:

1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.
2. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений).
3. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.

5. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.

Тема 9. Работа с партнерами, схватка (кумитэ).

Теория: 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 техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

Практика: два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

Тема 10. Упражнения на снарядах, грушах и лапах.

Теория: В тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (наноса удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают односторонним или двухсторонним креплением, применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок, с помощью которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа - поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Общеразвивающие упражнения	Подводящие упражнения к основным элементам каратэ	Упражнения для укрепления нужных групп мышц задействованных в каратэ	Специфические упражнения с целью подготовки спортсмена к соревнованиям
Стойки и положения в каратэ	Выполняются по фазам, одно действие на несколько счетов	Выполняется слитно, обращается внимание на работу бедер	Выполняются в полную силу с максимальным кимэ

Техника атак	Выполняется с осторожностью. Обращается внимание на правильный выбор дистанции	Контроль дистанции, большое внимание уделяется положению тела в конечной фазе атаки	Максимальная концентрация движений. Техника выполняется в полную силу, но с контролем дистанции
Техника защиты	Обращается внимание на правильный выбор дистанции	Большое внимание уделяется конечному положению тела в	Спортсмен обладает навыками ухода с линии атаки и способностью к

		защите	контратаке
Кихон (технический комплекс)	Выполнение правильности линий движений. Правильное положение корпуса при передвижениях	Правильная работа бедер. Движения выполняются целостно	Движения выполняются с максимальной силой и кимэ. Правильный скоростной баланс и соединение приемов
Ката (установочное упражнение)	Знание рисунка хейан шодан, хейан нидан	Умение выполнения техник всех хейанов	Умение выполнения техник хейанов, текки шодан, бассайдай, джион
Кумитэ (поединок)	Г охон-кумитэ	Кихон иппон кумитэ	Дзию кумитэ, кумитэ-ката
Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	Умение правильно подбирать дистанцию. Правильная постановка конечностей в момент удара	Работа в связках со сменной стойкой	Использование снарядов как спарринг партнеров. Проведение атак в комбинации с уходами от атак
Тактика	Выполнение заранее отработанных приемов	Работа «первым» или «вторым» номером по ситуации	Навязывание сопернику удобной для себя борьбы
Психологическая подготовка	Вырабатывание режима дня	Нацеленность на результат	Способность самостоятельного построения режима тренировочного процесса
Подготовка к соревнованиям	Стабильность выполнения базовых техник каратэ	Сочетание техники каратэ с тактической подготовкой	Увеличение объема выполняемой работы в зависимости от уровня и типа соревнований

Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня.

Диагностические средства

По окончании цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования по каратэ

Базовый уровень

Межмуниципальные соревнования по каратэ.

Продвинутый уровень

Межмуниципальные и региональные соревнования по каратэ.

Контрольные нормативы (на конец учебного года)**7 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		продвинутый		базовый		стартовый	
1	Бег 30 м (сек.)	6,5	6,5	6,9	6,9	7,4	7,4
2.	Прыжок в длину с места (см.)	100	110	80	85	75	75
3.	Поднимания туловища за 1 мин (кол. раз)	20	20	15	15	10	10
4.	Прыжок через скакалку за 60 сек.	70	75	50	50	30	30
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	8	10	6	8	3	3
6	Подтягивание на высокой перекладине (девочки из виса на низкой)	5	3	3	2	-	-

8 - 10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		продвинутый		базовый		стартовый	
1	Бег 30 м (сек.)	6,0	5,7	6,3	6,0	6,5	6,3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	150	165	135	145	120	130
3.	Поднимания туловища за 1 мин (кол. раз)	35	35	30	30	28	28
4.	Прыжок через скакалку за 60 сек.	95	100	80	90	60	70
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на	15	20	10	15	5	10

	перекладине (мал.)						
6	Подтягивание на высокой перекладине (девочки из виса на низкой)	10	6	7	4	3	1

Учебно-методическое обеспечение программы

Обучающий блок.

Тренировка начинается с комплекса упражнений общеразвивающего характера и медитации. Медитация (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) помогает плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо подготовиться не только физически, но и эмоционально, это один из важных факторов на занятиях каратэ. После выполнения медитации можно приступать к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений. Этот комплекс призван увеличить объем движений в суставах тела. Чем лучше растянуто ваше тело, тем легче выполняется техника каратэ. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма.

После того, как тело разогрето и мышцы проработаны, можно приступить к следующим этапам: кихон. Это комплекс динамической техники, призван повысить потенциал выносливости ученика. Основная часть тренировки включает в себя изучение защиты (блоки), ударов, передвижений в стойках. Упражнения необходимо выполнять с резкими движениями. Затем следует переходить к оттачиванию техники ката. Несмотря на отсутствие противника, спортсмен должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился реальный соперник. Резкость, концентрация, сила, скорость движений, понимание исполняемой техники - все это тщательно оценивается судьями. После отработки ката переходим к кумитэ (поединки).

Социально - психологический блок. В работе с подростками, вовлеченными в спортивно-оздоровительную деятельность, необходимо создать условия для самовыражения, разумного проявления внешней и внутренней активности, занять их полезными и практически важными видами деятельности, с целью своевременной профилактики отклонений в социальном развитии личности. Предупреждение отклонений в развитии личности и поведении подростков требует обучения их психологическим навыкам поведения, умению делать здоровый выбор, укрепления коммуникативных навыков. Задачи, выявляющие своевременные причины и факторы девиантного поведения подростков включают в себя следующие направления: выявление распространенности различных типов и форм отклоняющегося поведения, факторов их провоцирующих; создание в объединении психолого-педагогических условий, помогающих развитию эффективного взаимодействия со всеми участниками учебно-воспитательного процесса; организация эффективного дополнительного образования, удовлетворяющего интересы и потребности подростка, повышающего его позитивную мотивацию. Для контактного взаимодействия и доверительного общения в группе первые недели формирования детского коллектива проводится тренинг по развитию коммуникативных навыков и снятию психологического барьера.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;

- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Рекомендации по организации образовательного процесса. На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по каратэ, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

8. Материально-техническое оснащение

Для реализации данной программы необходимы следующие средства и оборудование, инвентарь:

№	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Раздевалка для спортсменов	1

3	Перчатки	25 пар
4	Лапы	10 пар
5	Макивары	5 шт.
6	Груши	3 шт.
7	Малые мячи	20 шт.
8	Скакалки	20 шт.
9	Гимнастическая палка	20 шт.
10	Стадион	1
11	Напольное покрытие	
12	Гимнастическая стенка	6
13	Гимнастическая скамейка	5
14	Костюм	25

9. Список литературы

Для педагога:

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. Физическое воспитание учащихся 1-9 классов. Под ред. Ляха В.И. - М.: Просвещение, 2001г.
22. Тетсутока Сугавара: «Айкидо».
23. Хедетака Нишияма: Руководство инструктора (методическое пособие).

24. Юдолин Н.Г.: «Современная система спортивной тренировки». М.: ФиС, 1970г.

Для детей и родителей:

1. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Основы».
2. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Кумитэ». Т. 1,2.
3. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Полный обзор».
4. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Бассай, Канку».
5. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Ганку, Джион».
6. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Джиттэ, Хангецу, Эмпи».
7. Линдер И.Б., Оранский С.А.: «Боевые искусства востока».
8. Лю Чжин Син: «Китайские боевые искусства»

