ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 323
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО Решением педагогического совета ГБОУ СОШ№ 323 Протокол № 1 от 31.08.2023 г.		УТВЕРЖДЕНО директором ГБОУ СОШ№ 323 _____ Л.А.Флоренковой Приказ № 72/3 -ург от 31.08.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Знакомство с каратэ кекусинкай»

Срок освоения программы: 6 дней
Возраст обучающихся: 7-15 лет

Разработчики:

Ермолина Ирина Борисовна,
методист ОДОД
Голланд Виктор Александрович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Знакомство с каратэ кекусинкай» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы – обучающиеся 7-15лет.

Актуальность программы заключается в создании условий для формирования у обучающихся навыков, связанных с культурой здорового и безопасного образа жизни.

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества, ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Отличительная особенность программы заключается в междисциплинарной интеграции (связь с уроками физкультуры в плане общефизического развития учащихся), синтезе различных физкультурно-спортивных направлений. Программа является ознакомительной и относится к начальному этапу спортивной специализации. Главное место в содержании программы занимает общая физическая подготовка. Специальная подготовка направлена на первоначальное знакомство с техникой кекусинкай каратэ. Программа призвана сформировать интерес к выбранному виду спорта и желание начать регулярные занятия в секции каратэ отделения дополнительного образования ГБОУ СОШ № 323.

Уровень освоения программы: общекультурный.
Срок освоения: 3 или 6 учебных дней

Объем программы: 12 учебных часов.

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании через знакомство с основами каратэ кекусинкай.

Задачи программы

Обучающие

- познакомить с видом спорта каратэ кекусинкай, его отличительными особенностями, правилами техники безопасности на занятиях;
- научить основам техники каратэ кекусинкай.

Развивающие:

- развивать интерес к данному виду спорта;
- Содействовать формированию желания заниматься кекусинкай каратэ в спортивной секции ГБОУ СОШ № 323;
- укреплять здоровье: развивать ловкость, гибкость, силу.

Воспитательные:

- способствовать развитию важных психологических качеств спортсмена: настойчивости, трудолюбия, стремления добиться результата.

Планируемые результаты освоения программы.

Предметные:

- учащиеся познакомятся с особенностями данного вида единоборств, японской терминологией, сопровождающей занятия;
- научатся соблюдать правила техники безопасности во время занятий каратэ кёкусинкай;
- овладеют основами техники каратэ в соответствии с данной программой.

Метапредметные:

У учащихся

- сформируется интерес к виду спорта каратэ кекусинкай;
- появится желание начать систематические занятия в секции каратэ ГБОУ СОШ № 323;
- улучшатся показатели контрольных нормативов по ОФП (хотя бы один из показателей).

Личностные:

- у обучающихся сформируется внимание и дисциплинированность во время занятий,
- учащиеся будут проявлять трудолюбие и настойчивость в достижении цели при выполнении заданий педагога.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы

Программа является краткосрочной, реализуется в форме учебно-тренировочных занятий в каникулярное время. Учебный материал программы учитывает индивидуальные возможности детей к обучению.

Совокупность отдельных занятий составляет собственно-тренировочный развивающий микроцикл (без соревновательного периода). Спортивная тренированность складываются из ряда связанных между собой компонентов: технической, тактической, физической и теоретической подготовки.

Условия набора в коллектив

К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься единоборствами и не имеющие медицинских противопоказаний (на основании медицинской справки от врача).

Допускается формирование разновозрастных групп, состоящих из обучающихся возрастных групп.

Количество обучающихся в группе: не менее 15 человек.

Форма организации занятий. Занятия проводятся всем составом группы. Программой предусмотрены как аудиторные (в помещении), так и внеаудиторные занятия (на спортивной площадке под руководством педагога в теплое время года).

Форма проведения занятий – традиционное учебно-тренировочное занятие.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная (работа педагога со всеми учащимися одновременно), групповая (работа в парах для выполнения определенного задания), индивидуальная (сдача контрольных нормативов по физической культуре).

