

РАЗДЕЛ 1.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Косики каратэ» является **разноуровневой** программой дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы

Карате в нашей стране является не только одним из самых популярных видов спортивных единоборств, но и уникальным социокультурным феноменом, основанном на личностном развитии каждого человека. Именно поэтому этот вид спорта востребован родителями, принимающими первостепенное решение о посещении ребенком спортивной секции карате на определенном возрастном этапе. В боевых искусствах их привлекает наличие высокой дисциплины и неоспоримый авторитет тренера, который становится для ребенка наставником. И, зачастую, именно слова тренера определяют и направляют действия подростка в обыденной жизни. Регулярные занятия улучшают поведение детей, воспитывают хорошие манеры, учат этикету и дисциплине, приобщают к труду, повышают способность к психологической сбалансированности, которая является ценным качеством для обучения в школе и современной жизни.

Технология построения разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. Исходные научные идеи: уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего, учебные; уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание педагога на работе с различными категориями детей. Поэтому программа предусматривает, три уровня освоения: стартовый, базовый и углубленный.

В программе обучения представлена многогранность техники Шоринзирю Кенкокан каратэдо Косики каратэ и то, какие возможности она открывает для

развития каждого ученика.

Новизна программы

Новизна данной программы состоит в том, что в ней значительно расширено содержание, адаптированное для занятий в системе дополнительного образования. Разработка программы «Косики каратэ» вызвана необходимостью совершенствования образовательного процесса в связи с современными требованиями к подготовке воспитанников, занимающихся Косики каратэ.

Особенностью настоящей программы является опора на психофизиологические факторы, лежащие в основе системы подготовки Косики каратэ. Программа позволяет обучающимся в полной мере овладеть универсальными учебными действиями и на их основе компетенциями, необходимыми для обеспечения личностного развития, формирования эмоционального интеллекта, активной жизненной позиции обучающихся, успешной социализации в обществе и приобретения начальных профессиональных навыков Косики каратэ.

Отличительные особенности программы

Программа составлена в соответствии с системой подготовки в Косики каратэ, принятой Федерацией Косики каратэ России, примерными программами для системы дополнительного образования детей ДЮСШ, разработана и оформлена в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утвержденными Министерством образования и науки Российской Федерации.

В образовательном процессе выстраиваются индивидуальные образовательные маршруты для одарённых детей с целью дальнейшего профессионального самоопределения в рамках углубленного уровня обучения.

Адресат программы

Программа **разноуровневая** разработана для предоставления образовательных общеразвивающих услуг обучающимся от 6 до 17 лет в условиях МБУ ДО «ЦРТДиЮ» Заельцовский» г. Новосибирск. Срок реализации программы – 6 лет.

Занятия могут посещать учащиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей в форме заявления.

Срок реализации программы – 6 лет:

1. Стартовый уровень (1-ый, 2-ой годы обучения) - группы начальной подготовки, возраст учащихся 6 - 10 лет:

1-й год обучения – группа начальной подготовки, возраст обучающихся 6-9 лет;

2-й год обучения – группа начальной подготовки, возраст обучающихся 7-10 лет.

2. Базовый уровень (3-ий, 4-ый годы обучения) - учебно-тренировочные группы, возраст учащихся 9 -13 лет:

3-й год обучения – учебно-тренировочная группа, возраст обучающихся 9-12 лет;

4-й год обучения – учебно-тренировочная группа, возраст обучающихся 10-13 лет.

3. Углубленный уровень (5-ый, 6-ой годы обучения) - группы углубленной подготовки, возраст обучающихся 14 - 17 лет.

5-й год обучения – группа углублённой подготовки, возраст обучающихся 14-15 лет;

6-й год обучения – группа углублённой подготовки, возраст обучающихся 16-17 лет.

Уровень программы, объем и сроки

Разноуровневая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Косики карате».

Занятия проводятся со следующей нагрузкой:

1. Стартовый уровень (2 года) - 108 часов;

2. Базовый уровень (2 года) - 216 часов;

3. Углублённый уровень (2 года) - 216 часа.

Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью:

1. Стартовый уровень (1-й, 2-й) годы обучения 1 час (45 минут).

2. Базовый уровень (3-й, 4-й) годы обучения 2 часа.

3. Углублённый уровень (5-й, 6-й) годы обучения 2 часа

Основанием для перевода на следующий год обучения на стартовом уровне являются сдача соответствующих норм физической и технической подготовки. В группах обучения базовый и углублённый уровень подготовки принимают наиболее способные обучающиеся, успешно освоившие тренировочную программу предыдущих уровней и сдавшие контрольные нормативы по физической и технико-тактической подготовке.

Поскольку каратэ является высокотехническим и сложно-координационным видом единоборств, то обучение технике является многолетним процессом, предполагающим постепенное усложнение технических элементов вида спорта. В связи с этим, достаточная степень овладения техническим арсеналом каратэ в начале обучения, особенно на этапе начальной подготовки, является довольно условной, предполагающей дальнейшее неуклонное совершенствование уже изученных элементов.

Исходя из современных представлений об организации тренировочного процесса, а также учитывая специфику подготовки детей в условиях системы дополнительного образования в данной программе, рассчитанной на 6 лет реализации, были выделены 3 уровня подготовки детей:

1. **Стартовый** уровень начальной подготовки (2 года обучения).
2. **Базовый** уровень учебно-тренировочный (2 года обучения).
3. **Углубленный** уровень подготовки – спортивное совершенствование (2 года). Каждый тренировочный уровень разделён на 2 года подготовки. Первый год подготовки на каждом уровне обусловлен знакомством и формированием навыков новых технико-тактических элементов, форм ката, освоением и постепенным увеличением общефизической и специальной физической подготовки, т.е. адаптацией к нагрузке, которая будет расти на втором году каждого уровня и так далее. Второй год подготовки на каждом этапе предполагает обязательное повторение и закрепление пройденного материала, восприятие его на новом уровне понимания, расширение арсенала знаний и умений, за счёт изучения новых и более сложных технических элементов и форм и их совершенствования, применение изученного в спортивной поединке (кумитэ), а

также неуклонный рост результатов по тактико-технической и силовой подготовке. Распределение оптимальных соотношений разделов тренировки должно быть направлено на создание условий, необходимых для реализации факторов достижения спортивного результата на уровнях подготовки:

- на стартовом уровне начальной подготовки – ***технические факторы***;
- на базовом учебно-тренировочном уровне – ***функциональные и технико-тактические факторы***;
- на углублённом уровне спортивного совершенствования – ***технико-тактические и психологические факторы***.

Весь тренировочный процесс построен на изучении, закреплении и постоянном повторении изученного материала, расширении и углублении знаний в области стиля Шориндзи-рю Кенкокан каратэ-до и Косики каратэ, с последующим дополнением их за счёт изучения новых, более сложных форм и технических элементов.

Формы обучения

Формами обучения: очная. Формы обучения детей: групповая, индивидуально-групповая (при подготовке детей к соревнованиям).

Учебная нагрузка регулируется в соответствии с возрастом учащихся.

Набор обучающихся в группы - на основании заявления от родителей (законных представителей) и с разрешения врача.

Количество обучающихся в группах:

1. Стартовый уровень:

1-й год обучения 15-20 человек

2-й год обучения 15-20 человек

2. Базовый уровень:

3-й год обучения 15-20 человек

4-й год обучения - 15 человек

3. Углублённый уровень:

5-й год обучения –12-15 человек

6-й год обучения –10-12 человек.

Язык обучения

Обучение ведётся на русском языке.

Режим занятия

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию учреждения дополнительного образования, в котором реализуется эта программа.

Режим занятий по программе соответствует требованиям санитарных правил СП 2.4.3648-20 (от 28.09.2020г. №28) и санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 (от 28.01.2021г. №2).

3 раза в неделю продолжительностью:

1. Стартовый уровень (1-й, 2-й) годы обучения 1 час.
2. Базовый уровень (3-й, 4-й) годы обучения 2 часа.
3. Углублённый уровень (5-й, 6-й) годы обучения 2 часа

Особенности организации образовательного процесса

Традиционная модель реализации программы. Для реализации программы используются самые разные формы организации деятельности учащихся: индивидуальные, групповые, коллективные.

1.2. Цель, задачи, планируемые результаты

Цель программы: формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и самосовершенствовании путем вовлечения их в систематические занятия физической культурой и спортом через Косики каратэ.

Задачи программы:

Личностные:

- сформировать у обучающихся потребность в занятиях физической культурой и спортом самостоятельно и в команде;
- способствовать формированию и развитию у обучающихся взаимоуважению, трудолюбию, ответственности, воли и целеустремленности;
- воспитывать у обучающихся чувства патриотизма и любви к Родине, уважения национальных традиций и коллективизма.

Метапредметные:

- развивать у обучающихся коммуникативные навыки, способствующие

адаптации каждого ребенка в коллективе;

- научить обучающихся организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движений;
- способствовать обучающимся к участию в соревнованиях.
- развивать у обучающихся способность заниматься самостоятельно и в команде.

Предметные:

- дать знания по истории возникновения и развития Косики каратэ;
- способствовать освоению техники Косики каратэ;
- способствовать подготовке детей к выполнению квалификационных нормативов и участия в соревнованиях разного уровня.

Планируемые результаты

Личностные:

- нести ответственность за свои результаты в условиях коллективной работы;
- устанавливать взаимодействие и координировать деятельность с другими участниками группы;
- оценить достоинства и недостатки показательных выступлений;
- сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми;
- иметь собственную позицию для самовыражения.

Метапредметные:

- концентрировать внимание;
- стараться выполнять движения как можно точнее;
- владение широким арсеналом двигательных действий из косики-карате, активное их использование в соревновательной деятельности.

Предметные:

Обучающие будут уметь выполнять:

- элементы техники работы с оружием в ката, ката-бункай и для самообороны;
- борцовскую технику ближнего боя: броски, подсечки, захваты, болевые удержания;
- приёмы самообороны: освобождение от различных захватов, варианты выведений из равновесия;
- технику разбивания предметов – тамешивари;
- варианты сочетания комбинационной ударной и бросковой техники;
- программу квалификационных требований в пределах 3-2 кю, 1 кю. (синий пояс и синий с красной полоской, коричневый пояс).

Обучающиеся будут знать:

- прикладные аспекты Косики каратэ: запрещённую технику, возможности и целесообразность её применения;
- методические основы спортивной тренировки;
- основы медицинских знаний по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, растяжениях связок, кровотечениях, потере сознания;
- программу квалификационных требований 3-2 кю, 1 кю. (синий пояс и синий с красной полоской, коричневый пояс).
- интерес к занятиям;
- способность выполнять принятые правила поведения и общения в спортивном зале и коллективе;
- навыки соблюдения безопасного поведения на занятиях;
- способность ответственно относиться к процессу обучения.

Общим показателем реализации настоящей программы является создание коллектива единомышленников, поддержание преемственности, активное участие в спортивной и культурно-досуговой жизни объединения (показательные выступления). В силу природных данных у каждого своя «олимпийская вершина», но каждый ребёнок должен стать чуть выше, преодолеть свой страх, лень, другие отрицательные черты характера. Достижение абсолютных

результатов, представленных в программе (пояса, разряды) не является самоцелью, это лишь значимые для детей ориентиры на пути их личностного развития.

1.3. Содержание программы и планируемые результаты

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ОБУЧЕНИЯ

Задачи первого года обучения:

Личностные:

- привить интерес к истории возникновения и развития Косики каратэ в мире;
- сформировать навыки организации совместной и индивидуальной работы на занятиях Косики каратэ;
- познакомить с нормами и правилами поведения на занятиях.

Метапредметные:

- сформировать интерес к занятиям каратэ;
- развить начальные навыки и способность учащихся на занятиях;
- сформировать умение слушать и слышать педагога;
- развить элементарные умения ставить цели и достигать их.

Предметные:

- познакомить с доступными для возраста техниками выполнения специальных и общефизических упражнений;
- изучить элементарную терминологию основ этикета каратэ;
- освоить доступные возрасту умения и навыки базовой техникой Косики каратэ.

Планируемые результаты

Личностные:

- соблюдать правила безопасного образа жизни;
- ответственно относиться к процессу обучения;
- помогать товарищам;
- выполнять общепринятые правила поведения и общения;

- уважительно относиться к культурным традициям своего народа, семьи.

Метапредметные:

- концентрировать внимание;
- стараться выполнять отрабатывать основные базовые удары как можно точнее;
- выполнять контрольные нормативы по силовой подготовке.

Предметные

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять поперечный шпагат или близкое к нему положение;
- правильно делать основные базовые стойки;
- выполнять правильную ротацию бедер вокруг вертикальной оси;
- использовать базовые защитные действия в стойке;
- отрабатывать основные базовые удары руками и ногами;
- использовать основные двигательные навыки и основы перемещений;
- выполнять базовые технические элементы, в том числе основы падений и самостраховок;
- выполнять контрольные нормативы по силовой подготовке;

Обучающиеся будут знать:

- этику и этикет школы каратэ, этику зала;
- название стиля, историю возникновения и развития Косики каратэ в мире;
- названия стоек, блоков, ударов и основных передвижений;
- основные команды судьи при судействе;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности;
- технические требования в пределах требований на 10 кю, белый пояс с красной полоской.

Учебный план первого года обучения

№	Темы	всего	теория	практика	формы аттестации/контроля
1.	Введение в программу	2	2	-	
2.	Общefизическая подготовка	40	-	40	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	32	-	32	разрядные требования
4.	Техническая подготовка	35	-	35	соревнования
5.	Аттестация. Сдача контрольных нормативов	1	-	1	Экзамен
	Итого:	110	2	108	

Содержание учебного плана первого года обучения

1. Введение в программу. Современное каратэ.

Вводное занятие. Знакомство с учащимися. История возникновения и развития Косики каратэ. Достижения российских спортсменов и учащихся Центра. Правила техники безопасности во время занятий каратэ. Процедуры начало и окончания занятий. Аттестационная система стиля (Требования на 10 кю белый пояс с красной полоской).

2. Общая физическая подготовка.

Воспитание силовых способностей: общеразвивающие упражнения;

силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, упражнения на гимнастической стенке); прикладные гимнастические упражнения (лазания и пере-лазания); силовые упражнения (с набивными мячами до 2 кг, гантелями до 1,5 кг). Части тела. Ударные части рук и ног. Базовые стойки.

Воспитание скоростных способностей: беговые упражнения (бег на носках, с высоким подниманием колена, с захлёстыванием голени назад, приставным шагом боком, с поворотами, ускорения, ускорения из различных положений); упражнения с мячами (передачи мяча из различных положений, на скорость); подвижные игры и игровые задания на скорость со значительным периодом времени на восстановление. Техника ударов руками, ногами.

Воспитание ловкости: общеразвивающие упражнения на месте и в

движении, выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные игры и игровые задания; простейшие акробатические упражнения. Техника защиты руками.

Воспитание выносливости: бег, общеразвивающие упражнения, технические элементы, подвижные игры и игровые задания длительностью более одной минуты. Техника падений, кувырков.

Воспитание гибкости: общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой, упражнения в растягивании, растяжка в парах, махи, различные седы; упражнения на улучшение подвижности позвоночника. Бросковая техника.

3. Специальная физическая подготовка.

Скоростно-силовая: многоскоки и прыжковые упражнения; отжимания, поднимания туловища из положения лёжа и другие упражнения с увеличением скорости; изменение исходных положений на скорость. Техника ударов руками ногами по снаряжению.

Двигательно-координационная: выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; подвижные игры и игровые задания. Техника передвижений в стойках, защита (блоки) руками, удары руками, удары ногами.

Воспитание простой двигательной реакции: Выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; подвижные игры и игровые задания. Техника ведения (игрового) поединка (кумитэ).

Воспитание специальной гибкости: специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах). Техника падений, кувырков, подсечек, бросков.

4. Техническая подготовка.

Разделы базовой технической подготовки и последовательность изучения отдельных технических элементов в пределах требований на 10 кю белый пояс с красной полоской:

Техника стоек.

Стойки: хейсоку дачи-стойка ступни вместе; мусуби дачи-стойка внимания, церемониальная стойка, пятки вместе носки в стороны; шизен хонтай

дачи-естественная стойка, ноги на ширине плеч; учимата дзиго хонтай дачи-защитная закрытая стойка, колени повернуты внутрь, пятки наружу; сотобираку дачи-открытая стойка (наездника) ноги в два шире плеч, колени развернуты наружу; дзенкутцу дачи-передняя (боевая) длинная стойка, пятка задней ноги не касается пола; неко аши дачи-«кошачья» стойка, передняя нога опирается только на подушечки пальцев ног; кокутсу дачи-задняя устойчивая (боевая) стойка; цуру аши дачи-высокая (боевая) стойка (журавля).

Демонстрация положений (Камае):

Дзёдан камае – верхняя защитная позиция;

Чудан камае – средняя защитная позиция;

Гедан камае – нижняя защитная позиция.

Техника ударов.

Удары руками: шомэн дзуки-удар руками вперед из фронтальной стойки со скручиванием корпуса вокруг своей оси; аге дзуки-удар рукой снизу вверх; маваши дзуки-круговой удар рукой; аге эмпи учи-удар локтем снизу вверх; маваши эмпи учи-круговой удар локтем.

Удары ногами: мае хиза гери-прямой проникающий удар коленом вперед; Маваши хиза гери-круговой удар коленом; мае гери-прямой проникающий удар ногой вперед; маваши гери-круговой удар ногой.

Техника ударов руками, ногами по снарядам (боксёрским лапам, макиварам, мешку, защитному снаряжению).

Техника защиты.

Блоки руками: аге уке-блок предплечьем снизу вверх; сото уке-блок предплечьем наружу; учи удэ уке-блок предплечьем внутрь; гедан барай-нижний уводящий блок предплечьем, выполняется в 2-х формах: сото гедан барай-нижний уводящий блок предплечьем наружу; учи гедан барай-нижний уводящий блок предплечьем внутрь; тейшо нагаши уке-уводящий блок ладонью внутрь; сото моротэ уке-усиленный блок предплечьем наружу.

Техника перемещений.

Перемещения в стойках с изменением положения рук и корпуса: санчин хоко-короткий шаг полумесяцем по внутренней дуге; хангетсу хоко-широкий шаг

полумесяцем по внешней дуге; миги мае мавари аши-поворот на 180 градусов вокруг своей оси без изменения стойки, выполняется для любых фронтальных стоек (санчин, сотобираку); соноба мавари аши-поворот на 180 градусов для стоек типа дзенкутсу, кокутсу, выполняется за счёт движения корпуса; миги уширо мавари аши, хидари уширо мавари аши-поворот в стойках за счёт длинных перемещений ног вокруг вертикальной оси;

окури аши- подшаг вперед/назад (например, задней ногой к передней, затем передней вперёд); ои аши-длинный перешаг вперед/назад (например задняя нога проходит вперед); фумикоми аши-«печатающий» шаг, шаг-выпад передней ногой вперед с увеличением длины стойки (например из какутсу в дзенкутсу дачи).

Техника падений.

Падение на руки:

- мае уке ми-падение вперед (на руки);
- уширо уке ми-падение назад (с подстраховкой руками);
- ёко уки ми-падение в стороны (с подстраховкой руками).

Кувырки вперед/назад:

- дземпо кайтен уке ми-кувырок вперед через плечо;
- кохо кайтен уке ми-кувырок назад через плечо;
- тоби дземпо кайтен уке ми-кувырок вперёд в прыжке через плечо.

Бросковая техника.

Тай отоши-передняя бросковая подсечка;

Бросок через бедро.

5. Аттестация. Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов по силовой и технической подготовке, согласно аттестационным требованиям 10 кю.

Учебный план второго года обучения

Задачи второго года обучения

Личностные:

- привить интерес к истории возникновения и развития Косики каратэ в мире;
- сформировать навыки организации совместной и индивидуальной

работы на занятиях Косики каратэ;

- познакомить с нормами и правилами поведения на занятиях.

Метапредметные:

- сформировать интерес к занятиям каратэ;
- развить начальные навыки и способность учащихся на занятиях;
- сформировать умение слушать и слышать педагога;
- развить элементарные умения ставить цели и достигать их.

Предметные:

- познакомить с доступными для возраста техниками выполнения специальных и общефизических упражнений;
- изучить элементарную терминологию основ этикета каратэ;
- освоить доступные возрасту умения и навыки базовой техникой Косики каратэ;

Планируемые результаты

Личностные:

- соблюдать правила безопасного образа жизни;
- ответственно относиться к процессу обучения;
- помогать товарищам;
- выполнять общепринятые правила поведения и общения;
- уважительно относиться к культурным традициям своего народа, семьи;

Метапредметные:

- концентрировать внимание;
- стараться выполнять отрабатывать основные базовые удары как можно точнее;
- выполнять контрольные нормативы по силовой подготовке.

Предметные

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять поперечный шпагат или близкое к нему положение;
- правильно делать основные базовые стойки;

- выполнять правильную ротацию бедер вокруг вертикальной оси;
- использовать базовые защитные действия в стойке;
- отрабатывать основные базовые удары руками и ногами;
- использовать основные двигательные навыки и основы перемещений;
- выполнять базовые технические элементы, в том числе основы

падений и самостраховок;

- выполнять контрольные нормативы по силовой подготовке;

Обучающиеся будут знать:

- этику и этикет школы каратэ, этику зала;
- название стиля, историю возникновения и развития Косики каратэ в мире;
- названия стоек, блоков, ударов и основных передвижений;
- основные команды судьи при судействе;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники

безопасности;

- технические требования в пределах требований на 9-8 кю, желтый пояс, и желтый пояс с красной полоской.

Учебный план второго года обучения

№	Темы	всего	теория	практика	Формы аттестации/контроля
1.	Введение в программу	2	2	-	
2.	Общefизическая подготовка	40	-	40	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	32	-	32	разрядные требования
4.	Техническая подготовка	35	-	35	соревнования
5.	Аттестация. Сдача контрольных нормативов	1	-	1	
	Итого:	110	2	108	

Содержание учебного плана второго года обучения

1. Введение в программу. Современное каратэ.

Знакомство с учащимися. История возникновения и развития Косики каратэ

в Новосибирске. Достижения российских спортсменов и учащихся центра. Правила техники безопасности во время занятий каратэдо. Этикет каратэдо. Аттестационная система стиля. Требования на 9-8 кю, желтый пояс и желтый пояс с красной полоской.

2. Общая физическая подготовка.

Воспитание силовых способностей: общеразвивающие упражнения;

силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, упражнения на гимнастической стенке); прикладные гимнастические упражнения (лазания и пере-лазания); силовые упражнения (с набивными мячами до 2 кг, гантелями до 1,5 кг). Части тела. Ударные части рук и ног. Техника передвижений в стойках.

Воспитание скоростных способностей: беговые упражнения (бег на носках, с высоким подниманием колена, с захлёстыванием голени назад, приставным шагом боком, с поворотами, ускорения, ускорения из различных положений); упражнения с мячами (передачи мяча из различных положений, на скорость); подвижные игры и игровые задания на скорость со значительным периодом времени на восстановление. Техника ударов руками, ногами по снарядам (боксёрским лапам, макиварам, мешку, защитному снаряжению).

Воспитание ловкости: общеразвивающие упражнения на месте и в движении, выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные игры и игровые задания; простейшие акробатические упражнения. Техника защиты руками.

Воспитание выносливости: бег, общеразвивающие упражнения, технические элементы, подвижные игры и игровые задания длительностью более одной минуты. Техника ведения поединка (кумитэ).

Воспитание гибкости: общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой, упражнения в растягивании, растяжка в парах, махи, различные седы; упражнения на улучшение подвижности позвоночника. Техника падений, кувырков, бросков.

3. Специальная физическая подготовка.

Скоростно-силовая: многоскоки и прыжковые упражнения; отжимания,

поднимания туловища из положения лёжа и другие упражнения с увеличением скорости; изменение исходных положений на скорость. Техника защиты, ударов руками, ногами.

Двигательно-координационная: выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; подвижные игры и игровые задания. Техника ударов руками, ногами по снарядам (боксёрским лапам, макиварам, мешку, защитному снаряжению).

Воспитание простой двигательной реакции: Выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; подвижные игры и игровые задания. Техника ведения поединка (кумитэ).

Воспитание специальной гибкости: специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах). Техника падений, кувырков, подсечек, бросков. Техника ката 3-и принципа.

4. Техническая подготовка.

Разделы базовой технической подготовки и последовательность изучения отдельных технических элементов в пределах требований на 9 кю желтый пояс:

Техника стоек.

Стойки: хейсоку дачи-стока ступни вместе; мусуби дачи-стойка внимания, церемониальная стойка, пятки вместе носки в стороны; шизен хонтай дачи-естественная стойка, ноги на ширине плеч; учимата дзиго хонтай дачи-защитная закрытая стойка, колени повернуты внутрь, пятки наружу; сотобираку дачи-открытая стойка (наездника) ноги в два шире плеч, колени развернуты наружу; дзенкутцу дачи-передняя, (боевая) длинная стойка, пятка задней ноги не касается пола; неко аши дачи-«кошачья» стойка, передняя нога опирается только на подушечки пальцев ног; кокутсу дачи-задняя устойчивая (боевая) стойка; цуру аши дачи-высокая (боевая) стойка (журавля); санчин дачи-оборонительная силовая стойка; саги аши дачи-стойка «цапли» (стойка на одной ноге).

Демонстрация положений (Камае):

Дзёдан камае – верхняя защитная позиция;

Чудан камае – средняя защитная позиция;

Гедан камае – нижняя защитная позиция;

Хасо камае – комбинированная защитная позиция;

Шизен камае – защитная позиция (внимания, готовности).

Техника ударов.

Удары руками: шомэн дзуки-удар руками вперед из фронтальной стойки со скручиванием корпуса вокруг своей оси; аге дзуки-удар рукой снизу вверх; маваши дзуки-круговой удар рукой; аге эмпи учи-удар локтем снизу вверх; маваши эмпи учи-круговой удар локтем; кизами дзуки-прямой удар одноимённой рукой с выпадом передней ноги вперед; гьяку дзуки-удар разноимённой рукой; ои дзуки-перешаг задней ногой через переднюю ногу и прямой удар одноименной рукой.

Удары ногами: мае хиза гери-прямой проникающий удар коленом вперед; Маваши хиза гери-круговой удар коленом; мае гери-прямой проникающий удар ногой вперед; маваши гери-круговой удар ногой.

Техника ударов руками, ногами по снарядам (боксёрским лапам, макиварам, мешку, защитному снаряжению).

Техника защиты.

Блоки руками: аге уке-блок предплечьем снизу вверх; сото уке-блок предплечьем наружу; учи удэ уке-блок предплечьем внутрь; гедан барай-нижний уводящий блок предплечьем, выполняется в 2-х формах: сото гедан барай-нижний уводящий блок предплечьем наружу; учи гедан барай-нижний уводящий блок предплечьем внутрь; тейшо нагаши уке-уводящий блок ладонью внутрь; сото моротэ уке-усиленный блок предплечьем наружу.

Техника перемещений.

Перемещения в стойках с изменением положения рук и корпуса: санчин хоко-короткий шаг полумесяцем по внутренней дуге; хангетсу хоко-широкий шаг полумесяцем по внешней дуге; миги мае мавари аши-поворот на 180 градусов вокруг своей оси без изменения стойки, выполняется для любых фронтальных стоек (санчин, сотобираку); соноба мавари аши-поворот на 180 градусов для стоек типа дзенкутсу, кокутсу, выполняется за счёт движения корпуса; миги уширо

мавари аши, хидари уширо мавари аши-поворот в стойках за счёт длинных перемещений ног вокруг вертикальной оси;

окури аши-подшаг вперед/назад (например, задней ногой к передней, затем передней вперёд); ои аши-длинный перешаг вперед/назад (например задняя нога проходит вперед); фумиками аши-«печатающий» шаг, шаг-выпад передней ногой вперед с увеличением длины стойки (например из какутсу в дзенкутсу дачи).

Техника кумитэ.

Кихон: комбинационные защитно-атакующие действия:

- из камае дачи в дзенкутсу дачи+кизами дзуки +гьяку дзуки;
- из камае дачи в дзенкутсу дачи+аге уке+гьяку дзуки;
- из камае дачи в дзенкутсу дачи+санбон дзуки;
- из камае дачи в дзенкутсу дачи+мае гери+маваши гери.

Техника падений.

Падение на руки:

- мае уке ми-падение вперед (на руки);
- уширо ке ми-падение назад (с подстраховкой руками);
- ёко уки ми-падение в стороны (с подстраховкой руками).

Кувырки вперед/назад:

- дземпо кайтен уке ми-кувырок вперед через плечо;
- кохо кайтен уке ми-кувырок назад через плечо;
- тоби дземпо кайтен уке ми-кувырок вперёд в прыжке через плечо.

Бросковая техника.

Тай отоши-передняя бросковая подсечка;

Бросок через бедро.

Техника ката.

Демонстрация базовых ката - пути входов в противника (три принципа-форм) по технике атак руками.

1. Ката те ваза когеки дай иккё, стихия-вода (mizi no kokoro-разум подобен воде, спокойная вода отражает все как зеркало) движение тигра, кошачья стойка.

2. Ката те ваза когеки дай никё, стихия-огонь (hi no kokoro-разум

подобен пламени, из внезапной искры разгорается пламя), движение журавля, журавлиная стойка.

3. Ката тэ ваза когеки дай санкё, стихия-земля (chi по kokoro-разум подобен земле, усилием земля создает горы), движение быка, передняя длинная стойка.

5. Аттестация. Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов по силовой и технической подготовке, согласно аттестационным требованиям 9-8 кю.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ОБУЧЕНИЯ

Задачи третьего года обучения

Личностные:

- воспитать готовность к сотрудничеству в совместной деятельности с педагогом и сверстниками;
- закрепить навык работы индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- воспитать патриотизм, уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России.

Метапредметные:

- сформировать стремление к активному участию в соревновательной деятельности;
- развить самостоятельность и индивидуальность в каждом ребенке;
- развить умение самостоятельно планировать пути достижения целей;

Предметные:

- способствовать освоению и отработке сложных технико-тактических приёмов;
- продолжить учить и совершенствовать техники и тактики Косики каратэ;
- обучить грамотному выполнению разрядных требований.

