

Комитет молодежной политики, физической культуры и спорта  
Администрации города Иванова  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №7

153000, г. Иваново, ул. Арсения, д. 4, тел. 8 (4932) 30-01-75

РАССМОТРЕНО

на заседании Общешкольного  
тренерского совета

Протокол № 1 от «24» 05 2023 г.



СОГЛАСОВАНО

Председатель комитета молодежной политики,  
физической культуры и спорта  
Администрации города Иванова

И. А. Баранов

«24» 05 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВСЕСТИЛЕВОМУ КАРАТЭ  
(для групп СОРН)**

Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет

Срок реализации: бессрочно

Автор-составитель:

Новосельцева Екатерина Михайловна,

заместитель директора по спортивной подготовке

г. Иваново, 2023

## Оглавление

### Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы .....	6
1.4. Планируемые результаты .....	26

### Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

2.1. Календарный учебный график .....	27
2.2. Условия реализации программы .....	27
2.3. Формы аттестации .....	27
2.4. Оценочные материалы .....	27
2.5. Методические материалы .....	28
2.6. Список литературы .....	30

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа по всестилевому каратэ (для групп СОРН) (далее – Программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность*. Программа предназначена для подготовки начинающих каратистов в условиях спортивной школы. Программа предназначена для детей и подростков от 6 лет и старше, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки.

Настоящая Программа разработана с учетом требований:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является *актуальной* в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей и подростков, не прошедших отбор на спортивную подготовку по виду спорта «всестилевое каратэ».

**Адресат Программы:** в группы СОРН по всестилевому каратэ зачисляются дети в возрасте от 6 до 18 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься всестилевым каратэ, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же достигшие возраста, но не сдавшие контрольные нормативы для зачисления в группы по программам спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ».

Программа бессрочная. Учебно-тренировочный период составляет 46 недель (с 01 сентября по 31 августа).

Количество тренировок в неделю – от 2 до 3. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей спортсменов. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал Программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков спортсменов.

**Срок реализации** Программы, минимальный возраст спортсменов, наполняемость групп и количество часов занятий представлены в таблице № 1.

**Таблица № 1. Наполняемость учебных групп и режим работы**

Группы СОРН	Срок реализации	Минимальный возраст	Наполняемость в группах	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Минимальные требования к уровню освоения Программы на конец года
	Не устанавливается	6	10-20	2-6	92-276	Не предъявляются

Основными **формами** тренировок в спортивной школе являются: групповые практические тренировки, индивидуальные тренировки тренера-преподавателя с отдельными воспитанниками, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, в соревнованиях по общей и специ-

альной физической подготовке. Программа не предполагает для каждого года подготовки определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП.

Каждой группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности спортсменов и их возможностей.

Программа содержит следующие предметные области:

- общая и специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка.

## **1.2. Цель и задачи программы**

*Целью* Программы является организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по физической культуре и спорту среди детей и молодежи, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

*Задачи* Программы:

*Предметные:*

- обучить комплексам физических упражнений и навыкам укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитание личностных качеств и нравственных чувств;
- изучить основы технических действий по всестилевому каратэ, соответствующих возрасту и уровню подготовленности;
- обучить адаптироваться к тренировочной деятельности;
- рассказать историю развития всестилевого каратэ;
- объяснить требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- объяснить требования техники безопасности при занятиях вестилевым каратэ.

*Метапредметные:*

- обучить основам философии и психологии спортивных единоборств;
- объяснить место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- обучить гигиеническим знаниям, умениям и навыкам.

*Личностные:*

- привить режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся (коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность);
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать чувство гражданской ответственности и патриотизма.

### 1.3. Содержание программы

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение календарного года, в соответствии с годовым учебным планом. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель и представлен в таблицах № 2, № 3, № 4, № 5 и № 6.