Материально-техническое оснащение:

физкультурно-спортивный зал (от 15*12 м до 36*18 м) или спортивная площадка с резиновым покрытием.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Напольное покрытие татами;
- Мешки боксёрские;
- Лапы боксерские;

- Перчатки боксёрские;
- Макивары ручные, для отработки ударов ногами;
- Секундомер;
- Скакалка гимнастическая;
- Скамейка гимнастическая;
- Турник навесной на гимнастическую стенку

Спортивное снаряжение каратиста: кимоно белого цвета.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
•	Введение в программу	2	1	1	Выполнение контрольных нормативов по физической культуре
•	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	-	2	Педагогическое наблюдение
•	Специальная физическая подготовка (СФП)	3	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение
•	Базовая техника (БТ)	3	0,5	2,5	Выполнение контрольных заданий
•	Итоговое занятие	2	-	2	Выполнение контрольных нормативов по физической культуре
	Итого	12	2	10	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 323
Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН
директором ГБОУ СОШ№ 323

_____ Л.А.Флоренковой
Приказ № __ -од от _____20__ г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Знакомство с каратэ кекусинкай»

на **2023-2024** учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	28 октября	05 ноября 2023	1	3 или 6 дней	12	1 раз в день по 2 или 4

	2023					академических часа с перерывом 5 мин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе

«Знакомство с каратэ кекусинкай»

Задачи программы на 2023-2024 учебный год

Обучающие

- познакомить с видом спорта каратэ кёкусинкай, его отличительными особенностями, правилами техники безопасности на занятиях;
- научить основам техники каратэ кёкусинкай.

Развивающие:

- развивать интерес к данному виду спорта;
- Содействовать формированию желания заниматься кёкусинкай каратэ в спортивной секции ГБОУ СОШ № 323;
- укреплять здоровье: развивать ловкость, гибкость, силу.

Воспитательные:

- способствовать развитию важных психологических качеств спортсмена: настойчивости, трудолюбия, стремления добиться результата.

Планируемые результаты освоения программы.

Предметные:

- учащиеся познакомятся с особенностями данного вида единоборств, японской терминологией, сопровождающей занятия;
- научатся соблюдать правила техники безопасности во время занятий каратэ кёкусинкай;
- овладеют основами техники каратэ в соответствии с данной программой.

Метапредметные:

У обучающихся

- сформируется интерес к виду спорта каратэ кекусинкай;
- появится желание начать систематические занятия в секции каратэ ГБОУ СОШ № 323;
- улучшатся показатели контрольных нормативов по ОФП (хотя бы один из показателей).

Личностные:

- у обучающихся сформируется внимание и дисциплинированность во время занятий,
- учащиеся будут проявлять трудолюбие и настойчивость в достижении цели при выполнении заданий педагога.

Содержание образовательной программы

№ п/п	Раздел (тема)	Содержание
•	Введение в программу	**Теория:** Рассказ о содержании программы. Экипировка каратиста. Этика каратиста. Приветствие на японском языке. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. **Практика:** Беседа на тему «Я+Спорт=Дружба». Сдача контрольных нормативов по ОФП (входная диагностика).
•	Общая физическая подготовка (ОФП)	**Теория:** правила выполнения и цель выполняемых упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений ОФП в спортивном зале, на спортивной площадке, при выполнении упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). **Практика:** • Обычная ходьба, ходьба спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в приседе • Бег вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег • Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, прыжки и тд. • Упражнения с предметами: прыжки на скакалке. • Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, скамейке. **Текущий контроль:** педагогическое наблюдение, контроль соблюдения правил техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах
•	Специальная физическая подготовка (СФП)	**Теория:** правила выполнения и цель упражнений, страховка и контроль, техника безопасности, оценка выполнения упражнений педагогом **Практика:** • Растягивающие упражнения Разнообразные махи ногами, шпагаты, мостики, растяжка в парах, упражнения на гибкость и тд. • Страховка и самоконтроль при падениях. Падение вперёд с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и тд. • Твердая подготовка Укрепление ударных