Планируемые результаты

Личностные:

- уважительно относиться к товарищам, выстраивать дружеские взаимоотношения в коллективе;
- осознавать свою индивидуальность и ответственность за поступки;
- иметь собственную позицию для самовыражения;
- участвовать в соревнованиях при поддержке педагога;
- бережно относиться к своему здоровью;

Метапредметные:

- добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

Предметные

Обучающиеся будут уметь выполнять:

- различные варианты шпагатов и седов на гибкость;
- все стойки, блоки и удары используемые в кумитэ и ката;
- применять и понимать различные способы пути входа и выхода в кумитэ и ката;
- различные варианты атакующих действий, как отдельно, так и в комбинациях;
- различные варианты защитных действий, в том числе с уходом с линии атаки;
- контратакующие действия: падения, самостраховки и кувьрки и применять их в начальной борцовской практике;
- различные перемещения, сохраняя устойчивость и равновесие;
- базовые основы бросковой техники;
- базовые комплексы формальных упражнений - ката, кихонов;
- контрольные нормативы по силовой подготовке;

- технические требования в пределах 7-6 кю, оранжевый пояс и оранжевый с красной полоской.

Обучающиеся будут знать:

- все команды судей при судействе и этику судейства;
- необходимые формы ката, согласно аттестационных требований;
- основные тактические разновидности ведения поединка;
- правила соревнований по Косики каратэ;
- технические требования в пределах 7-6 кю, оранжевый пояс и оранжевый пояс с красной полоской.

Учебный план третьего года обучения

№	Темы	всего	теория	практика	Формы аттестации/контроля
1.	Введение в программу. Современное каратэ.	2	2	-	
2.	Общесфизическая подготовка.	80	-	80	Наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка.	64	-	64	Разрядные требования
4.	Техническая подготовка.	48	-	48	Разрядные требования
5.	Тактическая подготовка. Соревнования	20	-	20	Соревнования
6.	Аттестация. Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	Экзамен
	Итого:	216	2	216	

Содержание учебного плана третьего года обучения

1. Введение в программу. Современное каратэ.

История возникновения и развития каратэдо. Достижения российских спортсменов и учащихся центра. Этикет и этика каратэдо. Правила техники безопасности во время занятий каратэдо. Аттестационная система стиля. Требования на 7-6 кю, оранжевый пояс и оранжевый пояс с красной полоской.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Преимущественной направленностью ОФП является фундаментальная подготовка юных спортсменов на основе комплексного развития физических качеств. Вместе с тем, более выраженным, чем на предыдущем этапе становится целенаправленное воспитание отдельных физических качеств на основе учёта

физического развития и сенситивных периодов воспитанников. Общеразвивающие комплексы с постепенным усложнением.

Воспитание силовых способностей: общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке); силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс и др.) с набивными мячами весом 2-3 кг, различными отягощениями; прикладные гимнастические упражнения (лазания и пере-лазания); статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз). Техника ката, стойки, передвижения в стойках.

Воспитание скоростных способностей: беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе); подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10- 15 сек.). Техника комбинаций ударов руками, ногами по снарядам (боксёрским лапам, макиварам, мешку, защитному снаряжению).

Воспитание ловкости: общеразвивающие упражнения на месте и в движении; выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные игры и игровые занятия; выполнение кувырков, само-страховок; простейшие борцовские упражнения; простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие. Техника блоков, ударов руками, ногами. Воспитание общей выносливости: бег и другие циклические упражнения, общеразвивающие упражнения, выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания. Техника ведения поединка (кумитэ).

Воспитание гибкости: общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты); упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра). Техника подсечек, бросков, борьбы.

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП направлена на выполнения специально-подготовительных

упражнений, которые способствуют не только овладению техникой упражнений, но и созданию условий для повышения функциональных возможностей, а также упражнений, непосредственно влияющих на обеспечение функциональной подготовки к ведению соревновательной борьбы.

Скоростно-силовая: упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость); прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой); скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями; подводящие и соревновательные упражнения; технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью. Техника нападений, захватов, удержаний, бросков.

Двигательно-координационная: выполнение технических элементов на точность; выполнение с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары); подводящие упражнения; выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение; борцовские упражнения, подвижные игры, игровые и соревновательные задания. Техника передвижений в стойках, ударов руками, ногами.

Воспитание простой и сложной двигательной реакции: выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях; создание фрагментов соревновательных ситуаций; подвижные и спортивные игры и игровые задания. Техника ведения тактического поединка (кумитэ).

Воспитание специальной гибкости: специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полу-шпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений); акробатические и борцовские упражнения; упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты скручиваний с фиксацией позы. Техника ката

5 принципов входа.

Воспитание специальной выносливости: технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление); борцовские упражнения, борьба в партере; подвижные игры, игровые и соревновательные задания. Техника бросков, захватов, подсечек, борьбы.

4. Техническая подготовка.

Изучение новых форм ката и знакомство с ката-бункай.

Стойки: хейко дачи-ступни на ширине плеч, ступни параллельны; шико дачи-стойка «самоиста», ноги в полтора ширины плеч; коза дачи-крестная стойка; уширо неко аши дачи-задняя «кошачья» стойка; ката хиза дачи-стойка стоя на одном колени.

Защита - Блоки: сото шуто уке-блок ребром ладони наружу; учи шуто уке-блок ребром ладони внутрь; мороте уке – сдвоенный усиленный блок одновременно двумя руками: моротэ авазе уке-прижатые к друг другу руки, согнутые в локтях закрывают голову; нидан уке-двойной синхронный блок, одна рука выполняет сото уке, другая-гедан барай (см. аттестационные требования); джюджи аге уке-блок с раскрытыми ладонями с низу вверх; джюджи отоши уке-блок сверху вниз. А так-же выполнение “мягких” блоков, являющихся производными от “жестких”: хайто уке-блок сложенных пальцев руки наружу; некозекен уке-блок запястьем руки; шотей уке-блок подушечкой (основанием) ладони; шотей моротэ уке-сдвоенный останавливающий блок основанием ладоней.

Нападение - Удары руками: мороте дзуки-синхронный удар двумя руками; шуто гьяку учи-рубящий удар ребром ладони наружу; хайто учи-рубящий удар ребром ладони внутрь; ёко маваши учи-рубящий удар ребром ладони с наружи внутрь; уракен учи-удар внешней стороной кулака; учи ороши-рубящий удар ребром ладони сверху вниз. А также удары руками в передвижении – окури аши. Отработка ударных действий и технико- тактических заданий, в том числе и по снарядам (лапы, макивары и др.)

Нападение – Удары ногами: ёко гери-удар ребром стопы ноги; каги (уро) гери-круговой удар (пяткой) ногой без поворота корпуса; микадзуки гери-

круговой удар стопой ноги с наружи внутрь; сокуто маваши гери-круговой удар ребром стопы изнутри наружу; уширо гери-прямой удар ногой (пяткой) назад с разворотом или без разворота корпуса; уширо маваши гери-круговой удар ногой (пяткой) с разворотом корпуса вокруг своей оси. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение различной комбинационной техники (кихоны). Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении.

Перемещения: окури аси-подшаг вперед/назад; окури аси с выполнением элементов защиты и нападения; уходы с линии атаки, уход за переднюю руку, за спину, уходы в сторону – тай собаки, как без защитных действий, так и с ними. Другие различные варианты перемещений, используемые в ката и кихонах, согласно программе аттестационных требований.

Прикладная подготовка: акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховок, элементы борьбы партере и в стойке, работа на сверхближней дистанции: простейшие освобождения от захватов и контрприёмы). Выполнение изученных элементов самообороны. Подготовка и отработка программ для показательных выступлений.

5. Тактическая подготовка.

На данном уровне, в связи с началом соревновательной практики - кумитэ, большое внимание уделяется тактической подготовке детей:

- комбинационная техника нападения и защиты;
- выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а также с переходом от нападения к защите;
- выполнение технико-тактических заданий с партнёром с пассивным и активным противоборством (кихон);
- выполнение технико-тактических заданий, воссоздающих различные модели соперников.

6. Соревновательная подготовка. Контрольные нормативы. Аттестации.

Кумитэ. Свободные поединки. Техничко-тактические задания с различной тактической и технической установкой. Контрольные поединки.

Ката. Стилиевые ката 5 принципов. Разбор программ выступлений. Отработка отдельных элементов. Работа над темпом, ритмом, артистизмом и чётким техническим выполнением форм.

Соревновательная практика: турниры внутри объединения.

Контрольные нормативы. Сдача нормативов по силовой подготовке согласно аттестационных требований.

Аттестация: 1 раз в год на квалификационные разряды с присуждением ученических степеней (кю) согласно аттестационных требований.

Учебный план четвертого года обучения

Задачи четвертого года обучения

Личностные:

- воспитывать патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России;
- формировать позитивную Я-концепцию, уверенность и самостоятельность, самодисциплину и инициативность;
- формировать ответственное отношение к деятельности, к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

Метапредметные:

- формировать умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
 - развивать умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- развивать основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Предметные:

- продолжать знакомить с техническим арсеналом Косики каратэ;
- способствовать дальнейшему усвоению техники нападения, захватов, удержаний, подсечек, бросков.
- обучить пошаговой техники передвижений в стойках, защиты руками,

ударов руками, ногами по защитному снаряжению.

Планируемые результаты

Личностные:

- уважительно относиться к товарищам, выстраивать дружеские взаимоотношения в коллективе;
- осознавать свою индивидуальность и ответственность за поступки;
- иметь собственную позицию для самовыражения;
- участвовать в соревнованиях при поддержке педагога;
- бережно относиться к своему здоровью;

Метапредметные:

- добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

Предметные:

Обучающиеся будут уметь выполнять:

- различные варианты шпагатов и седов на гибкость;
- все стойки, блоки и удары используемые в кумитэ и ката;
- применять и понимать различные способы пути входа и выхода в кумитэ и ката;
- различные варианты атакующих действий, как отдельно, так и в комбинациях;
- различные варианты защитных действий, в том числе с уходом с линии атаки;
- контратакующие действия: падения, самостраховки и кувьрки и применять их в начальной борцовской практике;
- различные перемещения, сохраняя устойчивость и равновесие;
- базовые основы бросковой техники;
- базовые комплексы формальных упражнений - ката, кихонов;

- контрольные нормативы по силовой подготовке;
- технические требования в пределах 5-4 кю, зеленый пояс и зеленый с красной полоской.

Обучающиеся будут знать:

- все команды судей при судействе и этику судейства;
- необходимые формы ката, согласно аттестационных требований;
- основные тактические разновидности ведения поединка;
- правила соревнований по Косики каратэ;
- технические требования в пределах 5-4 кю, зеленый пояс и зеленый с красной полоской).

Учебный план четвертого года обучения

№	Темы	всего	теория	практика	Формы аттестации/контроля
1.	Введение в программу. Современное каратэ.	2	2	-	
2.	Общефизическая подготовка.	80	-	80	Наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка.	64	-	64	Разрядные требования
4.	Техническая подготовка.	48	-	48	Разрядные требования
5.	Тактическая подготовка. Соревнования	20	-	20	Соревнования
6.	Аттестация. Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	Экзамен
	Итого:	216	2	216	

Содержание учебного плана четвертого года обучения

1. Введение в программу. Современное каратэ.

История возникновения и развития каратэдо. Достижения российских спортсменов и воспитанников центра. Этикет и этика каратэдо. Правила техники безопасности во время занятий каратэ. Аттестационная система стиля. Требования на 5-4 кю, зелёный пояс и зеленый пояс с красной полоской.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Преимущественной направленностью ОФП является фундаментальная подготовка юных спортсменов на основе комплексного развития физических

качеств. Вместе с тем, более выраженным, чем на предыдущем этапе становится целенаправленное воспитание отдельных физических качеств на основе учёта физического развития и сенситивных периодов воспитанников. Общеразвивающие комплексы с постепенным усложнением.

Воспитание силовых способностей: общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке); силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс и др.) с набивными мячами весом 2-3 кг, различными отягощениями; прикладные гимнастические упражнения (лазания и пере-лазания); статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз). Техника захватов, подсечек, бросков, борьбы.

Воспитание скоростных способностей: беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе); подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10- 15 сек.). Техника комбинаций ударов руками, ногами по снарядам (боксёрским лапам, макиварам, мешку и защитному снаряжению).

Воспитание ловкости: общеразвивающие упражнения на месте и в движении; выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные игры и игровые занятия; выполнение кувырков, само-страховок; простейшие борцовские упражнения; простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие. Техника защиты, ударов руками, ногами.

Воспитание общей выносливости: бег и другие циклические упражнения, общеразвивающие упражнения, выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания. Техника ведения тактического поединка (кумитэ).

Воспитание гибкости: общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты); упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).

Техника ката, передвижений в стойках.

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП направлена на выполнения специально-подготовительных упражнений, которые способствуют не только овладению техникой упражнений, но и созданию условий для повышения функциональных возможностей, а также упражнений, непосредственно влияющих на обеспечение функциональной подготовки к ведению соревновательной борьбы.

Скоростно-силовая: упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость); прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой); скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями; подводящие и соревновательные упражнения; технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью. Техника нападений, захватов, удержаний, подсечек, бросков.

Двигательно-координационная: выполнение технических элементов на точность; выполнение с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары); подводящие упражнения; выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение; борцовские упражнения, подвижные игры, игровые и соревновательные задания. Техника передвижений в стойках, защиты руками, ударов руками, ногами по защитному снаряжению.

Воспитание простой и сложной двигательной реакции: выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях; создание фрагментов соревновательных ситуаций; подвижные и спортивные игры и игровые задания. Техника ведения тактического поединка (кумитэ).

Воспитание специальной гибкости: специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полу-шпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в

тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений); акробатические и борцовские упражнения; упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты скручиваний с фиксацией позы. Техника Ката гокке кумитэ тэ ваза когеки дай иккё, дай никё (2 принципа для рук).

Воспитание специальной выносливости: технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление); борцовские упражнения, борьба в партере; подвижные игры, игровые и соревновательные задания. Техника захватов, удержаний, подсечек, бросков, борьбы со стойки.

4. Техническая подготовка.

Изучение новых форм ката и знакомство с ката-бункай.

Стойки: хейко дачи-ступни на ширине плеч, ступни параллельны; шико дачи-стойка «самоиста», ноги в полтора ширины плеч; коза дачи-крестная стойка; уширо неко аши дачи-задняя «кошачья» стойка; ката хиза дачи-стойка стоя на одном колени.

Защита - Блоки: сото шуто уке-блок ребром ладони наружу; учи шуто уке-блок ребром ладони внутрь; мороте уке – сдвоенный усиленный блок одновременно двумя руками: моротэ авазе уке-прижатые к друг другу руки, согнутые в локтях закрывают голову; нидан уке-двойной синхронный блок, одна рука выполняет сото уке, другая-гедан барай (см. аттестационные требования); джюджи аге уке-блок с раскрытыми ладонями с низу вверх; джюджи отоши уке-блок сверху вниз. А так-же выполнение “мягких” блоков, являющихся производными от “жестких”: хайто уке-блок сложенных пальцев руки наружу; некозекен уке-блок запястьем руки; шотей уке-блок подушечкой (основанием) ладони; шотей моротэ уке-сдвоенный останавливающий блок основанием ладоней.

Нападение - Удары руками: мороте дзуки-синхронный удар двумя руками; шуто гьяку учи-рубящий удар ребром ладони наружу; хайто учи-рубящий удар ребром ладони внутрь; ёко маваши учи-рубящий удар ребром ладони с наружи внутрь; уракен учи-удар внешней стороной кулака; учи ороши-рубящий удар ребром ладони сверху вниз. А также удары руками в передвижении – окури аши. Отработка ударных действий и технико- тактических заданий, в том числе и по

снарядам (лапы, макивары и др.)

Нападение – Удары ногами: ёко гери-удар ребром стопы ноги; каги (уро) гери-круговой удар (пяткой) ногой без поворота корпуса; микадзуки гери-круговой удар стопой ноги с наружи внутрь; сокуто маваши гери-круговой удар ребром стопы изнутри наружу; уширо гери-прямой удар ногой (пяткой) назад с разворотом или без разворота корпуса; уширо маваши гери-круговой удар ногой (пяткой) с разворотом корпуса вокруг своей оси. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение различной комбинационной техники (кихоны). Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении.

Перемещения: окури аши-подшаг вперед/назад; окури аши с выполнением элементов защиты и нападения; уходы с линии атаки, уход за переднюю руку, за спину, уходы в сторону – тай собаки, как без защитных действий, так и с ними. Другие различные варианты перемещений, используемые в ката и кихонах, согласно программе аттестационных требований.

Прикладная подготовка: акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховок, элементы борьбы в партере и в стойке, работа на сверхближней дистанции: простейшие освобождения от захватов и контрприёмы). Выполнение изученных элементов самообороны. Подготовка и отработка программ для показательных выступлений.

5. Тактическая подготовка.

На данном этапе, в связи с началом соревновательной практики - кумитэ, большое внимание уделяется тактической подготовке детей:

- комбинационная техника нападения и защиты;
- выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а также с переходом от нападения к защите;
- выполнение технико-тактических заданий с партнёром с пассивным и активным противоборством (кихон);
- выполнение технико-тактических заданий, воссоздающих различные модели соперников.

6. Соревновательная подготовка. Контрольные нормативы.

Аттестации.

Кумитэ. Свободные поединки. Техничко-тактические задания с различной тактической и технической установкой. Контрольные поединки.

Ката. Стилиевые ката. Разбор программ выступлений. Отработка отдельных элементов. Работа над темпом, ритмом, артистизмом и чётким техническим выполнением форм.

Соревновательная практика: турниры внутри объединения.

Контрольные нормативы. Сдача нормативов по силовой подготовке согласно аттестационных требований.

Аттестации: 1 раз в год аттестация на квалификационные разряды с присуждением ученических степеней (кю) согласно аттестационных требований.

УГЛУБЛЁННЫЙ УРОВЕНЬ ОБУЧЕНИЯ

Задачи пятого года обучения:

Личностные:

- способствовать развитию у обучающихся позитивного отношения к людям, к самому себе, окружающему миру, умения переживать, сопереживать и радоваться как собственному успеху, так и победам других;
- воспитывать доброжелательность, взаимовыручку и готовность к сотрудничеству со взрослыми и сверстниками;
- формировать устойчивый интерес и позитивную мотивацию к избранному обучающимся виду деятельности.

Метапредметные:

- формировать навык целеполагания, планирования и поиска путей достижения целей, в том числе альтернативных;
- развивать рефлексию собственной деятельности своих возможностей и способностей;
- развивать мотивацию к познанию окружающего мира через собственную созидательную деятельность;
- формировать умение аргументировать свою точку зрения и адекватно отстаивать ее, высказывать собственные суждения, оценки без необоснованной

критики в адрес другого.

Предметные:

- формировать умения находить нужную информацию в специальной литературе, интернете;
- закреплять знания и умения владения собственным физическим телом во время занятий и в реальной жизни с точки зрения здоровья сберегающего подхода;
- формировать интерес к наследию прошлого путем ознакомления с выдающимися спортсменами страны по Косики каратэ.

Планируемые результаты

Личностные:

- нести ответственность за свои результаты в условиях коллективной работы;
- устанавливать взаимодействие и координировать деятельность с другими участниками группы;
- оценить достоинства и недостатки показательных выступлений;
- сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми;
- иметь собственную позицию для самовыражения.

Метапредметные:

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности; действий косики-карате, активное их использование в соревновательной деятельности;
- владение широким арсеналом двигательных действий из косики-карате.

Предметные:

Обучающиеся будут уметь выполнять:

- элементы техники работы с оружием в ката, ката-бункай и для самообороны;

- борцовскую технику ближнего боя: броски, подсечки, захваты, болевые удержания;
- приёмы самообороны: освобождение от различных захватов, варианты выведений из равновесия;
- технику разбивания предметов – тамешивари;
- варианты сочетания комбинационной ударной и бросковой техники;
- программу квалификационных требований в пределах 3-2 кю, синий пояс и синий с красной полоской.

Обучающиеся будут знать:

- прикладные аспекты Косики каратэ: запрещённую технику, возможности и целесообразность её применения;
- методические основы спортивной тренировки;
- основы медицинских знаний по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, растяжениях связок, кровотечениях, потере сознания;
- программу квалификационных требований 3-2 кю, синий пояс и синий с красной полоской.

Учебный план пятого года обучения

№	Темы	всего	теория	практика	Формы аттестации/контроля
1.	Введение в программу.	2	2	-	
2	Общefизическая подготовка.	80	-	80	Наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка.	64	-	64	Разрядные требования
4.	Углубленное изучение техники и тактики Косики каратэ. Психологическая подготовка.	64	2	62	Разрядные требования
5.	Углублённое изучение правил судейства.	2	1	1	Семинар
6.	Соревнования. Аттестация. Сдача контрольных нормативов.	4	-	4	Экзамен Соревнования
	Итого:	216	5	211	

Содержание учебного плана пятого года обучения

1. Введение в программу. Современное каратэ.

История возникновения и развития Шориндзирю Кенкокан каратэдо Косики каратэ. Достижения российских спортсменов и воспитанников центра. Правила техники безопасности во время занятий каратэ. Краткий обзор материала, который будет изучаться на данном уровне. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке на начало года.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Одна из важнейших задач - удержание базовой физической подготовки, а в соревновательный период: удержание достигнутого уровня базовой физической подготовки при снижении её объёма.

Воспитание силовых способностей: общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке); силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс); с набивными мячами весом от 2 до 5 кг, различными отягощениями (гантели, диски, грифы); прикладные гимнастические упражнения (лазание и перелазание); статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз); силовые упражнения на специальных тренажёрах. Техника борьбы.

Воспитание скоростных способностей: беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе с интервалом отдыха, достаточным для полного восстановления сил); подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.), эстафеты с различными двигательными заданиями и элементами технических действий. Техника блоков, ударов руками, ногами.

Воспитание ловкости: общеразвивающие упражнения на месте и в движении; выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные и спортивные игры и игровые задания; выполнение кувырков, самостраховок; борцовские упражнения; акробатические упражнения и упражнения на равновесие; выполнение технических заданий в усложнённых условиях. Техника передвижений с элементами защиты и нападения.

Воспитание общей выносливости: бег и другие циклические упражнения, общеразвивающие упражнения, выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания; циклические эстафеты, продолжительностью 2 мин. и более с небольшими интервалами отдыха. Техника поединка (кумитэ).

Воспитание гибкости: общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты); упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра); поддержание и сохранение формы, достигнутой на предыдущих этапах подготовки. Техника стилевых ката.

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП направлена на воспитание специальных двигательных качеств как в процессе выполнения технико-тактической подготовки, так и в отдельных тренировочных занятиях.

Скоростно-силовая: упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость); прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой); скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями; подводящие и соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью; прикладные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах, выполняемые с повышенной скоростью; борцовские упражнения с противоборством соперника; соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые сопряжённым методом; упражнения на тренажёрах в скоростно-силовом режиме. Техника блоков, ударов руками.

Двигательно-координационная: выполнение технических элементов, а также их комбинаций в воздух и по предметам на точность выполнения с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары), внесение усложнений в выполнение двигательных действий; подводящие упражнения; выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров

движений; технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение; технико-тактические задания с усложнёнными условиями их выполнения; борцовские упражнения; подвижные и спортивные игры, игровые и соревновательные задания; выполнение целевых упражнений с внесением усложнений в их выполнение; специальные упражнения на равновесие и координацию. Техника передвижений.

Воспитание простой и сложной двигательной реакции: выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях; воссоздание фрагментов соревновательных ситуаций; подвижные и спортивные игры и игровые задания; выполнение технико-тактических элементов простой и сложной реакции. Техника ударов ногами.

Воспитание специальной гибкости: специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в плечевых, локтевых, тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений); различные акробатические и борцовские упражнения на гибкость; упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты скручиваний с фиксацией позы; технические задания с установкой на их практическое применение. Техника стилевых ката.

Воспитание специальной выносливости: технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление); технико-тактические задания на фоне утомления; борцовские упражнения, борьба в партере и стойке; подвижные и спортивные игры на выносливость, игровые и соревновательные задания с большой интенсивностью и количеством повторений; учебные поединки с небольшими интервалами отдыха. Техника борьбы.

4. Углублённое изучение техники и тактики. Психологическая подготовка.

Закрепление и совершенствование технических элементов. Углублённая спортивная специализация на основе избранного вида соревновательной деятельности (по желанию и по способностям): *кумитэ, ката, бункай-ката*.

Осуществление целенаправленной подготовки к ведению соревновательной борьбы, применительно к требованиям соревновательной деятельности.

Стойки: Шико дачи; найханчин (кибадачи) дачи; уширо неко аши дачи; коза дачи; ката хиза дачи; санчин дачи и другие стойки, используемые в ката и кумитэ согласно аттестационных требований.

Защита - Блоки: шуто уке; три разновидности блока мороте уке (см. аттестационные требования); джюджи уке; а так же выполнение “мягких” блоков, являющихся производными от “жестких”: шуто сото уке; хайто уке; тейшо уке; некозекен уке; хайшу уке; шотей уке; шотей мороте уке и их разновидности. Блоки ногами: сокуто сото маваши уке; микадзуки уке и др.

Нападение - Удары руками: маваши дзуки; мороте дзуки; шуто учи; хайто учи; уракен учи; эмпи учи; учи ороши; аге дзуки; кентсуй учи; хирате учи; нуките; ёко эмпи учи; маваши эмпи учи, аге эмпи учи, ороши эмпи учи, а также удары руками в передвижении – Окури аши, в усложнённых условиях. Отработка ударных действий и технико-тактических заданий, в том числе и по снарядам (лапы, макивары, мешки, подушки) в усложнённых условиях, комбинационная работа и её разновидности, тактико-технические задания на входе и на выходе, с защитой и контратакой.

Нападение – Удары ногами: ёко гери; каги гери; микадзуки гери; ура микадзуки гери; уширо гери; ура маваши гери; сокуто маваши гери; сокуто ке ороши; какато гери; различные варианты подсечек, подбивав и выведений из равновесия. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение ударов ногами и их комбинаций с различными техническими заданиями и по разным высотам, с различной амплитудой и скоростью. Выполнение различной комбинационной техники (кихоны). Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении.

Сочетание в комбинациях работы рук и работы ног, а также защитных и контратакующих действий с разнообразными тактическими установками.

Перемещения: окури аши-подшаг вперед/назад; окури аши с выполнением элементов защиты и нападения; уходы с линии атаки, уход за переднюю руку, за спину, уходы в сторону – таи собаки, как без защитных действий, так и с ними, а

также с использованием работы на опережение. Другие различные варианты перемещений, используемые в ката и кихонах, согласно программе аттестационных требований. Перемещения в усложнённых условиях (на фоне утомления, сочетания сложных и нестандартных передвижений, с дополнительными отягощениями, из различных положений). Совершенствование изученных перемещений в разнообразных технико- тактических комбинациях. Применение в кумитэ на соревнованиях.

Прикладная подготовка: акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховок, борьба в партере и в стойке, наработка “коронных” приёмов в борьбе, работа на сверхблизкой дистанции: различные освобождения от захватов и контрприёмы, применение техники против нескольких противников, против вооружённого противника и т.п.). Выполнение изученных элементов самообороны. Работа с традиционным оружием. Подготовка и отработка программ для показательных выступлений.

Психологическая подготовка.

Эмоционально - волевая устойчивость детей:

адаптация к стрессовым условиям; активное внутреннее противодействие их неблагоприятному воздействию (психическая саморегуляция – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов); волевая регуляция (воспитание целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания; волевые качества обусловлены характером преодоления спортсменом препятствий и трудностей).

5. Углублённое изучение правил судейства.

Правила проведения соревнований по Косики каратэ; команды рефери, команды боковых судей, права и обязанности судей на площадке, судей при участниках, судей хронометристов, судей на табло, судьи информатора; этика судейства и ритуалы входа и ухода с площадки судейской бригады, названия всех команд, жесты судей, запрещённую и разрешённую технику Косики каратэ. Ведение протоколов соревнований.

6. Соревнования. Контрольные нормативы. Аттестации.

Кумитэ. Свободные поединки. Техничко-тактические задания с различной тактической и технической установкой. Контрольные поединки. Работа по индивидуальным заданиям. “Коронная“ техника. Работа в усложнённых условиях и на фоне утомления. Отборочные поединки. Выступление на соревнованиях.

Ката и ката-бункай. Стилевые ката. Разбор программ выступлений. Отработка отдельных элементов. Работа над темпом, ритмом, динамикой, артистизмом и чётким техническим выполнением форм. Исправление ошибок. Отработка программы соревновательным методом.

Соревновательная практика: турниры внутри объединения, выездные соревнования, официальные календарные спортивные мероприятия.

Контрольные нормативы. Сдача нормативов по силовой подготовке в начале и в заключение года согласно аттестационным требованиям.

Аттестации: 1 раз в год аттестация на квалификационные разряды с присуждением ученических степеней (кю), согласно аттестационным требованиям.

Учебный план шестого года обучения

Задачи шестого года обучения:

Личностные:

- оказывать поддержку в развитии индивидуальности каждого и способствовать самоутверждению и самореализации обучающегося в условиях разновозрастного коллектива;
- формировать умение соотносить собственные поступки и события с нравственно - этическими принципами.

Метапредметные:

- учить устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом, ориентировать на понимание причин успеха;
- развивать самоконтроль, умение работать с собственными недостатками, опираясь на знание собственных достоинств;
- формировать способность выстраивать индивидуальную образовательную траекторию.

Предметные:

- осваивать более сложные элементы техники поединка (кумитэ);
- обучать углублённой спортивной специализации на основе

избранного вида соревновательной деятельности (по желанию и по способностям): кумитэ, ката, бункай-ката.

Планируемые результаты

Личностные:

- нести ответственность за свои результаты в условиях коллективной работы;
- устанавливать взаимодействие и координировать деятельность с другими участниками группы;
- оценить достоинства и недостатки показательных выступлений;
- сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми;
- иметь собственную позицию для самовыражения.

Метапредметные:

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности; действий косики-карате, активное их использование в соревновательной деятельности;
- владение широким арсеналом двигательных из косики-карате.

