

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
протокол №1  
от 28.08. 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 5 г.Лениногорска  
МО «ЛМР» РТ  
\_\_\_\_\_Г.И.Хузиатуллина  
Приказ № 62 от 28.08.2025г.

## **Рабочая программа по «Каратэ» (дополнительное образование)**

Физкультурно-спортивная направленность  
Возраст детей 3-17 лет  
Срок реализации программы – 8 лет

Руководитель: Буслаев В.П.

г.Лениногорск, 2025

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по каратэ разработана на основе методических рекомендаций, положений, пособий и других документов учебно-методического характера, и представляет собой современную систему обучения традиционному и спортивному каратэ применяемой общественной организацией «Национальный союз каратэ РТ», адаптированной к системе Российского образования, на основе следующих нормативно-правовых документов:

- «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (18.06.03 № 28-02-484/16)
- СанПиН 2.4.1.3049 -13 (от 25 декабря 2013 г. N 72)
- «Типовой план-проспект учебной программы» (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.02 № 390)
- «Федеральный закон о физической культуре и спорте» от 04.12.07 № 329-ФЗ

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Новизна рабочей программы заключается в том, что весь учебно-тренировочный процесс строится на научных принципах, основах традиционного и спортивного каратэ. Программа позволяет поэтапно, учитывая особенности каждого возрастного периода детей, методически правильно обучать их основам каратэ.

На протяжении последних нескольких лет отмечается возрастающий интерес к занятиям каратэ со стороны населения, увеличилось число занимающихся, расширились возрастные рамки. Несмотря на огромное количество физкультурно-спортивных секций, функционирующих на территории г. Казани, актуальными **остаются** вопросы уровня общей физической подготовки детей и подростков.

Занятия каратэ имеют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и несут большую воспитательную роль. Педагогическая целесообразность данной программы направлена на решение выше обозначенных проблем.

Предметом изучения данной образовательной программы является техника каратэ. Каратэ – один из древнейших видов восточных единоборств, в котором используется широчайший арсенал разнообразных техник, приемов и действий: ударная техника, броски, приемы освобождения от захватов, уходы, уклоны, приемы блокирования.

**Основной целью программы** является формирование всесторонне развитой личности, укрепление здоровья детей, физическое и нравственное воспитание, достижение спортивных результатов.

Исходя из цели были поставлены следующие **задачи**:

- 1) Посредством систематических занятий укрепить здоровье детей.
- 2) Привить стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- 3) Выявить перспективных детей для последующих занятий по спортивному направлению.
- 4) Обратить внимание на развитие и воспитание нравственных, волевых, коммуникативных навыков воспитанников.

### *Общие сведения об учебной группе*

Контингент воспитанников:

1. от 3 до 7 лет – 15 человек.
2. от 7 до 17 лет – 15 человек.

В связи с социальным запросом родителей может быть сформирована разновозрастная группа и иная наполняемость.

Количество занятий: от 3-7 лет - 2 тренировки неделю от 15 до 30 мин. в зависимости от возраста. Количество часов за учебный год – 72

От 7 лет и старше: 2 тренировки в неделю по 1,5 часа.

Количество часов за учебный год – 144 (38 недель)

Тематическое планирование опубликовано на 1 год обучения.

При разработке учебного плана были учтены возрастные особенности детей, их физические способности. Поэтому мы основывались на программе по ОФП с элементами каратэ.

Сроки реализации программы – 8 лет.

К занятиям допускаются дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта, что подтверждается медицинской справкой в начале каждого учебного года.

Программа обосновывает образовательную деятельность с детьми возраста 3-17 лет и рассчитана на реализацию в течение 8 лет. Предполагается, что в процессе систематических занятий, будут достигнуты следующие результаты:

1) Сформируется и закрепится интерес, потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Каратэ, как одно из средств физического воспитания, оказывает глубокое и разностороннее влияние на организм занимающихся. Под влиянием нагрузок укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности, дозированная нагрузка на занятиях оказывают также на сердечнососудистую систему, центральную нервную систему положительное воздействие. Совершенствуется устойчивость, интенсивность, концентрация внимания, быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим совершенствуется скорость, точность двигательных реакций.

2) Знания и умения полученные в процессе подготовки помогут детям обрести уверенность в собственных силах. Дух соперничества в процессе соревнований как смоделированная экстремальная ситуация дает возможность проверить и применить полученные навыки. На поздних этапах самообороны ребенок будет учиться побеждать не только в спорте, но в жизни (уровень социальной адаптации).

3) Занятия формируют у воспитанников следующие качественные характеристики:

**коммуникативные:**

- общительность
- доброжелательность
- самокритичность
- лидерство
- уважение к старшим, товарищам, спортивному партнеру

**волевые:**

- целеустремленность
- активность
- решительность
- настойчивость
- смелость
- самообладание
- уверенность в своих силах

**нравственные:**

- целенаправленность

- патриотизм
- коллективизм
- чувство долга и ответственности
- трудолюбие
- честность
- дисциплинированность

4) Занятия каратэ также оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности занимающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений, восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Различные виды памяти (зрительная, вербально-логическая, эмоциональная и др.) развиваются в процессе занятий. Активный мыслительный анализ в процессе тренировок способствует достижению наибольшего результата.

Для решения целей и задач поставленных в программе большое значение имеют формы подведения итогов реализации ПДО. Система обучения в каратэ, связана с особенностями, которые были внесены родоначальниками этого популярного во всем мире восточного единоборства – японцами. Они ввели в каратэ систему ранговых поясов, соответствующих уровню и этапу подготовки, и как правило, 2 раза в год проводится квалификационный экзамен.

Разработаны специальные нормативы, включающие в себя в основном технические элементы, которые необходимо знать и уметь выполнять на определенный уровень (пояс).

Эти нормативы в различных стилевых направлениях каратэ отличаются, в зависимости от акцента тренировочного процесса, но в целом основа одна это – «КАТА», «КИХОН», «КУМИТЭ».

«КАТА» (яп. «форма или образ») – представляют собой технические комплексы приемов каратэ. Все ката ритмизированы, имеют определенный дыхательный ритм, моменты концентрации и расслабления.

«КИХОН» – техника на месте, базовая техника.

«КУМИТЭ» – взаимодействие с противником, различные формы учебных, учебно-тренировочных и спортивных поединков.

В программу квалификационного экзамена входят три выше перечисленные части тренинга каратэ. Таким образом, все занимающиеся дети и подростки не зависимо от возраста, пола, стажа занятий и квалификации принимают участие в данном мероприятии. А это в свою очередь:

- 1) Опыт участия в мероприятиях.
- 2) Стимул к стремлению заниматься лучше и добиваться поставленной цели.
- 3) Возможность оценить результат работы педагога родителями.
- 4) Выявить перспективных и отстающих учеников.
- 5) Подвести итоги работы за определенный период и внести соответствующую корректировку в тренировочный процесс.

Кроме квалификационного экзамена, в качестве форм подведения итогов по каждой теме или разделу применяются зачеты, тесты, мини-соревнования, беседы групповые и индивидуальные, дискуссии, опросы. Широкое применение находит моделирование различных ситуаций. Для перспективных учеников предусмотрено участие в общественных мероприятиях с показательными выступлениями и соревнованиях различного уровня.

## 2. Программа обучения

Образовательная программа дополнительного образования детей по каратэ состоит из 3 этапов обучения, включающих в себя цели и задачи, методы и методики обучения. Первый этап **общей подготовки**, состоит из двух лет обучения, второй – **начальной подготовки**, также состоит из двух лет обучения. Третий этап **учебно-тренировочный**, включает в себя четыре года обучения. Программа содержит учебно-тематический план, теоретическую и практическую подготовку, контрольные нормативы.

Для достижения целей и задач ПДО, на каждом этапе обучения соблюдаются общеметодические принципы физического воспитания:

- 1) Принцип сознательности и активности
- 2) Принцип наглядности
- 3) Принцип доступности и индивидуализации

А также специфические принципы физического воспитания:

- 1) Принцип непрерывности процесса физического воспитания
- 2) Принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- 3) Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
- 4) Принцип адаптированного сбалансирования динамических нагрузок
- 5) Принцип циклического построения занятий
- 6) Принцип возрастной адекватности направлению физического воспитания

### *Физическая подготовка*

Каратист (воспитанник) должен обладать высоким уровнем физической подготовки, для того, чтобы провести, например один удар во время поединка, необходимо выполнить более 10-15 подготавливающих действий. В ходе одного боя каратист применяет до 30-40 боевых действий с максимальными скоростно-силовыми усилиями. Каратисту приходится действовать в условиях, усложненных плотной одеждой и экипировкой, которые затрудняют дыхание и теплообмен, чем выше его работоспособность, тем лучше он воспринимает тренировочную нагрузку и быстрее достигает высокого уровня развития.