		поверхностей, набивка ног, рук, живота, преодоление болевого порога. • Сидячая медитация. **Текущий контроль:** выполнение практических контрольных заданий по СФП
•	Базовая техника (БТ)	**Теория:** правила выполнения и цель упражнений (базовых стоек, ударов руками и ногами), техника безопасности, страховка и контроль, оценка выполнения упражнений педагогом **Практика:** • выполнение базовых стоек - Фудо-дати, Дзенкуцу-дати. • выполнение ударов руками - Сэйкен ой-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан). • выполнение ударов ногами – Хидза-гэри, Кин-гэри. • Тренировка в парах Отработка ударов и комбинаций по заданию. • Сидячая медитация. **Текущий контроль**: выполнение контрольных заданий по БТ
•	Итоговое занятие	**Практика:** Сдача контрольных нормативов по ОФП (итоговая диагностика). Подведение итогов занятий

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1 вариант)

Количество учебных дней - 6

Содержание занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Занятие 1. *Теория:* Рассказ педагога о программе. Проведение инструктажа по ТБ. Краткая история кёкусинкай каратэ. *Практика:* Сдача контрольных нормативов (входной контроль)	0,5	1,5		
Занятие 2. *Теория:* Пояснение цели и правил выполнения упражнений, базовых стоек. Японская терминология (названия стоек) *Практика:* • ОФП. Обычная ходьба, ходьба спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в приседе. Бег вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег. Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, отжимания, приседания, упражнения для брюшного	0,5	1,5		

пресса. Прыжки со скакалкой. • СФП. Растягивающие упражнения: махи ногами, шпагат, мостик, растяжка в парах. • БТ. Изучение базовых стоек - Фудо-дати, Дзенкуцу-дати.				
Занятие 3. *Теория:* Пояснение цели и правил выполнения упражнений, боевых приемов (удары руками). Японская терминология ударов руками. Страховка и самоконтроль при падениях. *Практика:* • ОФП. Обычная ходьба, ходьба спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в приседе. Бег вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег. Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса. Упражнения на гимнастической скамейке. • СФП. Упражнения с элементами акробатики. Отработка страховки и самоконтроля при падениях. Падение вперёд с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и т.д. • БТ. Изучение ударов руками. Выполнение контрольного задания: прямой удар разной • рукой из боевой стойки за 10 сек. • Сидячая медитация.	0,5	1,5		
Занятие 4. *Теория:* Пояснение цели и правил выполнения упражнений, ударов ногами. Страховка и самоконтроль при падениях (закрепление). Японская терминология (удары ногами). *Практика:* • ОФП. Обычная ходьба, ходьба спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в приседе. Бег вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег. Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах,	0,5	1,5		

повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса. • СФП. Твердая подготовка Укрепление ударных поверхностей, набивка ног, рук, живота, преодоление болевого порога. • БТ. Изучение ударов ногами с использованием макивары. Тренировка в парах Отработка ударов и комбинаций по заданию. Сидячая медитация.				
Занятие 5. *Теория:* Пояснение цели и правил выполнения упражнений и приемов. Страховка и самоконтроль при падениях (закрепление). Японская терминология. *Практика:* • ОФП. Обычная ходьба, ходьба спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в приседе. Бег вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег. Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса. • СФП. Твердая подготовка Укрепление ударных поверхностей, набивка ног, рук, живота, преодоление болевого порога. • БТ. Закрепление техники ударов руками и ногами. Отработка ударов и комбинаций по заданию. Сидячая медитация. • Текущий контроль: выполнение практических контрольных заданий по БТ.	•	2		
Занятие 6. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов по ОФП (итоговый контроль). Обсуждение итогов обучения по программе. Рефлексия.	-	2		
Итого:	**2**	**10**		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (2 вариант)

Количество учебных дней – 3

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Занятие 1. *Теория:* Рассказ педагога о программе. Проведение инструктажа по ТБ. Краткая	1	3		

история кёкусинкай каратэ. Пояснение цели и правил выполнения упражнений, базовых стоек. Японская терминология (названия стоек) *Практика:* - ОФП (комплекс упражнений без предметов) Сдача контрольных нормативов (входной контроль). - СФП. Растягивающие упражнения: махи ногами, шпагат, мостик, растяжка в парах. - БТ. Изучение базовых стоек - Фудо-дати, Дзенкуцу-дати.				
Занятие 2. *Теория:* Пояснение цели и правил выполнения упражнений, боевых приемов (удары руками). Японская терминология ударов руками. Страховка и самоконтроль при падениях. *Практика:* - ОФП (комплекс упражнений без предметов). Упражнения на гимнастической скамейке. - СФП. Упражнения с элементами акробатики. Отработка страховки и самоконтроля при падениях. - БТ. Изучение ударов руками. Выполнение контрольного задания: прямой удар разной рукой из боевой стойки за 10 сек. Сидячая медитация.	1	3		
Занятие 3. *Теория:* Пояснение цели и правил выполнения упражнений, ударов ногами. Страховка и самоконтроль при падениях (закрепление). Японская терминология (удары ногами). *Практика:* - ОФП. Комплекс упражнений без предметов, разминка и растяжка лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса. -СФП. Твердая подготовка Укрепление ударных поверхностей, набивка ног, рук, живота, преодоление болевого порога. - БТ. Закрепление техники ударов руками и ногами. Отработка ударов и комбинаций по заданию. Сдача контрольных нормативов по ОФП	1	3		

(итоговый контроль). Обсуждение итогов обучения по программе. Рефлексия.				
Итого:	**3**	**9**		

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Ребята, желающие обучаться по программе, на начальном этапе имеют разную предварительную подготовку, разный уровень физического развития. Искусство педагога заключается в подборе форм и методов обучения с учетом психофизиологических, возрастных и индивидуальных (в том числе гендерных) особенностей обучающихся.
Основной формой организации учебной работы по каратэ кёкусинкай являются учебно-тренировочные занятия.

Содержание структурных компонентов тренировочного занятия

Разминка (общефизическая подготовка) – это упражнения общего характера, направленные на развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости, координационных способностей, на укрепление суставов и повышение эластичности мышц и связок, что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Тренер использует также комплекс упражнений на развитие элементарных движений (скорость одиночного движения, частота (темп), способность к ускорению и торможению) и комплексных форм проявления скоростных способностей (Приложение3). Обязательным условием каждого занятия является проведение педагогом инструктажа по технике безопасности во время тренировок. Боевые контактные поединки программой не предусмотрены.

Основная часть занятия включает в себя специальную физическую и технико-тактическую подготовку.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения на выполнение сложно координированных действий, характерных для каратэ, задания на соизмерение и регулировку пространственных, динамических и временных параметров движений в заданных тренером условиях. Большое внимание уделяется развитию гибкости и увеличению диапазона подвижности суставов, позволяющие каратисту выполнять боевые действия с возможно большей быстротой и амплитудой, успешно выходить из затруднительных двигательных ситуаций, быстро и оптимально решать неожиданно возникающие двигательные задачи в бою.

Технико-тактическая подготовка: знакомство и освоение базовой техники боевых приемов каратэ (кихон-ваза), которая включает в себя:

- базовые стойки - Фудо-дати, Дзенкуцу-дати;
- изучение ударов руками - Сэйкен ой-цуки(дзёдан, тюдан, гэдан);
- изучение ударов ногами – Хидза-гэри, Кин-гэри.

Обучающиеся осваивают базовую технику (бесконтактные поединки с партнером («кумите») и мнимые поединки без партнера («ката») — комплексы технических приемов, в которых регламентированы блокирующие защитные приемы, перемещения, удары руками и ногами.

Теоретическая составляющая любого тренировочного занятия – это пояснения педагога по ходу выполнения упражнений и заданий. В процессе обучения дети усваивают формы приветствия, специальные технические термины и команды на японском языке (Приложение 4).

В заключительной части занятия используются дыхательные упражнения, медитация, упражнения на снятие мышечного напряжения, релаксацию.

Деление тренировочных занятий на части позволяет управлять работоспособностью обучающихся, возможно дольше поддерживать ее на оптимальном уровне, обеспечивая оптимальную врабатываемость, и рационально завершить работу.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Аксёнов Э.И., Каратэ от белого пояса к черному ,2007
- Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев на примере рукопашного боя [Текст] /: Автореф. дис…. канд.пед. наук (13.00.04) / Астахов Сергей Александрович. - М., ВНИИФК, 2002 – 23с.
- Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б.А Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.
- Бурцев, Г.А. Основы ведения рукопашного боя [Текст] / Г.А. Бурцев. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 166 с.
- Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика [Текст] / А.Н Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 95 с.
- Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста [Текст] / А.А. Гужаловский. - М.: ГЦОЛИФК, 1979. – 23с.
- Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с
- Ипатов А.А., Степанов С.В. Педагогические условия формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение в процессе занятий с юными каратистами. Екатеринбург, 2001
- Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты. «Боевое искусство планеты», № 2-3, 2007 г., с.40-43.
- Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
- Мацуи Шокей //Каратэ киокушинкай. Екатеринбург, 2002.
- Николаев В.А. Киокушинкай – базовая техника. «Боевое искусство планеты», № 4-6, 1997 г.
- Преподавание боевых искусств. Путь мастера./серия «Мастера боевых искусств».- Ростов н/Д: «Феникс», 2003
- Рояма Хацуо, Окадзаки Хирото. Ката-кара манабу каратэдо. Каратэ-до дзётацу манюару (Каратэ-до, которому можно научиться с помощью ката. Пособие по совершенствованию технического мастерства в каратэ-до). Токио, «Китэнся», 2005, с. 124-126.
- Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания школьников // Школьное воспитание. – 2009. №4. – С.37-38
- Сиротин О.А. Контроль за физической подготовленностью школьников: Методические рекомендации./ О.А. Сиротин, С.Б. Шраманова, Л.В. Пигалова.- Челябинск, 2005
- Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Советский спорт, 2003. – 912 с.
- Танюшкин А.И., Фомин В.П., Бура А.В., Яицкий С.И. Школа Киокусинкай. Традиционная методика обучения каратэ. М, 2001г

Интернет-ресурсы

- Российский Союз Каратэ кёкусинкай www.kyokushinkarate.ru
- Международный союз боевого каратэ www.koicombat.org
- Интернет-журнал о кёкусинкай каратэ www.atemi.org.ru
- Команды и удары (японская терминологгия) https://rebenokvsporte.ru/terminy-v-kiokushinkay-karate-schet-bloki-komandy-udary

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, итоговый контроль.

Входной контроль - сдача контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1).

Текущий контроль - педагогическое наблюдение (контроль соблюдения правил техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах).

Промежуточная аттестация- выполнение практических контрольных заданий по СФП (Приложение 2).

Итоговый контроль - сдача контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1).

Приложение 1

Контрольные нормативы по ОФП

6-8 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			высокая	средняя	низкая
	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	50
		Д	80	70	60
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	М	4	2	1
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	23	21	19
		Д	28	26	24
4.	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	40	38	36
		Д	38	36	34

9-10 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			высокая	средняя	низкая
1.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	80	70	60
		Д	90	80	70
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	М	5	3	1
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	25	23	21
		Д	30	28	26
4.	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	42	40	38
		Д	40	38	36

Приложение 2

Контрольные нормативы
по СФП для мальчиков

№	**Контрольные упражнения**	**6 – 8 лет**	**9 - 10лет**	**оценка**
1	Прямой удар разной рукой из боевой	18 и выше	20 и выше	высокая
		13- 17	17-19	средняя

	стойки за 10 сек.	Менее 14	Менее 16	низкая
2	Круговой удар передней ногой в верхний уровень из боевой стойки за 10 сек.	7 и выше	8 и выше	высокая
		5-6	6-7	средняя
		Менее 4	Менее 5	низкая

Контрольные нормативы

по СФП подготовке для девочек

№	Контрольные упражнения	6 – 8 лет	9 - 10лет	оценка
1	Прямой удар разной рукой из боевой стойки за 10 сек.	15 и выше	17 и выше	высокая
		11-14	14-17	средняя
		Менее 10	Менее 12	низкая
2	Круговой удар передней ногой в верхний уровень из боевой стойки за 10 сек.	8 и выше	9 и выше	высокая
		6-7	7-8	средняя
		Менее 5	Менее 6	низкая

Сводная таблица выполнения обучающимися контрольных нормативы по ОФП

ФИО обуч-ся	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)		Подтягивание на перекладине (раз)		Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)		Приседания за (кол-во раз/мин)		Сумма баллов	
	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль