

Государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 332  
Невского района Санкт-Петербурга

Принята  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 332  
Протокол от 18.09. 2023 № 2.

«Утверждаю»  
Приказ от 02.10. 2023 № 362  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ С. И. Красюк



Образовательная программа

**«Основы техники самозащиты»**

Возраст обучающихся - 7-10 лет

Срок реализации – 3 года

Составитель:

Дмитриев Александр Сергеевич

Санкт - Петербург

2023

Программа разработана на основе образовательной программы по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей авторов Кутасова С.Е., Труфанова А.В., Хорохориной Т.В. Также использованы материалы программы Графова Вадима Владимировича, тренера – преподавателя по каратэ МБОУ ДО «Кингисеппская детско-юношеская спортивная школа «Ямбург»

## **Пояснительная записка**

Адаптированная образовательная программа «Основы техники самозащиты» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей отделений дополнительного образования детей

**Новизна и отличие** данной программы от уже существующих заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей. В ней основное внимание уделено общей физической подготовке учащихся. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки детей младшего школьного возраста.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что в процессе её реализации обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для гармоничного общефизического развития, приёмами самообороны, которые необходимы каждому человеку для защиты чести и достоинства.

**Актуальность** программы заключается в развитии положительных личностных качеств: смелости, выносливости, силы воли, силу воли, характер. В процессе обучения формируется уверенность в себе, расширяется кругозор, воспитывается привычка к здоровому образу жизни. Программа включает в себя элементы восточных единоборств (в частности, каратэ), овладение основам базовых действий по самозащите.. Осваивая программу, мальчики учатся защищать не только самих себя, но и своих близких, готовятся стать защитниками Отечества.

Программа «Основа техники самозащиты» служит для обучения начальной военно-спортивной подготовке детей 7-10 лет. **Особенность** программы от уже существующих - отсутствие осевой нагрузки на позвоночник при выполнении приёмов.

**Цель программы:** содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий рукопашным боем и спортивным каратэ.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- обучить основам технике выполнения базовых упражнений;
- формировать общие и специальные двигательные способности,
- расширять кругозор.

**Развивающие:**

- содействовать сохранению и укреплению здоровья детей (закаленность, выносливость, режим дня, правильное распределение нагрузки);
- привлечь максимально возможное количество детей к занятиям спортом;
- формировать у обучающихся психологическую устойчивость к стрессам, развивать индивидуальные способности, умение находить выход из нестандартных ситуаций.

**Воспитательные:**

- сформировать у обучающихся интерес к занятиям спортом и спортивному каратэ в частности;
- воспитывать в детях силу воли, характера, уверенность в себе;
- прививать общечеловеческие нормы морали и нравственности.

**Основные средства обучения:**

- Подвижные игры и игровые упражнения;
- Упражнения на культуру движения;
- Подводящие и имитационные упражнения;
- Общефизические упражнения;
- Элементарные акробатические упражнения и самостраховка;
- Гимнастические упражнения;
- Базовый тактико-технический арсенал каратэ;
- Скоростно-силовые упражнения.

В связи с тем, что занятия проводятся на базе общеобразовательной школы, необходимо учитывать факторы ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Программа рассчитана на детей 7-10 лет.

Срок реализации – 3 года.

Режим занятий по годам обучения:

1 г/о – 3 раза в неделю по 1 часу (90 часов в год)

2 г/о – 3 раза в неделю по 1,5 часа (135 часов в год)

3 г/о – 3 раза в неделю по 2 часа (180 часов в год).

В учебные группы могут быть зачислены как мальчики, так и девочки, желающие заниматься данным видом спорта и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Основными формами занятий являются: групповые практические занятия; лекции и беседы; участие в соревнованиях. В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

При завершении первого года освоения программы обучающиеся должны знать основные теоретические понятия спортивного каратэ, владеть основами базовой техники (стойками, ударами, блоками), уметь выполнять общефизические и специальные упражнения.