**Таблица № 2. Годовой учебный план (2 часа в неделю)**

Разделы	При 2х часовой нагрузке в неделю											Ито- го
	Сен- тябрь	Ок- тябрь	Но- ябрь	Де- кабрь	Ян- варь	Фев- раль	Март	Ап- рель	Май	Июнь	Ав- густ	
ОФП	7	6	5	7	4	4	5	6	4	6	2	<b>56</b>
СФП	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
Техническая подготовка		1	1	1		1	1	1	1	1		<b>8</b>
Тактическая подготовка		1	1	1	1		1	1		1	1	<b>8</b>
Теоретиче- ская подго- товка	2	1		1			1	1		1		<b>8</b>
<b>Итого</b>												<b>92</b>

**Таблица № 3. Годовой учебный план (3 часа в неделю)**

Разделы	При 3х часовой нагрузке в неделю											Ито- го
	Сен- тябрь	Ок- тябрь	Но- ябрь	Де- кабрь	Ян- варь	Фев- раль	Март	Ап- рель	Май	Июнь	Ав- густ	
ОФП	9	9	9	9	6	6	9	9	8	9	4	<b>87</b>
СФП	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>23</b>
Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		<b>10</b>
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		<b>10</b>
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		<b>8</b>
<b>Итого</b>												<b>138</b>

**Таблица № 4. Годовой учебный план (4 часа в неделю)**

Разделы	При 3х часовой нагрузке в неделю											Ито- го
	Сен- тябрь	Ок- тябрь	Но- ябрь	Де- кабрь	Ян- варь	Фев- раль	Март	Ап- рель	Май	Июнь	Ав- густ	
ОФП	12	12	12	12	10	10	12	12	10	12	5	<b>119</b>
СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	<b>31</b>
Техническая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	<b>13</b>
Тактическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	<b>13</b>
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		<b>8</b>
<b>Итого</b>												<b>184</b>

**Таблица № 5. Годовой учебный план (5 часов в неделю)**

Разделы	При 5-ти часовой нагрузке в неделю											Ито- го
	Сен- тябрь	Ок- тябрь	Но- ябрь	Де- кабрь	Ян- варь	Фев- раль	Март	Ап- рель	Май	Июнь	Ав- густ	
ОФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	6	<b>146</b>
СФП	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	<b>40</b>
Техническая подготовка	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	<b>18</b>
Тактическая подготовка	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	<b>18</b>
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		<b>8</b>
<b>Итого</b>												<b>230</b>

**Таблица № 6. Годовой учебный план (6 часов в неделю)**

Разделы	При 6-ти часовой нагрузке в неделю											Ито- го
	Сен- тябрь	Ок- тябрь	Но- ябрь	Де- кабрь	Ян- варь	Фев- раль	Март	Ап- рель	Май	Июнь	Ав- густ	
ОФП	17	17	17	17	15	15	17	17	17	17	8	<b>174</b>
СФП	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	3	<b>50</b>
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>22</b>
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>22</b>
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		<b>8</b>
<b>Итого</b>												<b>276</b>

## *Содержание годового учебно-тренировочного плана*

*Общая и специальная физическая подготовка:*

Строевые упражнения:

- выполнение команд «Налево», «Направо», «Кругом» на месте и в движении;
- перестроение из одной шеренги в две;
- из колонны по одному в колонну по три, по четыре;
- повороты в движении;
- перестроение из шеренги уступом;
- переход с шага на бег и с бега на шаг – «Прямо!»;
- размыкание вправо-влево.

Упражнения общеразвивающие (без предметов):

- и. п. – ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;
- и. п. – руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки – вверх, опуская руки в и.п.;
- и. п. – стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;
- встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;
- из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
- из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и. п.;
- и. п. – упор присев, левая нога оставлена назад на носок прыжком смена положения ног;
- и. п. – упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и. п.; руки и ноги с места не сдвигать;



- и. п. – упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и. п., то же в упоре лежа боком на правой руке;
- и. п. – стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
- и. п. – то же; вращение ног вокруг своей оси;
- и. п. – упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и. п.

#### Упражнения в ходьбе:

- ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
- ходьба с поворотами на 180, 360 градусов;
- ходьба с поворотами на 180, 360 градусов прыжком.

#### Упражнения в беге:

- бег с подниманием прямых ног вперед;
- бег с подниманием прямых ног назад;
- бег с поворотами на 360 градусов;
- бег с поворотами на 360 градусов прыжком;
- бег с прыжками в сторону;
- бег с прыжками вверх;
- бег с прыжками в длину.

#### Упражнения для формирования правильной осанки:

- и. п. – положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и. п.; проверить осанку.
- держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

#### Упражнения для совершенствования гибкости:

- и. п. – ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;

- и. п. – то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, то же справа (ноги не сгибать);
- и. п. – ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;
- и. п. – сидя на ковре, ноги скрестно; захватить руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и. п.;
- и. п. – сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу; с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;
- и. п. – о. с.; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади;
- то же в положении сидя на ковре ноги врозь;
- выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться носка правой ноги, затем в и. п. то же на правую ногу;
- и. п. – стоя на правом колене, левая нога вперед на носок; прогнуться назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон вперед к выставленной ноге до касания грудью колена, то же, но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями;
- то же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра).

#### Упражнения в равновесии:

- и. п. – о. с.; круговые движения туловищем (с места не сходить);
- то же, стоя на одной ноге;
- стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;
- прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360 градусов (после прыжка сохранять положение основной стойки);
- «Чехарда», фиксируя соскок;
- ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущим сзади;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки;

- ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;
- то же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей);
- то же с бегом.

Акробатические упражнения:

- кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
- переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
- темповый подскок (вальсет);
- стойка на руках;
- курбет (прыжок с рук из стойки на руках – на ноги);
- переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний – по-пластунски.

Упражнения в метании и ловле:

- метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360 градусов т.п.);
- то же на точность (в цель);
- подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180, 360 градусов;
- перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;
- метание мяча ногами: на дальность, в цель.

Упражнение в поднимании и переноске груза:

- переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т. п.;
- то же – гимнастического козла;
- то же гимнастических матов;
- переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;
- то же с поддержкой под спину;
- то же, один держит под руки, второй под коленями.

#### Прыжки:

- прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
- то же, стоя на одной ноге;
- прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т. д.);
- прыжок далеко-высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;
- прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4 м;
- прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

#### Упражнения со скакалкой:

- перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т. п.);
- пробегая после каждого вращения скакалки;
- то же по сигналу;
- то же, но через две-три скакалки;
- то же в парах, в тройках и т. п.;
- то же с поворотами между скакалок;
- то же с бросками и ловлей мячей.

#### Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

- подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;
- подскоки с ноги на ногу;
- один оборот – два прыжка;

- то же на одной ноге;
- бег на месте.

Упражнения с гимнастической палкой:

- хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;
- хватом за середину, вращение палки одной рукой; то же двумя руками;
- хватом за конец палки обеими руками – круги палкой над головой. То же впереди; то же за спиной;
- кувырки с палкой хватом за концы;
- лежа на спине переносить ноги через палку (палка хватом за концы);
- хватом обеими руками за конец палки (и. п. – хватом за концы);
- хватом обеими руками за конец палки (и. п. – лежа на ковре); перекаты в сторону (палкой ковра не касаться);
- упражнения вдвоем: перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или середину).

Упражнения с набивным мячом:

Для рук:

- перебрасывание мяча из рук в руки;
- броски и ловля мяча:
  - а) бросок одной рукой – ловля двумя руками с поворотами на 360 градусов в момент полета мяча;
  - б) то же толчком мяча двумя руками;
  - в) бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;
  - г) то же, но ловля одной рукой.
- броски и ловля мяча в парах:
  - а) бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);
  - б) бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);
  - в) бросок партнеру через голову, стоя боком к нему.
- перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

Для ног:

Удары по мячу:

- а) коленом;
- б) голенью.

Броски и ловля мяча:

- а) зажимая ногами – бросок перед собой;
- б) то же, бросая мяч за себя.

Для туловища:

- а) наклоны с мячом вперед (руки вверх);
- б) то же в стороны;
- в) повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

Упражнения на гимнастической стенке:

- в вися на гимнастической стенке – поднятие ног до касания рейки над головой;
- угол в вися;
- соскоки:
  - а) из вися спиной к стене;
  - б) то же, прогнувшись;
  - в) из вися лицом к стене;
  - г) то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);
- наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;
- то же, перехватывая руками до нижней рейки;
- махи ногой в сторону, держась за рейку;
- то же, но махи назад;
- и. п. – стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;
- и. п. – то же; перейти в вис на согнутых ногах;

- и. п. – упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем в и. п.

Упражнения на гимнастической скамейке:

- лежа на скамейке (поперек) лицом вниз – прогнуться;
- сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45 градусов);
- сед углом на скамейке – движения ногами типа «вставить»;
- сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;
- из упора сидя на скамейке (поперек) – прогибание вперед-вверх;
- продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т. п.;
- то же прыжками;
- из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же в и. п.;
- то же, не переступая ногами;
- стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и. п.

Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):

- вращение гантелей, держа за головки (внутри и наружу);
- сгибание опущенных рук:
  - а) в положении супинации предплечья;
  - б) в положении пронации предплечья;
  - в) кисти рук ладонями повернуты друг другу.
- и. п. – о. с.: руки в стороны; сгибание рук;
- и. п. – о. с.: руки к плечам; жим;
- то же сидя;
- то же лежа (руки вперед);
- и. п. – о. с.: руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;

- поднимание рук через стороны вверх:
  - а) ладонями вниз;
  - б) ладонями вверх;
  - в) ладонями внутрь.
- и. п. – стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклонено вперед под прямым углом; отведение рук в стороны, затем в и. п.

Упражнения в парах:

Упражнения для развития силы:

- один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;
- и. п. – один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- и. п. – один в упоре сидя сзади, второй – захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера, выполнение: сгибание и разгибание рук;
- захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;
- и. п. – то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

Упражнения на гибкость:

- один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;
- один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т. д.;



- один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;
- то же, но наклон к опорной ноге;
- то же, но партнер отводит ногу в сторону;
- один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;
- оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;
- стоя спиной друг другу, взявшись за руки вверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

Упражнения на реакцию:

- один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);
- то же, сидя друг напротив друга на гимнастической скамейке;
- сидя на скамейке, друг напротив друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;
- один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;
- сидя на гимнастической скамейке, то же;
- то же, но ловить одной рукой.

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

- наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- повороты в стороны, круговые движения головой;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;
- то же руки на затылке.

#### Игры и эстафеты:

- команды сидят на скамейках (продольно), ноги врозь, в затылок друг другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т. д.; передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;
- то же; по команде первый встает на скамейку, одновременно поднимая мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;
- упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и. п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;
- то же, передвигаясь спиной вперед;
- то же, но перекатывая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и. п.;
- ручной мяч (по упрощенным правилам);
- то же с набивным мячом;

- «Борьба за мяч» (1x1, 2x2 и т. д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч – помогает товарищам, потерявший мяч – выбывает из игры;
- играющие лежат по кругу, водящий догоняет не лежащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;
- то же, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.

#### *Технико-тактическая подготовка*

Базовые варианты для разработки игр-заданий:

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс – защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т. д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответствующе держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Для того чтобы занимающийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (ло-

патки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты – удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это довольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т. п.

Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т. п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т. д.

Организационно-методический момент – наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т. д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать.

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности:

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и про-

веряют в действии способы блокировки, в других – ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях занимающиеся имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т. п.), обхвата туловища с руками и без рук с разных сторон, упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т. д. При помощи соревновательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один – удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой – преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т. д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват и т. д.);
- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками.

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;

- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);
- захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой – необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперника. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание воспитанников на быстром освобождении от блокирующего захвата преодолению его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условию игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удерживанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка:

Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых каратисту, огромна. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия.

Теснения соперника учит занимающихся понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базы освоения и совершенствования практически всех элементов техники боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»:

- одной, двумя руками из вне;
- «крест»;
- «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты):

В процессе поединка каратист часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на занятиях, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта тренеров. Их назначению – совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей техникой действий, отдельных эпизодов поединка.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в один-два м;
- оба в упоре лежа лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т. п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный за-

хват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или на колени; провел удержание или болевой прием и т. п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение воспитанники. Это легко выявить если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 сек.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постоянно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке – напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится главной цели – содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных каратистов. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики т. п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия юных каратистов. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части тренировки, повторяясь в сериях занятий.

В группах СОРН необходимо ознакомить спортсменов с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной.



Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

*Теоретические занятия* органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего каратиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих каратистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по всестилевому каратэ.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст тренирующихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

План теоретической подготовки представлен в таблице № 7.

**Таблица № 7. План теоретической подготовки**

№	Тема	Краткое содержание	Сроки проведения
1.	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	сентябрь/март
2.	История всестилевого каратэ	История развития всестилевого каратэ в мире. История развития всестилевого каратэ в России. Выдающиеся спортсмены прошлого и настоящего.	сентябрь
3.	Места занятия всестилевым каратэ. Оборудование и инвентарь	Место для проведения тренировок и соревнований.	октябрь/март
4.	Гигиенические навыки. Режим дня	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.	декабрь/апрель

## 1.4. Планируемые результаты

Результатом освоения Программы является приобретение спортсменами следующих знаний, умений и навыков:

### *Предметные:*

- владеют комплексами физических упражнений и навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности;
- владеют основами технических действий по всестилевому каратэ, соответствующих возрасту и уровню подготовленности;
- адаптируются к тренировочной деятельности;
- знают историю развития всестилевого каратэ;
- знают требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- объяснить требования техники безопасности при занятиях всестилевым каратэ.

### *Метапредметные:*

- знают основы философии и психологии спортивных единоборств;
- знают место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- обучены гигиеническим знаниям, умениям и навыкам.

### *Личностные:*

- привит режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- развитие социальной активности обучающихся (коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность);
- воспитано чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитано чувство гражданской ответственности и патриотизма.

## **Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель: 46 недель.

Продолжительность каникул: 6 недель.

Дата начала и окончания занятий: с 01 сентября по 31 августа.

### **2.2. Условия реализации программы**

Условия реализации Программы:

- спортивный зал;
- раздевалки, душевые;
- оборудование и спортивный инвентарь.

Примерный перечень оборудования и спортивного инвентаря:

- лапы боксерские;
- координационная лестница;
- мат гимнастический;
- игровые мячи;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастическая стенка.

Требования к кадровому составу:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации лиц, осуществляющих обучение;
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

### **2.3. Формы аттестации**

Промежуточная аттестация в группах СОРН не предусмотрена.

### **2.4. Оценочные материалы**

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод наблюдения.

Важнейшие требования к наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения тренировочных занятий.

## **2.5. Методические материалы**

Тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности спортсменов;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсменов.

*Особенности организации образовательного процесса* – очно, дистанционно.

*Методы обучения:* словесный, наглядный практический, игровой.

*Методы воспитания:* убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

*Формы организации образовательного процесса:* групповая.

*Формы организации учебно-тренировочного занятия:* беседа, наблюдение, практического занятия, эстафета.

*Педагогические технологии:*

- здоровьесберегающая технология (система мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка);

- технология группового обучения (организация совместной деятельности, общение обучающихся, взаимопонимание, обмен знаниями и умениями);
- технология дифференцированного обучения (форма организации учебно-тренировочного процесса, при которой тренер-преподаватель, работая с группой обучающихся, учитывает их особенности);
- технология развивающего обучения (ориентация учебно-тренировочного процесса на потенциальные возможности обучающихся и на их реакцию);
- технология дистанционного обучения (возможность получения знаний на расстоянии с сохранением компонентов учебно-тренировочного процесса и с использованием интерактивных интернет-технологий);
- технология игровой деятельности (организация педагогического процесса в форме различных педагогических игр; последовательная деятельность тренера-преподавателя по: отбору, разработке, подготовке игр; включению детей в игровую деятельность; осуществлению самой игры; подведению итогов, результатов игровой деятельности);
- коммуникативная технология (процесс последовательного, пошагового, разработанного решения какой-либо проблемы, имеющей организационную или социальную значимость);
- технология обучения (совокупность, специальный набор форм, методов, способов, приемов обучения, приводящих в конечном итоге к наиболее эффективному результату).

*Алгоритм учебно-тренировочного занятия:*

Подготовительная часть. Данная часть учебно-тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между спортсменами и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части тренировки. Для

содержания первой части тренировки характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части тренировки – четкая организация спортсменов, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одну тренировку включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части тренировки – овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида «всестилевое каратэ». Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части тренировки не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части тренировки – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести спортсменов в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

## **2.6. Список литературы:**

### *Нормативная литература:*

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- 2) Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- 3) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-

20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

*Основная литература:*

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г. Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007.
2. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2014. – 464с.
3. Курьсь, В. Н. Основы силовой подготовки юношей / В. Н. Курьсь. – М.: Советский спорт, 2004.
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010.
5. Ростовцев, В. Л. Современные технологии спортивных достижений / В. Л. Ростовцев. – М.: «ВНИИФК», 2007.

*Дополнительная литература:*

1. Губа, В. П. Резервные возможности спортсменов: монография / В. П. Губа, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008.

*Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

- 1) <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации;
- 2) <http://askarate.ru/> – Официальный сайт федерации всестилевого каратэ России;
- 3) <http://ivfve.su/> – Официальный сайт федерации всестилевого каратэ Ивановской области;
- 4) <http://lib.sportedu.ru/press/> – Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры».