

Рассмотрено на заседании Методического Совета ГАОУ ТО «ГРК» Протокол № <u>2</u> от <u>24</u> <u>авг</u> 20 <u>19</u> г.	Согласовано Зам.директора по ВР <u>07.08.19</u> — <u>29</u> <u>августе</u> 20 <u>19</u> г.	Утверждаю Директор гимназии <u>М.И.И.</u> <u>24</u> <u>августе</u> 20 <u>19</u> г.
---	---	---



Государственное автономное общеобразовательное учреждение
 Тюменской области «Гимназия российской культуры»

Дополнительная общеразвивающая программа «Будо-карате»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Класс: 1-5

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: базовый

Составитель: Бережнов Д. А.

2019/2020 учебный год
 Тюмень

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи программы
3. Условия реализации программы
4. Ожидаемые результаты программы
5. Содержание программы
6. Примерный учебно-тематический план
7. Методическое обеспечение программы
8. Материально-техническое обеспечение программы
9. Список литературы
10. Приложения

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 года №1726-р);
- «Примерными требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006г. № 06-1844);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 1 апреля 2014 г. № 089-613 «О направлении методических рекомендаций»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
- Уставом ГАОУ ТО «Гимназия российской культуры» от 4 сентября 2018 года приказ № 574-ОД

Данный курс ориентирован на учащихся 7-12 лет. Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов учащихся в подготовке по избранному виду единоборств (карате).

Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа базовая , т.е. предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных

физических качеств, формирование различных двигательных навыков (по принципу от простого к сложному), направлена на укрепление здоровья

Карате является системой физического и духовного воспитания, обеспечивающей широкий диапазон физической нагрузки.

Педагогическая целесообразность карате состоит в том, что оно превосходит по своей глубине и содержанию физическую тренировку и является способом развития духовных способностей человека. Цель карате - применять боевые навыки в крайних случаях. Карате - это система самообороны. Основа техники карате-до - самозащита. Именно этот основополагающий принцип является базой, на которой строится обучение по карате. Карате начинается с защитных действий, что свидетельствует о миролюбивом характере карате.

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

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

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

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

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

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

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

Карате обеспечивает широкий диапазон физической нагрузки, развивая у детей - силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость.

Основная задача первого этапа обучения гимназистов карате – именно физическая подготовка учеников, в том числе:

- воспитание силы, быстроты, ловкости и гибкости;
- формирование правильной осанки;
- воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакций;

- воспитание скоростно-силовой и психической выносливости;
- воспитание рациональности, точности и своевременности движения;
- воспитание "чувства пространства", тренировка вестибулярного аппарата.

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

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

Отличительной особенностью данной программы является то, что система карате включает разнообразные направления и режимы занятий и не требует какой-либо значительной материальной базы, что позволяет самым разным людям выбрать для себя вид двигательной активности.

Актуальность программы. Занятия карате способствуют снижению психологической напряженности обучающихся, росту интенсивности и результативности умственного и физического труда, резко увеличивает их эмоционально-психическую устойчивость к стрессовым ситуациям. Карате-до и другие системы восточных единоборств несомненно могут быть полезными в условиях нашей страны. Любой вид спорта формирует личностные качества и характер человека.

Для гармоничного развития подрастающего поколения необходимо изучать философские, морально-этические, оздоровительные, прикладные и другие аспекты восточных единоборств, и карате в частности.

Карате соответствует целям и задачам физической культуры, включено в государственные программы обучения некоторых стран, а в Японии с 1902 года, что возможно отчасти объясняет рекордное долголетие ее жителей. Включая карате как национальный вид физической подготовки в образовательную программу японских учебных заведений, карате было подвергнуто значительной

переработке, сместившей акцент с боевого аспекта на гимнастический и оздоровительный.

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

Цели и задачи курса

Цели обучения :

- ✓ Профилактика и укрепление здоровья обучающихся;
- ✓ Создание условий для формирования у обучающихся физического совершенства и высоких нравственных качеств.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с историей боевых искусств;
- создать представление о возможностях человека;
- сформировать понятие о стратегии и тактике боя.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Данная программа носит спортивно-физкультурную направленность и рассчитана на учащихся 7-12 лет. В группу принимаются дети 1-5 классов.

С точки зрения формы организации занятий программа предусматривает теоретические занятия и практическую работу.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1.5 часа.

Количество часов в год 102 ч. Программа рассчитана на 1 год обучения.

При составлении программы учитывалась физические данные учащихся. Таким образом, разноуровневая подготовка детей предполагает различные формы и методы организации учебного процесса.

Ожидаемые результаты и критерии достижения учащихся

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

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

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

Первый год обучения

По окончании курса обучения воспитанники должны знать:

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

По окончании первого года обучения воспитанники должны уметь:

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

**Способы определения результативности
общеразвивающей программы и формы подведения итогов
ее реализации:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах.

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

Содержание программы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Первый год обучения

Основы знаний

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

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.

Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека

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

Терминология, используемая в карате. Ритуал в боевых искусствах.

Общая физическая подготовка

Развитие начального уровня основных физических качеств: силы; скорости, ловкости, гибкости, координации. Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса. Толкание различных предметов из различных исходных положений.

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

Специальная физическая подготовка

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

Перетягивание каната. Борьба на скамейках.

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

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

Акробатическая подготовка

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

Техника карате

Стойки и положения в каратэ (Хейсоку дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону.

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

Техника ударов руками:

- Ой-цуки (прямой удар одноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге),
- Гьяку-цуки (прямой удар разноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге),
- Уракен-учи – (прямой удар перевернутым кулаком),
- Маэ-эмпи – (удар локтем вперед),
- Рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками).

Техника ударов ногами

- Маэ-гери (прямой удар ногой вперед),
- Ёко-Гери (прямой боковой удар ногой),
- Маваши-Гери (круговой удар ногой снаружи вперед).

Защитные действия руками и ногами – блоки на различной высоте.

Техника блоков

- Гедан-барай (блок предплечьем на нижнем уровне),
- Аге-Уке (восходящий блок предплечьем на верхнем уровне),
- Сото-Удэ-Уке (блок внешней стороной предплечья снаружи-внутрь),

- Учи-Удэ-Уке (блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу).

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

Спарринговая техника

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

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

Ката

Знакомство с ритуалом исполнения ката. Разучивание ученических ката – Тайкеку седан, Хиян седан и Хиян нидан.

Ката

Изучение ученической ката – Хиян годан, а также Тейки седан.

Учебно-тематический план

Виды подготовки	Теория	Практика	Всего
Основы знаний (теория)	5	0	5
Общая физическая подготовка	3	17	20
Специальная физическая подготовка	3	10	13
Акробатическая подготовка	1	7	8
Техника карате	6	30	36
Спарринговая техника	2	6	8
Ката	2	8	10
Контрольные испытания	0	2	2
Всего часов за год	22	80	102

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Основы знаний	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, карточки, плакаты.	Тестирование, опрос
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скакалки, гантели, скамейки	Зачет, тестирование, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки, плакаты, макивары, лапы и защита на руки	Зачет, тестирование, промежуточный тест, соревнования
4	Акробатическая подготовка	Индивидуальная, поточная	Теоретические и практические занятия, наглядный показ, тренировки.	Спортивный инвентарь: гимнастические маты, подушки приземления	Тестирование, соревнования
5	Техника карате	Индивидуальная, групповая, в парах	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Спортивный инвентарь: будо-гагами, макивары, лапы, боксерские груши и защита на руки	Демонстрация

6	Спарринговая техника	Индивидуальная, в парах	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Спортивный инвентарь: будо-тагами, макивары, лапы, защита на руки и пах	Соревнования, демонстрация
7	Ката	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ.	Литература, схемы, видеозаписи	Демонстрация

Материально-техническое обеспечение программы

Наименование	Количество
1. Спортивный зал	1
2. Тренерская комната	1
Спортивно-учебное оборудование:	
3. тяжелые мешки	2
4. подвижные мешки	4
5. боксерские перчатки	7
6. лапа для каратэ «Ракетка»	20
7. лапы боксерские	6
8. накладки на руки	8
9. нагрудники	7
10. шлемы	8
11. щитки для голени	6
12. скакалки	3
13. отягощения (грузы)	4
14. нунчаки	4
15. тонфа	4
16. танго (пластиковые)	4
17. макивары	2
	4

Список литературы для педагогов

1. Анатомия человека, под ред. М.Г.Привеса, Медицина, 1985, М., 672 с.
2. Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Теоретико-методические основы преподавания каратэ-до: Учебно-методическое пособие, Бояныч, СПб, 2003, 86 с.
3. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика, М., Издательство АСТ, 2004, 176 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
5. Реутский С.В., Физкультура про другое, Агентство образовательного сотрудничества, СПб, 2006, 224 с.
6. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.
7. Такуан Сохо, Миямото Мусаси. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003, 320 с.
8. Учение о тренировке, под ред. Д.Харре, ФиС, 1971, М., 328 с.
9. Юдзан Дайдодзи, Ямомото Цунэтомо, Юкио Мисима. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003, 383 с.
10. Gichin Funakoshi. Karate-do Kyohan, Kodansha Int. LTD, Tokyo, 1973, 255 с.

Список литературы для обучающихся:

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

Приложение №1

Показатели двигательной подготовленности для 1-2 кл.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	8,8	9,4	9,9	9,4	9,9	10,4
Прыжок в длину с места /см/	150	140	120	150	130	110
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	3	2	1	8	5	3
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	20	17	14	20	17	14
Прыжки через скакалку /30 сек/	40	35	30	45	40	35
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.50	6.10	6.40	6.00	6.30	7.00
Бросок н/мяча 1кг /см/	600	500	400	500	400	350

Показатели двигательной подготовленности для 3-4 кл.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний

		го				
Челночный бег 3 x 10м /сек/	8,4	8,8	9,4	9,2	9,4	9,9
Прыжок в длину с места /см/	170	160	140	160	150	130
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	4	3	1	9	6	3
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	21	18	15	21	18	15
Прыжки через скакалку /1мин/	90	80	70	100	90	80
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.30	5.50	6.30	5.50	6.20	6.50
Бросок н/мяча 1кг /см/	700	600	500	600	500	450

Показатели двигательной подготовленности для 5-6 кл.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			уровень		
	Высок ий	Выше средне го	Средний	Высок ий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	8,1	8,6	9,1	8,6	9,1	9,6
Прыжок в длину с места /см/	190	175	160	175	165	150
Подтягивание на перекладине из виса и	6	5	3	11	8	5

виса лежа /раз/						
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	23	21	17	23	20	17
Прыжки через скакалку /1мин/	120	105	100	125	115	105
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.15	5.30	5.50	5.30	6.00	6.30
Бросок н/мяча 1кг /см/	800	700	600	700	600	550

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	Кол-во часов		Основные виды деятельности
			теория	практика	
1.	Основа знаний История становления, развития и современное каратэ	сентябрь	5	0	История развития каратэ. Терминология и защитное снаряжение спортсмена. Основы методики обучения технике выполнения упражнений. Каратэ за пределами додже (спортивного зала). Элементы каратэ.
2.	Общая физическая подготовка	Сентябрь	3	17	Упражнения на укрепление костно-связочного аппарата, различные виды бега, подтягивание
3.	Специальная физическая подготовка	Октябрь	3	10	Упражнения на развитие скоростной и силовой выносливости
4.	Акробатическая подготовка	ноябрь	1	7	Элементарные строевые упражнения (повороты, построения, перестроения). Изучение основных исходных

					положений для выполнения гимнастических упражнений. Терминологический минимум.
5.	Освоение техники каратэ	Ноябрь-декабрь-январь-февраль	6	30	Базовые упражнения в карате (стойки, перемещения и пр.)
6.	Спарринговая техника	Февраль-март	2	6	Изучение способов защиты и атаки, отработка технических приёмов карате
7.	Ката	апрель	2	8	Упражнение на развитие чувства ритма, координацию, баланс
8.	Контрольные испытания	май	0	2	Спарринги, показательные выступления