При завершении второго года обучения воспитанники должны на основе развития физических качеств овладеть (с последующей отработкой) основами техники и тактики ведения поединка, уметь выполнять первые ката, выполнять нормы по общей и специальной физической подготовке.

При завершении третьего года обучения воспитанники должны владеть техникой кихон, ката, кумитэ на основе изученных технических действий. Свободно применять и комбинировать изученную технику в свободном поединке. Выполнять нормы по общей и специальной физической подготовке.

Весь учебный материал излагается по годам обучения, что позволяет тренеру - педагогу дать единое направление в учебно-тренировочном процессе. Каждый год обучения решает определенные задачи.

### **Первый год обучения решает следующие задачи:**

1. Укрепление здоровья и улучшение физического развития.
2. Овладение основами техники базовых упражнений.
3. Повышение уровня общей физической подготовленности.
4. Привитие интереса к занятиям спортом.
5. Воспитание дисциплинированности.

### **Второй год обучения решает следующие задачи:**

1. Укрепление здоровья и улучшение физической подготовленности.
2. Овладение основами техники каратэ.
3. Привитие интереса к занятиям каратэ.
4. Приобретение соревновательного опыта в соревнованиях по ката каратэ.

5. Воспитание настойчивости, целеустремлённости и самодисциплины.

### **Третий год обучения решает следующие задачи:**

1. Укрепление здоровья и улучшение физической и функциональной подготовленности.
2. Овладение основами техники каратэ.
3. Поддержание интереса к занятиям каратэ.
4. Приобретение соревновательного опыта в соревнованиях по бесконтактным правилам.
5. Воспитание смелости, воли, решительности и др. качеств.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

#### **После первого года обучения ожидается что:**

1. ребенок научится выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств,
2. овладеет основами техники базовых упражнений,
3. станет более дисциплинированным и здоровым,
4. приобретет интерес к систематическим занятиям спортом.

#### **После второго года обучения ожидается что:**

1. ребёнок будет выполнять упражнения, развивающие физические качества в объёме заданном программой,
2. частично овладеет основами базовой техники,
3. выработает настойчивость и самодисциплину,
4. получит первый соревновательный опыт,
5. сохранит интерес к занятиям каратэ.

#### **После третьего года обучения ожидается что:**

1. ребёнок будет меньше болеть,
2. улучшит свои показатели в упражнениях, развивающих физические качества,
3. увеличит владение основами базовой техники,
4. усилит волю, смелость и решительность,
5. увеличит соревновательный опыт,
6. не потеряет интерес к занятиям каратэ.

Основными показателями **выполнения программы** является выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и теоретической подготовке. Для подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы кроме

внутренних соревнований, занимающиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в городских и областных соревнованиях в соответствии с планом работы школы.

## Учебно-тематический план

### *Первый год обучения*

№	Раздел образовательной деятельности	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	4	-	4
2	Общая физическая подготовка	-	43	43
3	Специальная физическая подготовка	-	23	23
4	Основы техники базовых упражнений	-	16	16
5	Контрольно-переводные нормативы	-	2	2
6	Медицинский контроль	-	2	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>4</b>	<b>86</b>	<b>90</b>

### *Второй год обучения*

№	Раздел образовательной деятельности	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	6	-	-6
2	Общая физическая подготовка	-	46	46
3	Специальная физическая подготовка	-	57	57
4	Тактико-техническая подготовка	-	20	20
5	Контрольно-переводные нормативы	-	4	4
6	Медицинский контроль	-	2	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>6</b>	<b>129</b>	<b>135</b>

### *Третий год обучения*

№	Раздел образовательной деятельности	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	6	-	6
2	Общая физическая подготовка	-	84	84
3	Специальная физическая подготовка	-	57	57
4	Тактико-техническая подготовка	-	27	27
5	Контрольно-переводные нормативы	-	4	4
6	Медицинский контроль	-	2	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>6</b>	<b>174</b>	<b>180</b>

## Содержание программы

### *Первый год обучения*

*Теоретическая подготовка.*

- Правила техники безопасности и пожарной безопасности.

- Безопасное поведение в спортзале или другом месте тренировок. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия.
- Правила поведения на тренировках по каратэ.
- Понятие о дисциплине и самодисциплине.
- Основы гигиены.
- Соблюдение правил гигиены на тренировке, после тренировки и вне спортзала.
- Краткий обзор истории каратэ.
- Япония – родина каратэ.
- Анатомически правильные названия частей тела.

#### *Практическая подготовка.*

- Общая физическая подготовка  
Строевая подготовка. Повороты, перестроения, размыкание  
Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.  
Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.  
Лазания, прыжки.  
Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п.  
Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.  
Упражнения для увеличения гибкости.
- Специальная физическая подготовка.  
Страховка и само-страховка.  
Боевые передвижения.  
Основы техники базовых упражнений.  
Стойки, повороты, формирование боевых поверхностей, базовые движения рук, ног, захваты и освобождения в стойке и партере.

#### *Контрольно-переводные нормативы.*

1. Строевые упражнения:
  - Поворот направо
  - Поворот налево
  - Поворот кругом
 Оценка: отлично – без ошибок  
           хорошо – незначительные ошибки  
           удовлетворительно – значительные ошибки  
           неудовлетворительно – грубые ошибки

2. Общая физическая подготовка:
  - Комплекс обще-развивающих упражнений №1;
  - Комплекс гимнастических упражнений №1;
  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
  - Подъём туловища лёжа на спине;
  - Приседание.
 Оценка: отлично – без ошибок  
           хорошо – незначительные ошибки  
           удовлетворительно – значительные ошибки  
           неудовлетворительно – грубые ошибки

3. Специальная физическая подготовка.
  - Комплекс передвижений

Оценка: отлично – без ошибок  
хорошо – незначительные ошибки  
удовлетворительно – значительные ошибки  
неудовлетворительно – грубые ошибки

#### 4. Основы техники базовых упражнений.

- стойки: дзенкуцу дати, киба дати, кокутсу дати;
- захват за шею и руку;
- удержания сбоку и верхом.

Оценка: отлично – без ошибок  
хорошо – незначительные ошибки  
удовлетворительно – значительные ошибки  
неудовлетворительно – грубые ошибки

### ***Второй год обучения***

#### *Теоретическая подготовка.*

- Правила техники безопасности и пожарной безопасности.
- Безопасное поведение в спортзале или другом месте тренировок. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия.
- Правила поведения на тренировках по каратэ (понятие о дисциплине и самодисциплине).
- Основы гигиены (соблюдение правил гигиены на тренировке, после тренировки и вне спортзала).
- Обзор истории каратэ (Окинавское каратэ. Роль ката в каратэ).
- Анатомически правильные названия частей тела.
- Правила соревнований по ката каратэ.

#### *Практическая подготовка.*

- Общая физическая подготовка.  
Строевая подготовка.  
Повороты, перестроения, размыкание.  
Обще развивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.  
Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.  
Лазания, прыжки.  
Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п. Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, подтягивания на перекладине.  
Упражнения для увеличения гибкости.  
Основы спортивных игр.  
Различные виды бега.
- Специальная физическая подготовка.  
Страховка и самостраховка.  
Боевые передвижения.  
Ката.
- Основы базовой техники каратэ.

#### 1.Стойки:

ДЗЕНКУТСУ ДАТИ - передняя стойка.

#### 2.Удары руками:

ОЙ ДЗУКИ ТЮДАН - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;



ГЯКУ ДЗУКИ ТЮДАН - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

3.Блоки:

ГЕДАН БАРАЙ - защита нижнего уровня;

СОТО УКЕ ТЮДАН - защита среднего уровня.

4.Удары ногой:

МАЭ ГЕРИ КЭАГЭ – восходящий удар ногой вперед;

5. Броски:

ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ.

6. Удержания:

УДЕРЖАНИЕ СБОУКУ, УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ.

7. Тактическая подготовка:

ГОХОН КУМИТЭ.

САНБОН КУМИТЭ.

*Контрольно-переводные нормативы.*

1. Строевые упражнения:

- Поворот направо
- Поворот налево
- Поворот кругом
- Расчёт на первый, второй
- Перестроение в две шеренги

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

2. Общая физическая подготовка:

- Комплекс обще-развивающих упражнений №2;

- Комплекс гимнастических упражнений №2;

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

Контрольные нормативы (вводный и итоговый контроль)

*Контрольные нормативы (вводный и итоговый контроль)*

*Для детей 7 лет*

№	Вид упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 2х12м.	7.5	7.2	7.0	7.7	7.4	7.2
2	Прыжок в длину с места	125	130	135	120	125	130
3	Подтягивания на перекладине	1	2	3	-	-	-
4	Отжимания	1	3	5	1	2	3
5	Подъёмы туловища	3	5	10	3	5	7

*Для детей 8 лет*

№	Вид упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 2х12м.	7.4	7.1	6.9	7.6	7.3	7.1
2	Прыжок в длину с места	130	135	140	125	130	135
3	Подтягивания на перекладине	2	3	4	-	-	-
4	Отжимания	3	5	10	2	3	4
5	Подъёмы туловища	5	10	15	4	7	10
6	Шпагаты (см.)	40	35	30	35	30	25

- наклон вперёд сидя (коснуться головой прямых ног) показать
- мост (из стойки) показать
- наклон вперёд сидя показать
- мост показать
- шпагаты продольный и поперечный показать

### 3. Специальная физическая подготовка.

Ката «Тайкиоку шодан»

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

### 4. Основы техники каратэ.

1. Знать стойки: ДЗЕНКУТЦУ ДАТИ.

2. Удары руками: ОЙ ДЗУКИ ТЮДАН, ГЯКУ ДЗУКИ ТЮДАН.

3. Блоки: ГЕДАН БАРАЙ, СОТО УКЕ.

4. Удары ногой: МАЭ ГЕРИ КЕАГЕ.

5. Броски: ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ.

6. Удержания: УДЕРЖАНИЕ СБОКУ, УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ.

7. Тактическая подготовка:

ГОХОН КУМИТЭ.

САНБОН КУМИТЭ.

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

### 5. Участие во внутришкольных соревнованиях по ката (сольные выступления).

## ***Третий год обучения***

### *Теоретическая подготовка.*

- Правила техники безопасности и пожарной безопасности.
- Безопасное поведение в спортзале или другом месте тренировок. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия.
- Правила поведения на тренировках по каратэ (понятие о дисциплине и самодисциплине).
- Основы гигиены (польза закаливания).
- Обзор истории каратэ в России (российские школы каратэ).
- Основы анатомии (общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека).
- Правила соревнований (проведение боёв по бесконтактным правилам).

### *Практическая подготовка.*

- Общая физическая подготовка.

Строевая подготовка.

Повороты, перестроения, размыкание.

Обще развивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.

Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.

Лазания, прыжки.

Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п. Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, подтягивания на перекладине. Соскоки.

Упражнения для увеличения гибкости.

Основы спортивных игр.

Различные виды бега.

- Специальная физическая подготовка.

Страховка и само-страховка.

Боевые передвижения.

Ката.

Кихон.

Основы базовой техники каратэ.

1. Стойки:

КОКУТСУ ДАТИ – задняя стойка;

ДЗЕНКУТСУ ДАТИ - передняя стойка.

2. Удары руками:

ОЙ ДЗУКИ ДЗЁДАН - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ ДЗУКИ ДЗЁДАН - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

3. Блоки:

СЮТО УКЕ - защита ребром ладони;

АГЕ УКЕ - защита верхнего уровня;

СОТО УКЕ ДЗЁДАН - защита верхнего уровня.

4. Удары ногой:

МАЭ ГЕРИ КЭАГЭ – восходящий удар ногой вперед;

ЁКО ГЕРИ КЕКМИ – проникающий удар ногой в сторону;

5. Броски:

ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ;

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ С ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ;

6. Удержания: УДЕРЖАНИЕ СБОКУ, УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ,  
УДЕРЖАНИЕ ПОПЕРЁК

7. Tактическая подготовка;

ИППОН КУМИТЭ.

ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ.

*Контрольно-переводные нормативы.*

1. Строевые упражнения:

- Поворот направо.

- Поворот налево.

- Поворот кругом.

- Расчёт на первый, второй.

- Перестроение в две шеренги.

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

2. Общая физическая подготовка:

- Комплекс обще-развивающих упражнений №3;

- Комплекс гимнастических упражнений №3;

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

*Контрольные нормативы (вводный и итоговый контроль)  
Для детей 8 лет*

№	Вид упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 2х12м.	7.4	7.1	6.9	7.6	7.3	7.1
2	Прыжок в длину с места	130	135	140	125	130	135
3	Подтягивания на перекладине	2	3	4	-	-	-
4	Отжимания	3	5	10	2	3	4
5	Подъёмы туловища	5	10	15	4	7	10
6	Шпагаты (см.)	40	35	30	35	30	25

- наклон вперёд сидя (коснуться головой прямых ног) показать
- мост (из стойки) показать

*Для детей 9 лет*

№	Вид упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 2х12м.	7.3	7.0	6.8	7.5	7.2	7.0
2	Прыжок в длину с места	135	140	150	125	130	135
3	Подтягивания на перекладине	3	4	5	-	-	-
4	Отжимания	5	10	15	3	5	7
5	Подъёмы туловища	10	15	20	5	10	15
6	Шпагаты (см.)	30	25	20	25	20	15
7	Наклон вперёд сидя (сек.)	1	2	3	2	3	4

- мост (из стойки, в стойку) показать

3. Специальная физическая подготовка.

Ката «Хейан шодан»

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

4. Основы техники каратэ.

1.Стойки:

КОКУТСУ ДАТИ -задняя стойка;

ДЗЕНКУТСУ ДАТИ - передняя стойка.

2.Удары руками:

ОЙ ДЗУКИ ДЗЁДАН - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ ДЗУКИ ДЗЁДАН - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

3.Блоки:

СЮТО УКЕ - защита ребром ладони;

АГЕ УКЕ - защита верхнего уровня;

СОТО УКЕ ДЗЁДАН - защита верхнего уровня.

4.Удары ногой:

МАЭ ГЕРИ КЭАГЭ – восходящий удар ногой вперед;

ЁКО ГЕРИ КЕКОМИ – проникающий удар ногой всторону;

5. Броски:

ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ;

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ С ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ;

6. Удержания: УДЕРЖАНИЕ СБОУКУ, УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ, УДЕРЖАНИЕ ПОПЕРЁК

7. Тактическая подготовка;

ИППОН КУМИТЭ.

## ДЗЮ ИШПОН КУМИТЭ.

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

5. Участие во внутришкольных и городских соревнованиях по ката (сольные выступления).

6. Участие во внутришкольных соревнованиях по бесконтактным правилам.

### Контрольные нормативы (вводный и итоговый контроль) Для детей 9-10 лет

№	Вид упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 2х12м.	7.3	7.0	6.8	7.5	7.2	7.0
2	Прыжок в длину с места	135	140	150	125	130	135
3	Подтягивания на перекладине	3	4	5	-	-	-
4	Отжимания	5	10	15	3	5	7
5	Подъёмы туловища	10	15	20	5	10	15
6	Шпагаты (см.)	30	25	20	25	20	15
7	Наклон вперёд сидя (сек.)	1	2	3	2	3	4

- мост (из стойки, в стойку) показать

3. Специальная физическая подготовка.

Ката «Хейан нидан»

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

4. Основы базовой техники каратэ.

1.Стойки:

ХЕЙКО ДАТИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

КИБА ДАТИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

2.Удары руками:

МАВАСИ ДЗУКИ – круговой удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ МАВАСИ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

3.Блоки:

ГЯКУ ГЕДАН БАРАЙ - защита нижнего уровня;

УЧИ УКЕ ТЮДАН - защита среднего уровня.

4.Удары ногой:

МАВАСИ ГЕРИ ТЮДАН – круговой удар ногой;

ЁКО ГЕРИ КЕАГЕ – восходящий удар ногой в сторону.

5. Броски:

БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ;

БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ;

БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ НА ПЯТКЕ.

6. Удержания: УДЕРЖАНИЕ СБОКУ, УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ,

УДЕРЖАНИЕ ПОПЕРЁК, УДЕРЖАНИЕ СЗАДИ.

7. Тактическая подготовка;  
ДЗЮ КУМИТЭ.  
ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ.  
РЭНДОРИ.

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

## **I. Методическое обеспечение программы**

Основной формой занятий являются: групповые практические занятия.

Методы используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения педагога и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Основным средством подготовки в каратэ, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на обще-развивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки.

Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к каратэ. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов каратэ (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины)

Программа строится на основе следующих методических положений:

-использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

-объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

-поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

-моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе;

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-

педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование, занимающихся каратэ, производится 2 раз в год.

В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и тренировочный процесс, следует строить дифференцированно для каждого года обучения. В процессе обучения используются вводный (в виде тестирования), текущий (в виде зачёта, опроса), промежуточный (в виде соревнования), итоговый (в виде тестирования и экзамена) виды контроля.

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	2	3	4	5	6
1	Теоретическая подготовка	Беседа, лекция, просмотр видео.	Словесный, наглядный	Литература, любая видеоаппаратура.	Текущий опрос
2	ОФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, гимнастические снаряды, мячи.	Вводный и итоговый тест
3	СФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, мшени, мешок,	Вводный и итоговый тест, текущий зачёт.
4	Тактико-техническая подготовка	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, Защитное снаряжение	Текущий зачёт, итоговый экзамен, соревнование.

Дети первого и второго года обучения могут заниматься в обычной спортивной одежде. На 3-м году обучения необходимо заниматься в каратэ ги (одежда для каратэ).

Помещение для тренировок должно быть оборудовано мягким покрытием, «шведской стенкой», гимнастической перекладиной и матами, должно иметь электрическую розетку для подключения видео аппаратуры. Для просмотра видеоматериалов может использоваться любая переносная аппаратура.

Во время практических занятий необходимо использовать спортивное защитное снаряжение: перчатки, шлемы, жилеты, щитки на голени, бандаж, капу.

### Список литературы для педагога

2. Биджиев С. В. Каратэ-до Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994. – 559 с.
3. Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства / Пер. с англ. А. Кратенкова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил. – (Боевые искусства).
4. Воронов И.А. Секретные боевые искусства славянских народов. Монография. – СПб.: Б&К, 2001. – 218 с., 24 ил.
5. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
6. Каратэ / Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – XX, 316 с.: ил. – (Шаг за шагом).
7. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил. – (Боевые искусства).
8. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 320 с.: ил. – (Боевые искусства).
9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 1994. – 352 стр.
10. Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / Альбрехт Пфлюгер. – Пер. с нем. Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 132 с.: ил. – (Боевые искусства).
11. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
12. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
13. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
14. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
15. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 324 с.
16. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000. – 384 с.
17. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по 3ДАН. К.: «София», 2000. – 352 с.
18. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 стр.
19. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 стр.

### Список литературы для обучающихся и их родителей

1. Биджиев С. В. Каратэ-до Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994. – 559 с.
2. Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства / Пер. с англ. А. Кратенкова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил. – (Боевые искусства).
3. Воронов И.А. Секретные боевые искусства славянских народов. Монография. – СПб.: Б&К, 2001. – 218 с., 24 ил.



4. Каратэ / Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – XX, 316 с.: ил. – (Шаг за шагом).
5. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил.- (Боевые искусства).
6. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 320 с.: ил. – (Боевые искусства).
7. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 1994. – 352 стр.
8. Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / Альбрехт Пфлюгер. – Пер. с нем. Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 132 с.: ил. – (Боевые искусства).
9. – 384 с.
10. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по ЗДАН. К.: «София», 2000. – 352 с.
11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 стр.