Физическая подготовленность создает основу техники каратэ, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей, а также условия для психической устойчивости, проявления волевых качеств.

В каждом виде спорта, в том числе и в каратэ набор требуемых качеств должен выражать специфику двигательных действий. Главная цель совершенствования физической подготовки воспитанника – создание и углубленное развитие специфических качеств, максимальное раскрытие индивидуальных способностей занимающихся, развитие их лучших качеств, приводящих к достижению мастерства.

**Средства развития координационных способностей** - упражнения общего и специального характера:

- 1) точно соизмерять и регулировать пространственные, динамические и временные параметры движений в стандартных условиях
- 2) поддерживать статическое и динамическое напряжение
- 3) выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности

**Средства развития ловкости** - упражнения общего и специального характера, действие которых направлено на освоение сложнокоординированных действий, позволяющих успешно выходить из затруднительных двигательных ситуаций, быстро и оптимально решать неожиданно возникающие двигательные задачи в бою в условиях крайнего дефицита времени.

**Средства развития гибкости** - упражнения общего и специального характера, действие которых направлено:

1) на увеличение диапазона подвижности суставов, позволяющие воспитаннику оптимизировать технику приемов и выполнять боевые действия с возможно большей быстротой и амплитудой.

2) на укрепление суставов и повышение эластичности мышц и связок, что является действенным средством предупреждения мышечных травм.

**Средства развития быстроты** - упражнения общего и специального характера, действие которых направлено на развитие элементарных (скорость одиночного движения, частота (темп) движений, способность к ускорению и торможению) и комплексных форм проявления скоростных способностей, позволяющих выполнять технические приемы и боевые действия за минимальные интервалы времени.

**Средства развития силы** - упражнения общего и специального характера, действие которых направлено:

1) на преимущественное развитие скоростно-силовых способностей каратиста;

2) на развитие умения точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях смешанных режимов работы мышц.

**Средства развития выносливости** - упражнения общего и специального характера, действие которых направлено на развитие способностей:

1) противостоять физическому утомлению в процессе тренировки, соревнований, быстро восстанавливаться;

2) эффективно выполнять поставленные задачи в течение определенного промежутка времени;

3) выполнять объем тренировочной работы на требуемом уровне интенсивности и величины мышечных усилий.

## **МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

**Индивидуальный метод** - способ, при котором воспитанник выполняет упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости и физических качеств, самостоятельно, без какой-либо помощи.

**Метод с использованием помощи партнера** - способ, при котором воспитанник выполняет упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости и физических качеств, используя помощь партнера.

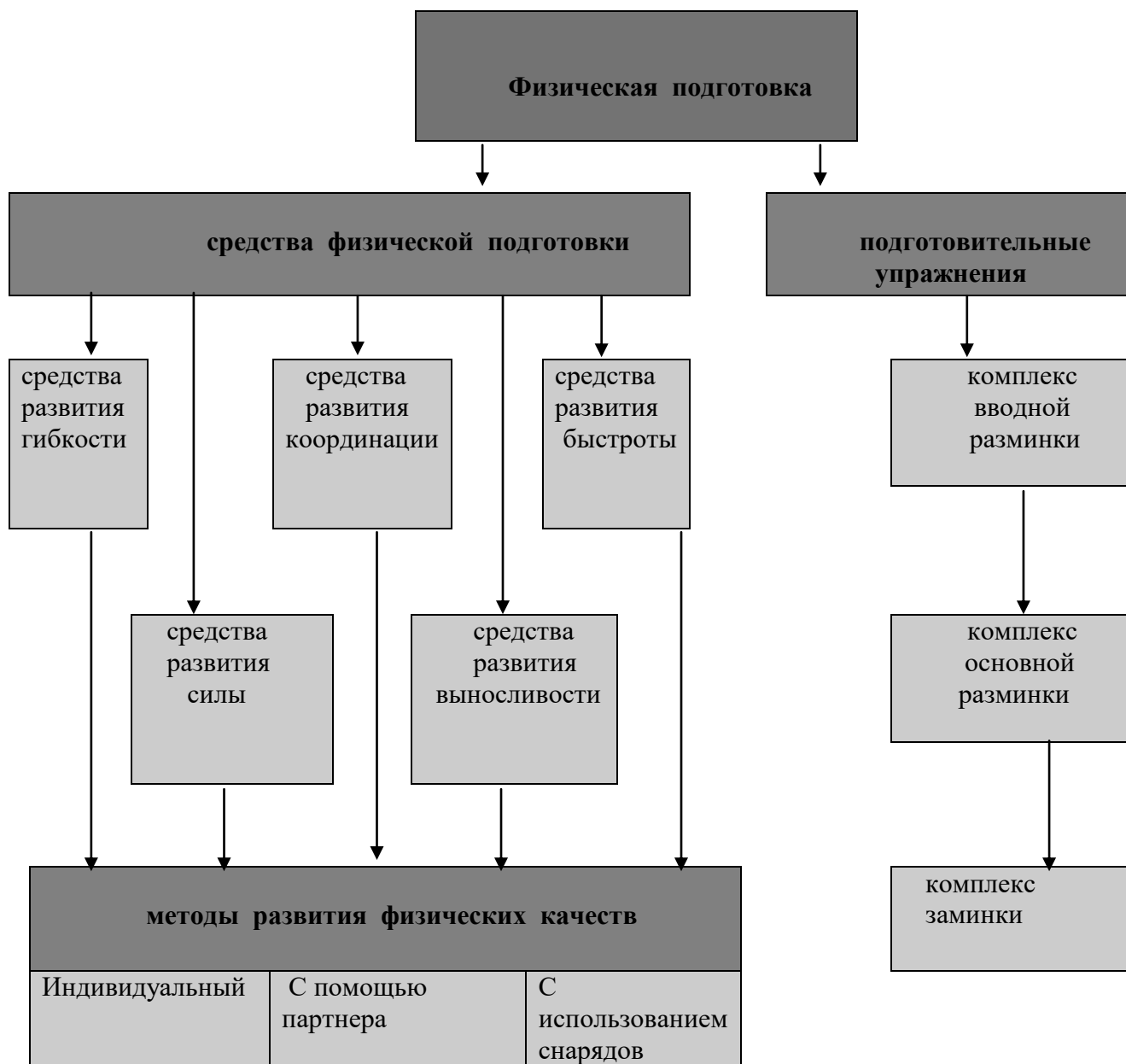
**Метод с использованием снарядов** - способ, при котором воспитанник выполняет упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости и физических качеств, используя разнообразные снаряды и приспособления (мешки, лапы, макивары, гэта, саси и т.п.).

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** - упражнения общего характера, используемые в каратэ для подготовки организма к предстоящей нагрузке, традиционно объединенные в определенные комплексы.

**Комплекс вводной разминки** - традиционный комплекс подготовительных упражнений общего характера, задачей которого является постепенное разогревание организма и его предварительная подготовка к предстоящей работе. Выполняется в начале тренировочного занятия, перед традиционным комплексом упражнений специализированного характера, выполняемого на месте.

**Комплекс основной разминки** - традиционный комплекс подготовительных упражнений общего характера, задачей которого является основательная подготовка организма к предстоящей тренировочной или соревновательной нагрузке. Выполняется после вводной разминки, перед традиционным комплексом упражнений специализированного характера, выполняемого в движении.

**Комплекс заминки** - традиционный комплекс упражнений общего характера, выполняемый в конце тренировочного занятия, задачей которого является постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме.



### Примерные благоприятные периоды развития двигательных качеств

| Морфофункциональные показатели,        | Возраст |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----------------------------------------|---------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                        | 5       | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост                                   | +       | + | + |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Мышечная масса                         |         |   |   | + | + |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Быстрота                               | +       |   | + |   |   | +  | +  |    |    |    |    |    |    |
| Скоростно-силовые качества             |         |   |   | + |   | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |
| Сила                                   |         |   | + | + |   |    |    | +  | +  | +  |    |    |    |
| Выносливость<br>(аэробные возможности) |         |   |   |   |   | +  |    |    |    |    | +  | +  | +  |

|                             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|
| Анаэробные возможности      |   |   |   |   |   | + | + |   |   |  | + | + | + |
| Гибкость                    | + | + |   |   |   | + | + |   |   |  |   |   |   |
| Координационные способности |   |   | + | + | + | + | + | + |   |  | + |   |   |
| Равновесие                  |   |   | + | + | + | + | + | + | + |  |   |   |   |

### ***Техническая подготовка***

Техническая подготовка каратиста направлена:

- 1) на оснащение средствами ведения поединков;
- 2) на совершенствование двигательных характеристик боевых действий

В процессе овладения специализированными движениями, который идет параллельно с развитием двигательных качеств, создается фундамент, определяющий предпосылки эффективного использования средств и методов тактической и психологической подготовки.

Тренировочное занятие проходит на фоне многократных повторений различных сочетаний атакующих и защитных движений и передвижений, что создает широкие возможности постоянного повышения уровня технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками диктуют необходимость постановки частных педагогических задач:

- 1) изолированное совершенствование деталей движений и отдельных технических приемов;
- 2) целостное выполнение действий с учетом требований боя.

На каждом занятии целесообразно использовать упражнения, направленные на совершенствование технических приемов и действий. Объемы их применения и конкретные задачи диктуются:

- 1) особенностями периодов и этапов подготовки;
- 2) индивидуальными особенностями воспитанников;
- 3) уровнем развития их двигательных качеств.

Действия каратистов являются сложными двигательными актами со всеми характеристиками и особенностями многочисленных условнорефлекторных связей, построенных по принципу функциональной системы. Процесс освоения действий должен проходить в течение всех этапов подготовки с учетом сложности, вытекающей из различной степени готовности к выполнению действий.

### ***Тактическая подготовка***

Тактикой в каратэ называется деятельность, нацеленная на достижение победы над противником посредством применения специальных знаний, движений; другими словами тактика – это умение умно, логично управлять техникой.

Тактика и техника взаимосвязаны. Техническая бедность ограничивает, а иногда и сводит на нет тактическое превосходство одного из соперников. Тактически верное

действие, но выполненное технически плохо, также как и отлично выполненное действие, но примененное некстати, не вовремя, обычно не достигают цели.

Тактическая деятельность каратиста, направлена на подготовку и применение преднамеренных средств, решение задач нанесения или отражения удара, основана на предугадывании замыслов или каких-либо тактических деталей боевой деятельности противника, использовании разведки и реализации ее данных в нападении и защите, а также применение маскировки и вызовов для влияния на тактическую деятельность противника.

Тактические знания обеспечивают точность оценки боевых ситуаций и адекватность подбора средств с учетом силы и квалификации противника, сопоставления многих факторов, взаимодействующих в ходе единоборства.

В процессе тактической подготовки задействованы психические качества, свойства внимания, памяти, мышления. На их основе формируется тактическое восприятие, тактическое мышление, развивается способность представлять и предвосхищать пространственно-временные параметры движений и передвижений, улучшается бдительность и др.

Основные направления тактической подготовки:

1. Приобретение тактических знаний.
2. Освоение тактической сущности действий нападения и защиты.
3. Освоение тактической сущности подготавливающих действий.
4. Рациональный подбор средств нападения и защиты, подготавливающих действий.
5. Освоение тактической сущности различных боевых ситуаций.
6. Формирование тактического мышления.
7. Создание целостного представления о единоборстве в каратэ, собственной боевой концепции.

В каратэ нет верных средств поражения противника. Каждое действие имеет свое возможное опровержение, свое возможное противодействие, которому, в свою очередь, противостоят контрдействия и т.д. Возникают теоретически бесконечные ряды боевых действий и реагирований на них, которые по своему техническому содержанию замыкаются все же в определенный круг.

Тактическая подготовка должна основываться на знаниях, сообщаемых педагогом, приобретаемых из специальной литературы, личного опыта и наблюдений.

### ***Воспитательная работа***

Одна из основных задач данной программы - личностное развитие детей и подростков, под которым понимается целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни достойного человека.

На протяжении многолетней подготовки педагог решает задачу формирования личностных качеств обучающихся: воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), воспитание патриотизма, эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее не только во время учебно-тренировочных занятий, но и в процессе участия в различных мероприятиях: тренировочных сборах, показательных выступлениях, соревнованиях и т.д. Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества. Педагог отмечает не только спортивные результаты своих воспитанников, но и комментирует их поведение во время соревнований, отмечает выявленные недостатки морально-психологической подготовленности, настраивает, как на достижения определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Эффективность воспитательного воздействия будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

При планировании воспитательной работы также учитываются возрастные рамки развития детей.

## ***Психологическая подготовка***

Психологическая подготовка в каратэ это – постоянный целенаправленный процесс реализации максимальных психических возможностей и умения действовать против любого соперника.

Основные задачи психологической подготовки:

- 1) Формировать волевые черты личности.
- 2) Повышать уровень развития психических качеств, определяющих эффективность соревновательной деятельности, в зависимости от ее вида.
- 3) Компенсировать недостаточный уровень развития тех психических качеств, которые плохо поддаются тренировке (консервативные качества).
- 4) Управлять тренированностью каратиста, воздействием на его психическую сферу.
- 5) Регулировать психические состояния в условиях тренировки и соревнований.
- 6) Управлять поведением в процессе соревнований.

Психологическая подготовка в каратэ имеет два самостоятельных раздела:

- 1) Общая подготовка
- 2) Подготовка к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка заключается в развитии и совершенствовании тех психических качеств и свойств личности, которые позволяют совершенствовать технико-тактическое мастерство. Общая психологическая подготовка осуществляется непосредственно в тренировочном процессе и практически не имеет самостоятельных средств. Ее задачи решаются с помощью всех методов и средств тренировки, с использованием психологических приемов, специального психологического контроля за ходом подготовки.

Психологическая подготовка к соревнованию заключается в подведении спортсмена к определенному ответственному соревнованию в спортивной форме по психологическим признакам, а также в управлении психическим состоянием и поведением спортсмена в соревновательной обстановке. Непосредственная подготовка осуществляется как в предсоревновательных циклах, так и на соревнованиях. Здесь к педагогическим средствам подготовки добавляются специфические психологические средства:

- 1) Направленное изменение содержаний представлений.
- 2) Внушение и самовнушение.
- 3) Психорегулирующая тренировка.
- 4) Упражнения на расслабление.
- 5) Дыхательные упражнения и т. д.

В процессе психологической подготовки педагог исходит из основных положений, которые заключаются в психологической характеристике спортивного каратэ, как специфической игровой деятельности – психограмме, в психической характеристике каратиста – психологическом профиле спортсмена.

## ***Теоретическая подготовка***

Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятиях, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

### ***Педагогический и врачебный контроль***

#### **Контрольные нормативы по специализации и тестирование по ОФП/СФП**

Наряду с планированием, важной функцией управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы. В процессе работы систематически ведется учет подготовленности занимающихся путем:

- 1) Текущей оценки усвоения изучаемого материала.
- 2) Оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления.
- 3) Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также из технического раздела.

Тестирование по ОФП/СФП осуществляется два раза в год, в начале и конце учебного года. Контроль физической подготовленности занимающихся необходимо вести с учетом биологического возраста. Это значит, что необходимо учитывать не только год обучения, но и фактические возможности занимающихся на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту ученики одной группы отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше. Для определения паспортного возраста на момент тестирования необходимо учитывать период в шесть месяцев до наступления полных лет и после дня рождения.

Контрольные нормативы по специализации, включают в себя технические элементы, которые необходимо знать и уметь выполнять на определенный уровень. Они включают в себя следующие технические разделы:

- 1) Технические комплексы приемов каратэ «КАТА»
- 2) Техника на месте, базовая техника «КИХОН»
- 3) Взаимодействие с противником, различные формы учебных, учебно-тренировочных и спортивных поединков «КУМИТЭ».

Результатом обучения на всех этапах подготовки являются полученные знания, уровень физической подготовки, техническое мастерство и умение воспользоваться полученными навыками. Система обучения в каратэ, связана с особенностями, которые были внесены родоначальниками этого восточного единоборства – японцами. Они ввели в каратэ систему ранговых поясов, соответствующих уровню и этапу подготовки. Таким образом, все занимающиеся дети и подростки не зависимо от возраста, пола, стажа занятий и квалификации, два раза в учебном году выполняют контрольно-нормативные требования. Существуют 10 ученических степеней (кю), каждой из которых соответствует определенный цветной пояс:

|                                           |                          |
|-------------------------------------------|--------------------------|
| 10 кю – Оранжевый пояс                    | (первый год обучения)    |
| 9 кю – Оранжевый пояс с синей полоской    | (первый год обучения)    |
| 8 кю – Голубой пояс                       | (второй год обучения)    |
| 7 кю – Голубой пояс с желтой полоской     | (второй год обучения)    |
| 6 кю – Желтый пояс                        | (третий год обучения)    |
| 5 кю – Желтый пояс с зеленой полоской     | (четвертый год обучения) |
| 4 кю – Зеленый пояс                       | (пятый год обучения)     |
| 3 кю – Зеленый пояс с коричневой полоской | (шестой год обучения)    |
| 2 кю – Коричневый пояс                    | (седьмой год обучения)   |
| 1 кю – Коричневый пояс с золотой полоской | (восьмой год обучения)   |

Нормативы по технической подготовки выполняются последовательно, т.е. каждый раз новые нормативы.

Кроме тестирования по ОФП/СФП и контрольных нормативов по специализации, в качестве форм подведения итогов по каждой теме или разделу применяются, тесты, мини-соревнования, беседы групповые и индивидуальные, дискуссии, опросы. Широкое применение находит моделирование различных ситуаций.

### **Медицинский контроль**

В задачи медицинского обследования входят:

- 1) Диагностика пригодности ребенка к занятиям каратэ
- 2) Оценка его функционального состояния
- 3) Оценка его перспективности

К занятиям допускаются дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта, что подтверждается медицинской справкой в начале каждого учебного года. Такое обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

### **Текущий контроль учебно-тренировочного процесса**

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного проведения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование). Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

При проведении ТО регистрируются следующие параметры тренировочного процесса:

- 1) Средства подготовки: общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, специальная подготовка и соревновательная подготовка.
- 2) Время или объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах.
- 3) Интенсивность тренировочного задания в частоте сердечных сокращений в минуту.

### **2.1. Этап общей подготовки (краткая характеристика этапа)**

**Этап общей подготовки** - рассчитан на два года обучения.

**Цель программы данного этапа** – сформировать постоянную группу для систематических занятий, привить стойкий интерес к занятиям физической культурой. Участие детей в соревнованиях и достижение спортивных результатов на этом этапе не планируется. Поэтому занятия в этот период носят общеразвивающий характер.

**Основная задача этого этапа** – укрепление здоровья занимающихся, разностороннее физическое развитие, овладение двигательными навыками, воспитание основных двигательных качеств, изучение базовых приемов и действий каратэ, привитие интереса к физическим упражнениям и к занятиям каратэ.

### ***Физическая подготовка первого этапа обучения***

Уже с первых занятий используется широкий компонент общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью координацией движений и не требующих специального разучивания. Это простейшие гимнастические упражнения, выполняющиеся стоя, сидя, на гимнастических скамейках, шведской стенке, во время ходьбы и бега, укрепляющие мышцы и связки, развивающие координацию движений.

При подборе средств физического развития на данном этапе подготовки предпочтение отдается игровым формам: эстафетам, подвижным играм, являющимися прекрасным средством развития ловкости и координации движения. Важно, также уделять необходимое внимание выработки правильной осанки при выполнении основных приемов. Хорошая осанка создает рациональное положение тела, его отдельных звеньев и наиболее оптимальный мышечный тонус, все это помимо эстетической значимости является условием свободного непринужденного и наиболее эффективного выполнения приемов и действий, а, следовательно, и достижения технического совершенства в этих движениях. Очень важно на данном этапе заложить у детей как можно больше двигательных умений и навыков, разнообразить их двигательную и координационную подготовку, так как от этого будет зависеть их потенциал развития и совершенствования.

### ***Техническая подготовка первого этапа обучения***

Как уже было отмечено выше, одной из задач данного этапа в многолетней подготовки, является изучение базовых приемов и действий каратэ. Участие детей в соревнованиях и достижение спортивных результатов не планируется. Поэтому занятия в этот период носят обще развивающий характер. Для обучения техническим приемам и действиям широко используются специальные подводящие и подготовительные упражнения. Например, занимающимся при изучении боевой позиции бывает трудно сразу освоить многочисленные требования по ее выполнению. Опыт показывает, что занимающиеся, особенно юные каратисты, более успешно овладевают ею, если изучают ее при помощи ряда подводящих упражнений, для правильной постановки ступней, туловища, таза, плеч и т.д. Тщательность освоения изучаемых приемов неизбежно требует многократного повторения их отдельных элементов и частей, что быстро приводит к утомлению, особенно детей младшего школьного возраста. При длительном повторении разнообразных движений у них начинает снижаться интерес к продолжению таких упражнений. Чтобы избежать этого, освоение основных положений, передвижений, ударов и защит необходимо проводить в отрезок времени не более 10-15 минут чередовать их с другими преимущественно динамическими упражнениями. В технической подготовке данного этапа широкое применение находят эмоциональные и, прежде всего игровые формы проведения занятий.

### ***Тактическая подготовка первого этапа обучения***

Тактика объединяет все разделы специальной подготовки. Однако удельный вес средств технической и тактической направленности на различных этапах подготовки неодинаков.

На занятиях этапа общей подготовки основным содержанием занятий, являются упражнения для овладения техникой основных приемов каратэ и развития физических качеств. Однако из объяснений педагога воспитанники должны усваивать тактическое назначение используемых средств, получать сведения о том где, когда, для чего и в каких условиях применяется данное действие.

## *Психологическая подготовка и воспитательная работа первого этапа обучения*

### **Задачи:**

- 1) Развитие и воспитание коммуникативных, волевых, нравственных и иных свойств личности, развитие чувства самооценки, понимания чувства собственной значимости.
- 2) Объяснения общечеловеческих моральных ценностей, чувства коллективизма и патриотизма, основы норм поведения в обществе.
- 3) Социальная адаптация в обществе и коллективе, установление психологического равновесия в детской личности.

### *Ожидаемые результаты первого этапа обучения*

- 1) Сформируется постоянный состав воспитанников спортивной секции.
- 2) Начнет формироваться интерес к занятиям.
- 3) Начнут развиваться необходимые качества, навыки, знания и умения, необходимые для последующих этапов подготовки.

### **2.1.1. Содержание учебного материала**

#### *Учебно-тематический план (этап общей подготовки, дошкольный возраст)*

|        | Разделы подготовки       | Всего часов | Количество часов в месяц |     |   |   |     |     |     |     |     |
|--------|--------------------------|-------------|--------------------------|-----|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|
|        |                          |             | с                        | о   | н | д | я   | ф   | м   | а   | м   |
| 1.     | Общая физ/подготовка     | 32,8        | 4                        | 4   | 4 | 2 | 4   | 4,7 | 2,7 | 5   | 2,4 |
| 2.     | Техническая подготовка   | 31,8        | 3,7                      | 3   | 3 | 4 | 3,7 | 3   | 5   | 2,4 | 4   |
| 3.     | Теоретическая подготовка | 4,5         | 0.3                      | 0.3 | 1 | 1 | 0.3 | 0.3 | 0.3 |     | 1   |
| 4.     | Контрольные нормативы    | 2,9         |                          | 0,7 |   | 1 |     |     |     | 0.6 | 0.6 |
| Итого: |                          | 72          | 8                        | 8   | 8 | 8 | 8   | 8   | 8   | 8   | 8   |

#### *Учебно-тематический план первого года обучения (этап общей подготовки)*

|        | Разделы<br>подготовки       | Всего<br><br>часов | Количество часов в месяц |      |      |      |      |      |      |      |      |
|--------|-----------------------------|--------------------|--------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|        |                             |                    | с                        | о    | н    | д    | я    | ф    | м    | а    | м    |
| 1.     | Общая физ/подготовка        | 53                 | 7                        | 6    | 6    | 4    | 7    | 7    | 5    | 7    | 4    |
| 2.     | Техническая<br>подготовка   | 49                 | 5                        | 5    | 5    | 6    | 5    | 5    | 7    | 5    | 6    |
| 3.     | Теоретическая<br>подготовка | 7.9                | 0.7                      | 0.7  | 1.7  | 1.7  | 0.7  | 0.7  | 0.7  |      | 1    |
| 4.     | Контрольные<br>нормативы    | 4.4                |                          | 1    |      | 1    |      |      |      | 0.7  | 1.7  |
| Итого: |                             | 114                | 12.7                     | 12.7 | 12.7 | 12.7 | 12.7 | 12.7 | 12.7 | 12.7 | 12.7 |

## Практическая подготовка (этап общей подготовки)

### *Средства физической подготовки*

На первом году обучения применяются в основном средства общефизической подготовки:

**обще-развивающие упражнения:** ходьба, бег, висы, упоры, лазанье и др.

**подвижные игры и игровые упражнения:** «Мышеловка», «Перебежки», «Кто лучше прыгает», «Вышибалы» и др.

|    | Тема                                                                                                                                                                              | кол-во часов |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1. | <b>Техника безопасности во время проведения занятий:</b> роль разминки, индивидуальные средства защиты, работа с партнером, поведение и действия во время чрезвычайных ситуаций.  | 1.5          |
| 2. | <b>Здоровье человека:</b> общие понятия и определения, основные критерии здоровья, гигиенические требования к занятиям, спортивной форме (каратэги) и защитному снаряжению.       | 1            |
| 3. | <b>История возникновения и развития каратэ:</b> краткая историческая справка, современное каратэ, пути развития, ближайшие перспективы.                                           | 1            |
| 4. | <b>Воспитательная работа:</b> основы этикета каратэ. Нормы поведения в обществе и на занятиях. Личность. Личностные качества.                                                     | 1            |
| 5. | <b>Техническая подготовка:</b> основные сведения о технике каратэ. Классификация приёмов. Терминология. Контрольные нормативы.                                                    | 1            |
| 6. | <b>Физическая подготовка:</b> роль и задачи физической подготовки в каратэ. Физические упражнения. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Контрольные нормативы. | 1.5          |
| 7. | <b>Подведение итогов работы за год</b>                                                                                                                                            | 0.9          |

**Методические указания:** в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), при изучении обще-развивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Педагогу нецелесообразно подробно анализировать детали. Большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий. Дыхательные упражнения целесообразно выполнять после каждого задания.

В процессе общефизической подготовки первого года обучения находят применения следующие **методы физического воспитания:**

#### **1) Практические методы подготовки**

*Методы воспитания физических качеств*

- стандартно-непрерывного упражнения

- стандартно-интервального упражнения

По характеру и величине проявляемых усилий: умеренного воздействия

По составу упражнения: расчлененный, целостный

По направленности: облегчающий

По виду воздействия: комплексный

*Методы выполнения упражнений:*

- игровой

- повторный

- равномерный

*Форма выполнения упражнений:*

- игровая

- соревновательная

*Методы развития физических качеств*

- индивидуальный

- с помощью партнера

**2) Словесные методы подготовки:**

- объяснение

- разбор

- распоряжение, команда, указания

- подсчет

**3) Наглядные методы подготовки:**

- показ

- демонстрация

**Форма тренировочных занятий:** групповая и попарно

**Средства технической подготовки**

Техническая подготовка каждого года обучения включает в себя три основных раздела, каждый из которых имеет свои особенности, задачи, практическую ценность.

**«Кихон» (базовая техника)**

**Естественные стойки с равномерным распределением веса тела на обе ноги:**

▪ «Хейсоку-дачи» и.п. стопы вместе, ноги прямые

▪ «Хейко-дачи» и.п. стопы параллельно по внешним ребрам, расстояние между стопами ширина бедер/плеч, колени слегка согнуты

▪ «Мусуби-дачи» и.п. пятки вместе, носки врозь, ноги прямые

**Методические указания:** взгляд вперед, плечи расправить, следить за осанкой.

**Фундаментальные стойки с неравномерным распределением веса тела на обе ноги:**

▪ «Дзенкуцу-дачи» и.п. стопы на ширине таза, на переднюю ногу приходится 65- 70 % от общего веса тела, на заднюю 25-30 %, длина стойки равна длине ноги.

**Методические указания:** следить во время перемещения за осанкой, дыханием, колено передней ноги должно нависать над носком, задний носок расположен под 45°, движения разбить по фазам.

**Удары руками:**

▪ «Дзуки» прямой удар передней поверхностью кулака на месте

**Методические указания:** движение начинается и заканчивается двумя руками одновременно, особое внимание уделять возврату руки и дыханию, правильно формировать кулак.

▪ «Ой-дзуки» одноименный прямой удар передней поверхностью кулака с шагом

▪ «Гяку-дзуки» разноименный прямой удар передней поверхностью кулака с шагом

**Методические указания:** удар должен быть завершен одновременно с постановкой ноги, плечи держать прямо.

### **Удары ногами:**

- «Маэ-гери» прямой удар ногой

**Методические указания:** удар состоит из 4 фаз, уделить достаточное внимание каждой фазе движения, обратить внимание на ударную поверхность.

### **Приемы блокирования:**

- «Агэ-уке» верхний блок

**Методические указания:** руку выводить вверх выше головы примерно на ширину кулака, правильно сжимать кулак, плечи развернуты.

- «Гэдан-барай-уке» нижний блок

**Методические указания:** замах выполнять от уха, в конечной фазе крепко сжимать кулак, усилить движение поворотом корпуса.

**Форма занятий:** групповая и попарно

### **«Ката» (комплекс технических приемов)**

- «Тайкиоку соно ичи» учебный комплекс технических приемов, предшествующий начальной группе.

**Методические указания:** начинать изучать данный комплекс с правильного перемещения, затем освоить правильный темп, ритм, паузы и т.д. Обязательно разобрать фазы дыхания и заложенный технический смысл всех элементов.

**Форма занятий:** Групповая

### **«Кумитэ» (боевое взаимодействие)**

- «Иппон-Кумитэ» учебный поединок на 1 шаг, в базовых стойках, роли в котором заранее определены.
- «Санбон-Кумитэ» учебный поединок на 3 шага, в базовых стойках, роли в котором заранее определены.

**Методические указания:** сохранять правильную дистанция, следить за точностью наносимых ударов и их контролем, дыханием, осанкой, использовать силу бедер. На первом году обучения в одной атаке целесообразно применять один удар.

**Форма занятий:** групповая и попарно

В процессе технической подготовки первого года обучения находят применения следующие **методы обучения двигательным действиям:**

#### **1) Практические методы подготовки:**

- целостный метод
- расчленено-конструктивный метод
- игровой метод
- соревновательный метод

#### **2) Словесные методы подготовки:**

- анализ
- оценка
- описание
- объяснение
- разбор
- комментарии и замечания

- распоряжения, команда, указания
- подсчет

### **3) Наглядные методы подготовки:**

- показ
- демонстрация

### **4) Форма выполнения:**

- индивидуальная
- с партнером
- с помощью технических средств и снарядов

## ***Психологическая подготовка и воспитательная работа***

### **ЗАДАЧИ:**

- 1) Установление психологического равновесия в коллективе и развитие чувства коллективизма.
- 2) Развитие и воспитание коммуникативных, волевых и нравственных качеств и свойств личности.
- 3) Основы норм поведения в обществе.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Для развития и воспитания волевых качеств используются средства технической и физической подготовки – кувырки через партнера, на твердое покрытие; элементы страховки, акробатики; выполнение техники в парах. Демонстрация приемов перед группой. Учебные бои. Выполнение контрольных нормативов.

### **ФОРМЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:**

- собрания, лекции и беседы с воспитанниками;
- родительские собрания.

## ***План учебно-тренировочного занятия***

**Основная педагогическая задача:** освоение прямого удара ногой «Маэ-гери»

**Инвентарь:** макивары, гимнастическая скамейка.

| <b>Части занятия</b>       | <b>Содержание</b>                                                               | <b>Доз-ка (мин.)</b> | <b>Методические указания</b>                                          |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1.Построение               | Этикет каратэ, приветствие, сообщение целей и задач занятия.                    | 5 мин.               | Проверить готовность к занятиям, внешний вид.                         |
| 2.Вводная часть (разминка) | Ходьба, ОРУ и разминка в ходьбе, бег, ОРУ и разминка в беге. Разминка на месте. | 15-20 мин.           | Следить за техникой выполнения элементов разминки, дыханием, осанкой. |

|                              |                                                                                                                                      |         |                                                                                    |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.Основная часть             | Теоретическая информация о технике выполнения элемента.                                                                              | 3 мин.  | Создать целостное представление о данном техническом элементе.                     |
|                              | Подводящие упражнения лежа, сидя, стоя:                                                                                              | 15 мин. | Пальцы ног должны быть на уровне головы, тянуть носок, не заваливать корпус назад. |
|                              | Пример: и.п. сидя на полу, руками упор сзади, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Попеременно выпрямлять ноги в коленном суставе. | 10 мин. | Следить за техникой выполнения, дыханием.                                          |
|                              | Специальная разминка для нижних конечностей.                                                                                         | 10 мин. | Разбить движение по фазам.                                                         |
|                              | Выполнение удара на месте, в движении.                                                                                               | 5 мин.  | Чередовать с ударом без скамейки.                                                  |
|                              | Выполнение удара через гимнастическую скамейку.                                                                                      | 10 мин. | Следить за ударной поверхностью.                                                   |
|                              | Выполнение удара по макиваре.                                                                                                        |         |                                                                                    |
| 4.Заключ-ая часть (заминка)  | Дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию. Этикет каратэ.                                                                     | 7 мин.  | Обратить особое внимание на дыхание.                                               |
| 5. Подведение итогов занятия | Анализ тренировочного занятия. Ответы на вопросы                                                                                     | 5 мин.  | Провести небольшую дискуссию.                                                      |

### ***Методическое обеспечение программы***

Первый год проходит в групповой форме обучения. Занятия проводятся в большом спортивном зале.

#### **Техническое оснащение занятий**

##### **1) Инвентарь общего пользования:**

- лапы малые боксерские
- макивары
- прыгалки
- набивные мячи
- гимнастические маты
- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка

##### **2) Форма и защитный инвентарь личного пользования:**

- кимоно
- накладки на руки
- щитки на голень
- футы на голеностоп

#### ***Контрольные нормативы первого года обучения***

На первом году обучения выполняются контрольно-нормативные требования на 10 и 9 кю.

## Контрольно-нормативные требования по специализации на 10/9 кю (белый пояс)

**Раздел «Кихон»** техника каратэ в передвижении, в базовых стойках:

1. Движение вперед: одноименный прямой удар рукой «Ой-дзуки», в стойке «Дзенкуцу-Дачи».
2. Движение назад: верхняя защита «Агэ-Укэ», в стойке «Дзенкуцу-Дачи».
3. Движение вперед: разноименный прямой удар рукой «Гяку-дзуки», в стойке «Дзенкуцу-Дачи».
4. Движение назад: нижняя защита «Гэдан-барай-Укэ», в стойке «Дзенкуцу-Дачи».
5. Движение вперед: прямой удар ногой «Маэ-гери», в стойке «Дзенкуцу-Дачи».

**Раздел «Ката»** комплекс технических приемов:

1. Технический комплекс предшествующий начальной группы «Тайкиоку-Шодан».

**Раздел «Кумитэ»** учебный поединок на 3 шага, в базовых стойках, роли в котором заранее определены «Санбон-Кумитэ»:

**Атакующий партнер «Тори»:** выполняет три последовательных прямых ударов одноименной рукой с шагом «Ой-дзуки» в голову.

**Защищающийся партнер «Укэ»:** выполняет пять последовательных шагов назад, с верхней защитой «Агэ-Укэ» и в конце обозначает контр атакующий удар в туловище.

А также, в начале и конце учебного года, проводится тестирование по общей и специальной физической подготовке обучающихся. Содержание тестов является неизменным на всех годах обучения.

## Контрольные нормативы (по общей физической подготовке для мальчиков/юношей)

|  | Контрольные упражнения        | 9.5-10.5 лет | 10.6-11.5 лет | 11.6-12.5 лет | 12.6-13.5 лет | 13.6-14.5 лет | 14.6-15.5 лет | 15.6-16.5 лет | 16.6-17.5 лет | оценка         |
|--|-------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
|  | <b>Бег 1000м.</b>             | 5.10 и ниже  | 4.55 и ниже   | 4.40 и ниже   | 4.25 и ниже   | 4.10 и ниже   | 4.00 и ниже   | 3.50 и ниже   | 3.40 и ниже   | <b>высокая</b> |
|  |                               | 5.11-7.00    | 4.56-6.45     | 4.41-6.30     | 4.26-6.15     | 4.11-6.00     | 4.01-5.50     | 3.51-5.40     | 3.41-5.30     | <b>средняя</b> |
|  |                               | 7.01 и выше  | 6.46 и выше   | 6.31 и выше   | 6.16 и выше   | 6.01 и выше   | 5.51 и выше   | 5.41 и выше   | 5.31 и выше   | <b>низкая</b>  |
|  | <b>Прыжок в длину с места</b> | 162 и выше   | 175 и выше    | 184 и выше    | 193 и выше    | 205 и выше    | 214 и выше    | 225 и выше    | 234 и выше    | <b>высокая</b> |
|  |                               | 120-161      | 133-174       | 142-154       | 151-192       | 161-204       | 172-213       | 224-183       | 233-192       | <b>средняя</b> |
|  |                               | 119 и ниже   | 132 и ниже    | 141 и ниже    | 150 и ниже    | 162 и ниже    | 171 и ниже    | 182 и ниже    | 191 и ниже    | <b>низкая</b>  |
|  | <b>Бег 30м.</b>               | 5.1 и ниже   | 5.0 и ниже    | 5.0 и ниже    | 4.9 и ниже    | 4.8 и ниже    | 4.6 и ниже    | 4.5 и ниже    | 4.4 и выше    | <b>высокая</b> |
|  |                               | 6.6-5.2      | 6.4-5.1       | 6.3-5.1       | 5.9-4.8       | 5.8-4.9       | 5.6-4.5       | 4.6-5.3       | 4.5-5.3       | <b>средняя</b> |

|  |                                            |               |               |               |               |               |               |               |               |                    |
|--|--------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|
|  |                                            | 6.7 и<br>выше | 6.5 и<br>выше | 6.2 и<br>выше | 6.0 и<br>выше | 5.9 и<br>выше | 5.7 и<br>выше | 5.4 и<br>выше | 5.2 и<br>выше | <b>низка<br/>я</b> |
|  | <b>Подтягивания на перекладине</b>         | 7 и<br>выше   | 8 и<br>выше   | 8 и<br>выше   | 9 и<br>выше   | 10 и<br>выше  | 11 и<br>выше  | 12 и<br>выше  | 12 и<br>выше  | <b>высокая</b>     |
|  |                                            | 2-6           | 2-7           | 2-7           | 3-8           | 3-9           | 4-10          | 5-11          | 6-11          | <b>средняя</b>     |
|  |                                            | 1 и<br>ниже   | 1 и<br>ниже   | 1 и<br>ниже   | 2 и<br>ниже   | 2 и<br>ниже   | 3 и<br>ниже   | 4 и<br>ниже   | 5 и<br>ниже   | <b>низкая</b>      |
|  | <b>Приседания на одной ноге «Пистолет»</b> | 4 и<br>выше   | 5 и<br>выше   | 6 и<br>выше   | 7 и<br>выше   | 8 и<br>выше   | 9 и<br>выше   | 11 и<br>выше  | 13 и<br>выше  | <b>высокая</b>     |
|  |                                            | 2-3           | 3-4           | 4-5           | 5-6           | 6-7           | 7-8           | 8-10          | 9-12          | <b>средняя</b>     |
|  |                                            | 1 и<br>ниже   | 2 и<br>ниже   | 3 и<br>ниже   | 4 и<br>ниже   | 5 и<br>ниже   | 6 и<br>ниже   | 7 и<br>ниже   | 8 и<br>ниже   | <b>низкая</b>      |

**Контрольные нормативы**  
(по общей физической подготовке для девочек/девушек)

| № | Контрольные упражнения        | 9.5-10.5 лет | 10.6-11.5 лет | 11.6-12.5 лет | 12.6-13.5 лет | 13.6-14.5 лет | 14.6-15.5 лет | 15.6-16.5 лет | 16.6-17.5 лет | оценка  |
|---|-------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------|
| 1 | Бег 1000м.                    | 5.38 и ниже  | 5.26 и ниже   | 5.17 и ниже   | 5.08 и ниже   | 4.56 и ниже   | 4.45 и ниже   | 4.37 и ниже   | 4.26 и ниже   | высокая |
|   |                               | 5.39-7.28    | 5.27-7.16     | 5.18-7.07     | 5.09-6.58     | 4.57-6.48     | 4.46-6.35     | 4.38-6.26     | 4.27-6.15     | средняя |
|   |                               | 7.29 и выше  | 7.17 и выше   | 7.08 и выше   | 6.59 и выше   | 6.47 и выше   | 6.36 и выше   | 6.27 и выше   | 6.16 и выше   | низкая  |
| 2 | Прыжок в длину с места        | 150 и выше   | 163 и выше    | 166 и выше    | 172 и выше    | 184 и выше    | 192 и выше    | 196 и выше    | 202 и выше    | высокая |
|   |                               | 104-149      | 114-162       | 123-165       | 136-171       | 143-183       | 148-191       | 152-195       | 162-201       | средняя |
|   |                               | 103 и ниже   | 113 и ниже    | 122 и ниже    | 135 и ниже    | 142 и ниже    | 147 и ниже    | 151 и ниже    | 161 и ниже    | низкая  |
| 3 | Бег 30м.                      | 5.3 и ниже   | 5.2 и ниже    | 5.1 и ниже    | 5.0 и ниже    | 5.0 и ниже    | 4.9 и ниже    | 4.9 и ниже    | 4.8 и выше    | высокая |
|   |                               | 6.8-5.2      | 6.5-5.1       | 6.2-5.0       | 5.1-6.1       | 5.1-6.0       | 5.0-6.0       | 5.0-6.0       | 4.9-6.0       | средняя |
|   |                               | 6.9 и выше   | 6.6 и выше    | 6.3 и выше    | 6.2 и выше    | 6.1 и выше    | 6.1 и выше    | 6.1 и выше    | 6.1 и выше    | низкая  |
| 4 | Вис на перекладине            | 13 и выше    | 14 и выше     | 15 и выше     | 15 и выше     | 16 и выше     | 17 и выше     | 18 и выше     | 18 и выше     | высокая |
|   |                               | 5-12         | 6-13          | 7-14          | 7-14          | 8-15          | 9-16          | 10-17         | 10-17         | средняя |
|   |                               | 4 и ниже     | 5 и ниже      | 6 и ниже      | 6 и ниже      | 7 и ниже      | 8 и ниже      | 9 и ниже      | 9 и ниже      | низкая  |
| 5 | Прыжок со скакалкой за 1 мин. | 50 и выше    | 70 и выше     | 90 и выше     | 110 и выше    | 120 и выше    | 130 и выше    | 140 и выше    | 150 и выше    | высокая |
|   |                               | 31-49        | 46-69         | 61-89         | 66-109        | 71-119        | 71-129        | 76-139        | 81-149        | средняя |
|   |                               | 30 и ниже    | 45 и ниже     | 60 и ниже     | 65 и ниже     | 70 и ниже     | 70 и ниже     | 75 и ниже     | 80 и ниже     | низкая  |

**Контрольные нормативы**  
(по специальной физической подготовке для мальчиков/юношей)

| № | Контрольные упражнения                                                                        | 9.5-10.5 лет | 10.6-11.5 лет | 11.6-12.5 лет | 12.6-13.5 лет | 13.6-14.5 лет | 14.6-15.5 лет | 15.6-16.5 лет | 16.6-17.5 лет | оценка       |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1 | Прямой удар раз-<br>ой<br>рукой из боевой<br>стойки за 10 сек.                                | 20 и<br>выше | 23 и<br>выше  | 25 и<br>выше  | 26 и<br>выше  | 28 и<br>выше  | 30 и<br>выше  | 31 и<br>выше  | 32 и<br>выше  | высо-<br>кая |
|   |                                                                                               | 17-19        | 19-22         | 20-24         | 21-25         | 23-27         | 25-29         | 26-30         | 27-31         | средн-<br>яя |
|   |                                                                                               | Менее<br>16  | Менее<br>18   | Менее<br>19   | Менее<br>20   | Менее<br>22   | Менее<br>24   | Менее<br>25   | Менее<br>26   | низка-<br>я  |
| 2 | Круговой удар<br>передней<br>ногой в верхний<br>уровень<br>из боевой стойки<br>за 10 сек.     | 8 и<br>выше  | 9 и<br>выше   | 10 и<br>выше  | 12 и<br>выше  | 14 и<br>выше  | 16 и<br>выше  | 17 и<br>выше  | 18 и<br>выше  | высо-<br>кая |
|   |                                                                                               | 6-7          | 7-8           | 8-9           | 9-11          | 11-13         | 13-15         | 14-16         | 14-17         | средн-<br>яя |
|   |                                                                                               | Менее<br>5   | Менее<br>6    | Менее<br>7    | Менее<br>8    | Менее<br>10   | Менее<br>12   | Менее<br>13   | Менее<br>13   | низка-<br>я  |
| 3 | Акцент-ный<br>прямой<br>удар<br>разноименной<br>рукой<br>по бокс. мешку за<br>10 сек.         | 8 и<br>выше  | 9 и<br>выше   | 10 и<br>выше  | 12 и<br>выше  | 14 и<br>выше  | 16 и<br>выше  | 18 и<br>выше  | 20 и<br>выше  | высо-<br>кая |
|   |                                                                                               | 6-7          | 7-8           | 8-9           | 10-11         | 11-13         | 13-15         | 15-17         | 16-19         | средн-<br>яя |
|   |                                                                                               | Менее<br>5   | Менее<br>6    | Менее<br>7    | Менее<br>9    | Менее<br>10   | Менее<br>12   | Менее<br>14   | Менее<br>15   | низка-<br>я  |
| 4 | Акцент-ный<br>круговой удар<br>перед. ногой в<br>верх.уровень по<br>бокс. мешку за 10<br>сек. | 7 и<br>выше  | 8 и<br>выше   | 9 и<br>выше   | 11 и<br>выше  | 13 и<br>выше  | 15 и<br>выше  | 16 и<br>выше  | 17 и<br>выше  | высо-<br>кая |
|   |                                                                                               | 5-6          | 6-7           | 7-8           | 9-10          | 11-12         | 13-14         | 13-15         | 15-16         | средн-<br>яя |
|   |                                                                                               | Менее<br>4   | Менее<br>5    | Менее<br>6    | Менее<br>8    | Менее<br>10   | Менее<br>12   | Менее<br>12   | Менее<br>14   | низка-<br>я  |
| 5 | Подъемы<br>туловища с<br>прямым ударом<br>(двойка) за 30<br>сек.                              | 12 и<br>выше | 15 и<br>выше  | 18 и<br>выше  | 20 и<br>выше  | 22 и<br>выше  | 25 и<br>выше  | 27 и<br>выше  | 28 и<br>выше  | высо-<br>кая |
|   |                                                                                               | 10-11        | 12-14         | 15-17         | 17-19         | 19-21         | 21-24         | 21-26         | 21-27         | средн-<br>яя |
|   |                                                                                               | Менее<br>9   | Менее<br>9    | Менее<br>14   | Менее<br>16   | Менее<br>18   | Менее<br>20   | Менее<br>20   | Менее<br>20   | низка-<br>я  |

**Контрольные нормативы**  
(по специальной физической подготовке для девочек/девушек)

| № | Контрольные упражнения                                                                        | 9.5-10.5 лет | 10.6-11.5 лет | 11.6-12.5 лет | 12.6-13.5 лет | 13.6-14.5 лет | 14.6-15.5 лет | 15.6-16.5 лет | 16.6-17.5 лет | оценка       |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1 | Прямой удар раз-<br>ой<br>рукой из боевой<br>стойки за 10 сек.                                | 15 и<br>выше | 17 и<br>выше  | 19 и<br>выше  | 21 и<br>выше  | 23 и<br>выше  | 25 и<br>выше  | 27 и<br>выше  | 29 и<br>выше  | высо-<br>кая |
|   |                                                                                               | 11-14        | 13-16         | 15-18         | 16-20         | 18-22         | 21-24         | 22-26         | 24-28         | средн-<br>ая |
|   |                                                                                               | Менее<br>10  | Менее<br>12   | Менее<br>14   | Менее<br>15   | Менее<br>17   | Менее<br>20   | Менее<br>21   | Менее<br>23   | низка-<br>я  |
| 2 | Круговой удар<br>передней<br>ногой в верхний<br>уровень<br>из боевой стойки<br>за 10 сек.     | 8 и<br>выше  | 9 и<br>выше   | 10 и<br>выше  | 11 и<br>выше  | 12 и<br>выше  | 14 и<br>выше  | 15 и<br>выше  | 16 и<br>выше  | высо-<br>кая |
|   |                                                                                               | 6-7          | 7-8           | 8-9           | 9-10          | 10-11         | 12-13         | 13-14         | 13-15         | средн-<br>ая |
|   |                                                                                               | Менее<br>5   | Менее<br>6    | Менее<br>7    | Менее<br>8    | Менее<br>9    | Менее<br>11   | Менее<br>12   | Менее<br>12   | низка-<br>я  |
| 3 | Акцент-ный<br>удар<br>разноименной<br>рукой<br>по бокс. мешку за<br>10 сек.                   | 8 и<br>выше  | 8 и<br>выше   | 10 и<br>выше  | 11 и<br>выше  | 13 и<br>выше  | 15 и<br>выше  | 17 и<br>выше  | 18 и<br>выше  | высо-<br>кая |
|   |                                                                                               | 6-7          | 6-7           | 8-9           | 9-10          | 11-12         | 13-14         | 15-16         | 16-17         | средн-<br>ая |
|   |                                                                                               | Менее<br>5   | Менее<br>5    | Менее<br>7    | Менее<br>8    | Менее<br>10   | Менее<br>12   | Менее<br>14   | Менее<br>15   | низка-<br>я  |
| 4 | Акцент-ный<br>круговой удар<br>перед. ногой в<br>верх.уровень по<br>бокс. мешку за 10<br>сек. | 6 и<br>выше  | 7 и<br>выше   | 9 и<br>выше   | 10 и<br>выше  | 12 и<br>выше  | 14 и<br>выше  | 15 и<br>выше  | 16 и<br>выше  | высо-<br>кая |
|   |                                                                                               | 5            | 6             | 8             | 8-9           | 10-11         | 12-13         | 13-14         | 14-15         | средн-<br>ая |
|   |                                                                                               | Менее<br>4   | Менее<br>5    | Менее<br>6    | Менее<br>7    | Менее<br>9    | Менее<br>11   | Менее<br>12   | Менее<br>13   | низка-<br>я  |
| 5 | Подъемы<br>туловища с<br>прямым ударом<br>(двойка) за 30<br>сек.                              | 10 и<br>выше | 12 и<br>выше  | 15 и<br>выше  | 16 и<br>выше  | 18 и<br>выше  | 20 и<br>выше  | 22 и<br>выше  | 24 и<br>выше  | высо-<br>кая |
|   |                                                                                               | 8-9          | 10-11         | 11-14         | 13-15         | 15-17         | 16-19         | 17-21         | 18-23         | средн-<br>ая |
|   |                                                                                               | Менее<br>7   | Менее<br>9    | Менее<br>10   | Менее<br>12   | Менее<br>14   | Менее<br>15   | Менее<br>16   | Менее<br>17   | низка-<br>я  |

**Контрольные нормативы**  
(по общей физической подготовке для дошкольников в игровой форме)

| № | Контрольные упражнения                                                                          | 5-5,5 лет                                                                  | 5,6-6,5 лет                                                                | 6,6-7,4 лет                                                                | оценка         |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1 | Прыжок через скакалку (длина до 2,5 м, диам.0,9 см) на двух ногах за 30 сек.                    | 10 и выше подряд                                                           | 20 и выше подряд                                                           | 30 и выше подряд                                                           | <b>высокая</b> |
|   |                                                                                                 | 7-8                                                                        | 9-10                                                                       | 18-20                                                                      | <b>средняя</b> |
|   |                                                                                                 | Менее 6                                                                    | Менее 8                                                                    | Менее 10                                                                   | <b>низкая</b>  |
| 2 | Удержание ноги (фиксация) поочередно вперед, в сторону, назад                                   | Больше 90 градусов каждого положения и каждой ногой. Результат суммируется | Больше 90 градусов каждого положения и каждой ногой. Результат суммируется | Больше 90 градусов каждого положения и каждой ногой. Результат суммируется | <b>высокая</b> |
|   |                                                                                                 | 90 градусов каждого положения и каждой ногой. Результат суммируется        | 90 градусов каждого положения и каждой ногой. Результат суммируется        | 90 градусов каждого положения и каждой ногой. Результат суммируется        | <b>средняя</b> |
|   |                                                                                                 | Меньше 90 градусов каждого положения и каждой ногой. Результат суммируется | Меньше 90 градусов каждого положения и каждой ногой. Результат суммируется | Меньше 90 градусов каждого положения и каждой ногой. Результат суммируется | <b>низкая</b>  |
| 3 | Поднятие ног туловища из положения «лежа» на спине (пресс) до угла 90 градусов в течении 15 сек | 10                                                                         | 10                                                                         | 10                                                                         | <b>высокая</b> |
|   |                                                                                                 | 8                                                                          | 8                                                                          | 8                                                                          | <b>средняя</b> |
|   |                                                                                                 | 6                                                                          | 6                                                                          | 6                                                                          | <b>низкая</b>  |

| Тема занятия (для дошкольного возраста)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Кол-во | Месяц            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------|
| <b>Вводное занятие</b> - объяснение ритуала, этикета; важность разминки, растяжки;<br><b>Основные (базовые) стойки</b> - фудо-дачи (основная стойка), йой-дачи (стойка готовности).                                                                                                                                                                                                                                   | 2      | Сентябрь         |
| <b>Удары руками</b> - моротэ цуки (двойной удар (3 уровня)), положение и вращение кулаков в начале и в конце удара;<br><b>Удары ногами</b> - хидза-гери (удар коленом), кин-гери (удар в пах) положения ударной и опорной ноги во время выполнения удара.                                                                                                                                                             | 8      | Сентябрь-Октябрь |
| <b>Стойка</b> - дзенкуцу дачи (передняя основная);<br><b>Удары руками из йой-дачи</b> - цуки (удары одной рукой попеременно (3 уровня)), положение и вращение кулаков в начале и в конце удара;<br><b>Удары ногами</b> - маваши хидза-гери (удар коленом по кругу), маваши гери-гэдан (удар ногой по кругу в область бедра);<br><b>Блоки руками</b> - джодан укэ (агэ укэ) (верхний блок), гэдая барай (нижний блок). | 8      | Октябрь-Ноябрь   |
| <b>Стойка</b> - кокуцу дачи (задняя основная), санчин дачи (стойка песочных часов);<br><b>Удары руками</b> - сэйкен аго учи (удары из боевого положения рук),                                                                                                                                                                                                                                                         | 8      | Ноябрь-Декабрь   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------|
| татэ-цуки (удары с вертикальным положением кулака (3 уровня));<br><b>Удары ногами</b> - маэ гери-чудан (прямой удар в область живота),<br>маваши гери-чудан (круговой удар в область рёбер);<br><b>Блоки руками</b> - сото укэ (круговой блок предплечьем вовнутрь), учи<br>укэ (круговой блок предплечьем наружу). |   |                                     |
| <b>Стойка</b> - кибэ дачи (стойка всадника);<br><b>Удары руками</b> - шита цуки (уракен учи-чудан) (удар перевернутым<br>кулаком в область живота), мавашу эмпи-учи (удар локтем в область<br>головы)                                                                                                               | 8 | Декабрь-Январь                      |
| <b>Стойка</b> - санчин дачи (стойка песочных часов); <b>Удары руками</b> -<br>моротэ цуки (3 уровня), цуки (3 уровня), сэйкен аго учи, объяснение<br>поворота бедер; <b>Удары ногами</b> - повторение пройденного.<br><b>Блоки руками</b> - джодан укэ, сото укэ, учи укэ, гэдан барай.                             | 8 | Февраль                             |
| <b>Ката</b> - тайкёку соно ичи. ни                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 8 | Март                                |
| <b>Работа в парах, кумитэ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 8 | Апрель                              |
| <b>Закрепление пройденного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6 | Май                                 |
| <b>Ритуал поклонов, медитация</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   | 2-3 минуты перед<br>и после занятия |
| <b>Разминка, растяжка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   | 10-15 минут                         |
| <b>Открытые занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   | 2 раза в год                        |
| <b>Экзамен</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   | 2-3 раза в год                      |