Предметные:

Обучающиеся будут уметь выполнять:

- элементы техники работы с оружием в ката, ката-бункай и для самообороны;
- борцовскую технику ближнего боя: броски, подсечки, захваты, болевые удержания;
- приёмы самообороны: освобождение от различных захватов, варианты выведений из равновесия;
- технику разбивания предметов – тамешивари;
- варианты сочетания комбинационной ударной и бросковой техники;

- программу квалификационных требований в пределах 3-2 кю, 1 кю. (синий пояс и синий с красной полоской, коричневый пояс).

Обучающиеся будут знать:

- прикладные аспекты Косики каратэ: запрещённую технику, возможности и целесообразность её применения;
- методические основы спортивной тренировки;
- основы медицинских знаний по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, растяжениях связок, кровотечениях, потере сознания;
- программу квалификационных требований на 1 кю, коричневый пояс.

Учебный план шестого года обучения

№	Темы	всего	теория	практика	Формы аттестации/контроля
1.	Введение в программу.	2	2	-	
2	Общefизическая подготовка.	80	-	80	Наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка.	64	-	64	Разрядные требования
4.	Углубленное изучение техники и тактики Косики каратэ. Психологическая подготовка.	64	2	62	Разрядные требования
5.	Углублённое изучение правил судейства.	2	1	1	Семинар
6.	Соревнования. Сдача контрольных нормативов, аттестации.	4	-	4	Экзамен Соревнования
	Итого:	216	5	211	

Содержание учебного плана шестого года обучения

1. Введение в программу. Современное каратэ.

История возникновения и развития Шориндзирю Кенкокан каратэдо Косики каратэ. Достижения российских спортсменов и воспитанников центра. Правила техники безопасности во время занятий каратэ. Краткий обзор материала, который будет изучаться на данном этапе. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке на начало года.

1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Одна из важнейших задач - удержание базовой физической подготовки, а в соревновательный период: удержание достигнутого уровня базовой физической

подготовки при снижении её объёма.

Воспитание силовых способностей: общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке); силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс); с набивными мячами весом от 2 до 5 кг, различными отягощениями (гантели, диски, грифы); прикладные гимнастические упражнения (лазания и перелазания); статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз); силовые упражнения на специальных тренажёрах. Техника борьбы.

Воспитание скоростных способностей: беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе с интервалом отдыха, достаточным для полного восстановления сил); подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.), эстафеты с различными двигательными заданиями и элементами технических действий. Техника блоков, ударов руками, ногами.

Воспитание ловкости: общеразвивающие упражнения на месте и в движении; выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные и спортивные игры и игровые задания; выполнение кувырков, самостраховок; борцовские упражнения; акробатические упражнения и упражнения на равновесие; выполнение технических заданий в усложнённых условиях. Техника передвижений с элементами защиты и нападения.

Воспитание общей выносливости: бег и другие циклические упражнения, общеразвивающие упражнения, выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания; циклические эстафеты, продолжительностью 2 мин. и более с небольшими интервалами отдыха. Техника поединка (кумитэ).

Воспитание гибкости: общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты); упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра);

поддержание и сохранение формы, достигнутой на предыдущих этапах подготовки. Техника поединка (кумитэ).

2. Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП направлена на воспитание специальных двигательных качеств как в процессе выполнения технико-тактической подготовки, так и в отдельных тренировочных занятиях.

Скоростно-силовая: упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость); прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой); скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями; подводящие и соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью; прикладные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах, выполняемые с повышенной скоростью; борцовские упражнения с противоборством соперника; соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые сопряжённым методом; упражнения на тренажёрах в скоростно-силовом режиме. Техника блоков, ударов руками.

Двигательно-координационная: выполнение технических элементов, а также их комбинаций в воздух и по предметам на точность выполнения с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары), внесение усложнений в выполнение двигательных действий; подводящие упражнения; выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение; технико-тактические задания с усложнёнными условиями их выполнения; борцовские упражнения; подвижные и спортивные игры, игровые и соревновательные задания; выполнение целевых упражнений с внесением усложнений в их выполнение; специальные упражнения на равновесие и координацию. Техника передвижений.

Воспитание простой и сложной двигательной реакции: выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; воспитание

двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях; воссоздание фрагментов соревновательных ситуаций; подвижные и спортивные игры и игровые задания; выполнение технико-тактических элементов простой и сложной реакции. Техника блоков, ударов ногами.

Воспитание специальной гибкости: специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в плечевых, локтевых, тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений); различные акробатические и борцовские упражнения на гибкость; упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты скручиваний с фиксацией позы; технические задания с установкой на их практическое применение. Техника стилевых ката.

Воспитание специальной выносливости: технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление); технико-тактические задания на фоне утомления; борцовские упражнения, борьба в партере и стойке; подвижные и спортивные игры на выносливость, игровые и соревновательные задания с большой интенсивностью и количеством повторений; учебные поединки с небольшими интервалами отдыха. Техника борьбы.

3. Углублённое изучение техники и тактики. Психологическая подготовка.

Закрепление и совершенствование технических элементов. Углублённая спортивная специализация на основе избранного вида соревновательной деятельности (по желанию и по способностям): *кумитэ, ката, бункай-ката*. Осуществление целенаправленной подготовки к ведению соревновательной борьбы, применительно к требованиям соревновательной деятельности.

Стойки: Шико дачи; найханчин (кибадачи) дачи; уширо неко аши дачи; коза дачи; ката хиза дачи; санчин дачи и другие стойки, используемые в ката и кумитэ.

Защита - Блоки: шуто уке; три разновидности блока мороте уке (см. аттестационные требования); джюджи уке; а так же выполнение “мягких” блоков,

являющихся производными от “жёстких”: шуто сото уке; хайто уке; тейшо уке; некозекен уке; хайшу уке; шотей уке; шотей мороте уке и их разновидности. Блоки ногами: сокуто сото маваши уке; микадзуки уке и др.

Нападение - Удары руками: маваши дзуки; мороте дзуки; шуто учи; хайто учи; уракен учи; эмпи учи; учи ороши; аге дзуки; кентсуй учи; хирате учи; нуките; ёко эмпи учи; маваши эмпи учи, аге эмпи учи, ороши эмпи учи, а также удары руками в передвижении – Окури аши, в усложнённых условиях. Отработка ударных действий и технико-тактических заданий, в том числе и по снарядам (лапы, макивары, мешки, подушки) в усложнённых условиях, комбинационная работа и её разновидности, тактико-технические задания на входе и на выходе, с защитой и контратакой.

Нападение – Удары ногами: ёко гери; каги гери; микадзуки гери; ура микадзуки гери; уширо гери; ура маваши гери; сокуто маваши гери; сокуто ке ороши; какато гери; различные варианты подсечек, подбивов и выведений из равновесия. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение ударов ногами и их комбинаций с различными техническими заданиями и по разным высотам, с различной амплитудой и скоростью. Выполнение различной комбинационной техники (кихоны). Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении. Сочетание в комбинациях работы рук и работы ног, а также защитных и контратакующих действий с разнообразными тактическими установками.

Перемещения: Окури аши-подшаг вперед/назад; окури аши с выполнением элементов защиты и нападения; уходы с линии атаки, уход за переднюю руку, за спину, уходы в сторону – таи собаки, как без защитных действий, так и с ними, а также с использованием работы на опережение. Другие различные варианты перемещений, используемые в ката и кихонах, согласно программе аттестационных требований. Перемещения в усложнённых условиях (на фоне утомления, сочетания сложных и нестандартных передвижений, с дополнительными отягощениями, из различных положений) Совершенствование изученных перемещений в разнообразных технико- тактических комбинациях. Применение в кумитэ на соревнованиях.

Прикладная подготовка: Акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховок, борьба в партере и в стойке, наработка “коронных” приёмов в борьбе, работа на сверх ближней дистанции: различные освобождения от захватов и контрприёмы, применение техники против нескольких противников, против вооружённого противника и т.п.). Выполнение изученных элементов самообороны. Работа с традиционным оружием. Подготовка и отработка программ для показательных выступлений.

Психологическая подготовка.

Эмоционально - волевая устойчивость детей:

адаптация к стрессовым условиям; активное внутреннее противодействие их неблагоприятному воздействию (психическая саморегуляция – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов); волевая регуляция (воспитание целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания; волевые качества обусловлены характером преодоления спортсменом препятствий и трудностей).

4. Углублённое изучение правил судейства.

Правила проведения соревнований по Косики каратэ; команды рефери, команды боковых судей, права и обязанности судей на площадке, судей при участниках, судей хронометристов, судей на табло, судьи информатора; этика судейства и ритуалы входа и ухода с площадки судейской бригады, названия всех команд, жесты судей, запрещённую и разрешённую технику Косики каратэ. Ведение протоколов соревнований.

5. Соревнования. Контрольные нормативы. Аттестация.

Кумитэ. Свободные поединки. Техничко-тактические задания с различной тактической и технической установкой. Контрольные поединки. Работа по индивидуальным заданиям. “Коронная” техника. Работа в усложнённых условиях и на фоне утомления. Отборочные поединки. Выступление на соревнованиях.

Ката и ката-бункай. Стиливые ката. Разбор программ выступлений. Отработка отдельных элементов. Работа над темпом, ритмом, динамикой,

артистизмом и чётким техническим выполнением форм. Исправление ошибок. Отработка программы соревновательным методом.

Соревновательная практика: турниры внутри объединения, выездные соревнования, официальные календарные спортивные мероприятия.

Контрольные нормативы. Сдача нормативов по силовой подготовке в начале и в заключение каждого года согласно аттестационных требований.

Аттестация: проводится 1 раз в год на квалификационные разряды с присуждением ученических степеней (кю), согласно аттестационным требованиям.

РАЗДЕЛ 2.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

год обучения уровень	дата начала занятий	дата окончания занятий	количество учебных недель	количество о учебных дней	количество учебных часов	режим занятий
1 год обучения	1 сентября	31 мая	36	108	108	3 раза по 1 час
2 год обучения	1 сентября	31 мая	36	108	108	3 раза по 1 часа
3 год обучения	1 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза по 2 часа
4 год обучения	1 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза по 2 часа
5 год обучения	1 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза по 2 часа
6 год обучения	1 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза по 2 часа

Календарные учебные графики по группам на текущий учебный год см.

приложение №1

2.3. Условия реализации программы

Материально-технические

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Косики-карате» проходят в специально оборудованном учебном кабинете.

Для организации учебного процесса используются:

- спортивный инвентарь (шведские стенки, турники, мешки, макивары, лапы, подушки, набивные мячи, гантели и утяжелители, резиновые жгуты,

гимнастические скамьи);

- защитное оборудование - шлема с прозрачными бронированными стёклами, кирасы - защитные бронированные нагрудники, защита паха – раковины, защитные накладки на руки, боксерские перчатки, защитные накладки на голени ног и ступни);

- татами (площадка, маты);

- форма одежды – каратэ-ги белого цвета с эмблемами стиля и школы, с нашивками красной и чёрной полосой на рукавах и брюках.

Информационные и кадровые

На занятиях используются обучающие плакаты, видеозаписи соревновательных боев и учебная литература. Осуществляет реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы педагог дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации

В ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы прогнозируются конкретные результаты обучающихся, и используются следующие способы определения результативности обучения.

Результативность занятий на стартовом этапе (1,2 годы обучения) оценивается по прохождению специальных тестов, позволяющих выявить и проследить динамику физического развития обучающихся.

Тестирование производится индивидуально во время занятий 1 раз в 2 месяца. Осуществляется мониторинг личных достижений, обучающихся при выполнении тестовых, физических и технических упражнений на скорость, ловкость, силу и выносливость. В конце учебного года учащиеся сдают контрольные нормативы по технике и силовой подготовке.

Результативность занятий в базовых учебно-тренировочных группах (3,4 год обучения) оценивается по динамике сдачи контрольных нормативов по силовой подготовке, а также по качеству выполнения технических элементов в ката, кихонах и свободных поединках (кумитэ), которые активно применяются и

нарабатываются на данном этапе. В конце учебного года учащиеся сдают контрольные нормативы по силовой подготовке, а также демонстрируют свои тактико-технические возможности в умении вести свободный поединок (кумитэ). На этом этапе учащиеся принимают участие в различных соревнованиях.

В группах углублённой подготовки (5,6 годы обучения) оценивается по динамике сдачи контрольных нормативов по технико-тактической и силовой подготовке, по качеству выполнения технических элементов в Ката, Ката-бункай кумитэ, кихонах и ведения тактико-технических возможностей поединка кумитэ. Активное участие в соревнованиях разного уровня по Кумитэ, ката и Ката-бункай кумитэ. В конце учебного года учащиеся сдают контрольные нормативы по силовой подготовке, демонстрируют комбинированные защитно-атакующие действия, тактико-технические элементы в кихонах, ката, ката-бункай кумитэ, самозащиту (освобождение от различных захватов, работа против вооруженного противника, проведение болевых захватов, удушений и удержаний), бросковую технику (броски, захваты, выведения из равновесия, подсечки).

2.4. Оценочные материалы

Для оценки знаний и умений обучающихся используется диагностический инструментарий, соответствующий возрастному принципу педагогики и году обучения:

- ✓ тесты (психологические на коммуникабельность);
- ✓ диагностические карты (диагностика исходная, промежуточная и итоговая);
- ✓ оценочные таблицы (на усвоение материала);
- ✓ выполнение контрольных нормативов.

2.5. Методические материалы

Описание методов обучения

Основным методом оценивания уровня освоения обучающимися программы является:

- ✓ метод педагогического наблюдения;
- ✓ участие в открытом занятии для родителей и педагогов;
- ✓ участие в соревнованиях;

- ✓ выполнение разрядных требований.

Формы организации учебного занятия

Предметом планирования образовательного процесса является его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности ребёнка.

Возможными составляющими планирования, влияющими на эффективность тренировочного процесса, должны быть:

- оптимальное соотношение основных разделов подготовки;
- последовательность изучения технических элементов, составляющих основу вида спорта (от простого к более сложному);
- правильное распределение тренировочных нагрузок (регулярность, постоянное и постепенное их увеличение и усложнение) с использованием индивидуального подхода и с учетом систематически подобранных и, при необходимости, корректируемых целевых установок;
- периодизация, характерной особенностью которой является учет школьных и семейных предпосылок.

Спортивная тренировка представляет собой педагогическую систему, состоящую из взаимосвязанных компонентов. Процесс тренировки осуществляется на следующих методических положениях:

- преемственность задач, средств и методов тренировки;
- постепенный рост объёма специальной и общефизической подготовки;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- поступательное увеличение объёма и интенсивности нагрузок;
- соблюдение принципа возрастных нагрузок.

Стартовый уровень (2 года) обучения

Основными средствами этого уровня являются:

общеразвивающие упражнения (комплексы гимнастических упражнений для общей разминки в подготовительной части занятия и гимнастические упражнения ОФП, выполняемые в основной части занятия; отдельные упражнения и

комплексы, применяемые для специальной разминки в подготовительной части занятия);

специально-подготовительные упражнения (подводящие упражнения; развивающие упражнения, направленные на развитие мышечных групп, непосредственно совершающих двигательные действия; упражнения, направленные на функциональную подготовку юных каратистов – школа базовой техники);

общеподготовительные упражнения (упражнения всестороннего физического развития);

подвижные игры и игровые задания.

Основными методами тренировки являются при обучении: игровой, целостный (преимущественно), расчленённый;

при воспитании физических качеств: равномерный, повторный, переменный, круговой, игровой, соревновательный.

На данном уровне обучения не предусмотрено участие в соревнованиях, обучающиеся участвуют только в игровых, и показательных выступлениях, сдают технические тесты по элементам базовой техники и нормативные требования по общефизической подготовке и основным двигательным навыкам.

Базовый уровень (2 года) обучения

Основными средствами являются общеразвивающие упражнения (комплексы упражнений, применяемые для общей разминки в подготовительной части занятия; отдельные упражнения и комплексы, применяемые для специальной разминки в подготовительной части занятия);

специально-подготовительные упражнения (подводящие упражнения, развивающие упражнения, направленные на мышечные группы, совершающие двигательные действия, упражнения, направленные на функциональную подготовку);

специально-развивающие упражнения (упражнения воссоздающие соревновательные действия);

соревновательные упражнения (упражнения, модулирующие соревновательные условия; упражнения, выполняемые в условиях соревнований);

общеподготовительные упражнения (упражнения всестороннего физического развития, в т.ч. подвижные и спортивные игры, эстафеты и игровые задания).

Основными методами тренировки являются

при обучении: целостный, расчленённый, игровой, сопряжённый;

при воспитании физических качеств: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, соревновательный.

На данном уровне предусмотрено участие в соревнованиях, а также выполнение разрядных требований.

Углублённый уровень (2 года) обучения

Основными средствами являются общеразвивающие упражнения (в основном упражнения, применяемые для общей разминки);

специально-подготовительные упражнения (развивающие упражнения, направленные на развитие мышечных групп, непосредственно совершающих двигательные действия; упражнения, направленные на функциональную подготовку);

специально-развивающие упражнения (упражнения воссоздающие соревновательные действия; упражнения, стимулирующие функциональную подготовку занимающихся);

соревновательные упражнения (упражнения, моделирующие соревновательные условия; упражнения, выполняемые непосредственно в процессе соревнований);

общеподготовительные упражнения (упражнения всестороннего физического развития занимающихся).

Основными методами тренировки являются при обучении: целостный, сопряжённый, игровой, соревновательный;

при воспитании физических качеств: повторный, переменный, повторно - переменный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный.

На данном уровне предусмотрено активное участие в соревнованиях, а также выполнение разрядных требований.

Тематика и формы методических материалов по программе

Для выполнения данной программы необходимо иметь:

- ✓ учебное помещение, спортивный зал (кабинет), площадка;
- ✓ спортивный инвентарь (шведские стенки, турники, мешки, макивары, лапы, подушки, набивные мячи, гантели и утяжелители, резиновые жгуты, гимнастические скамьи);
- ✓ защитное оборудование - шлема с прозрачными бронированными стёклами, кирасы - защитные бронированные нагрудники, защита паха – раковины, защитные накладки на руки, боксерские перчатки, защитные накладки на голени ног и ступни);
- ✓ татами (площадка, маты);
- ✓ форма одежды – каратэ-ги белого цвета с эмблемами стиля и школы, с нашивками красной и чёрной полосой на рукавах и брюках.

Дидактические материалы

- тематические текстовые подборки (лекционный материал, разъяснения, образовательная информация и т.д.);
- видеоматериалы, электронные презентации.
- методическая разработка «Аттестационные требования по Ката»;
- методическая разработка занятия «Введение в программу. Современное каратэ»;

Алгоритм учебного занятия

Структура тематического учебного занятия:

- I этап – организация;
- II этап – теоретическая часть;
- III этап – практическая часть;
- IV этап – окончание занятия.

Организация занятия

Первые часть занятия необходимо отвести на выполнение целого ряда организационных действий:

- Сбор детей.
- Подготовку их к занятию.

- Поприветствовать всех детей и по возможности каждого из них; поинтересоваться их делами в школе и дома. Затем нужно создать в группе рабочую обстановку, настроить детей на продуктивную деятельность во время занятия.

Завершается организационная часть объявлением темы занятия и постановкой учебных задач.

Теоретическая часть занятия

Теоретическая часть занятия включает в себя следующие элементы:

Изложение исторических данных по теме занятия;

Устное описание объекта практической работы;

Объяснение специальных терминов по теме занятия;

Описание и показ основных технических приемов выполнения практической работы и их последовательности (технологии выполнения);

Правила техники безопасности.

Практическая часть занятия

Разделить практическую работу на определенные этапы, каждый из которых будет выполняться последовательно и представляет собой некую законченную часть работы.

Следующий шаг – обсуждение наиболее рациональных и технически правильных приемов работы.

Окончание занятия

Переход обучающегося из зоны его актуального в зону ближайшего развития является основным показателем эффективности учебного занятия.

2.6. Рабочая программа воспитания

Секция косики каратэ существует в ЦРТДиЮ «Заельцовский» 5 лет. В коллективе четыре группы, в них занимается более шестидесяти человек в возрасте от 6-х до 18 лет. Коллектив принимает активное участие в спортивных соревнованиях различных уровней. Обучающиеся секции являются победителями городских, областных, межрегиональных, федеральных и международных соревнований.

За 5 лет в коллективе секции косики каратэ появились добрые и славные традиции, как например: проведение внутрисклудийных соревнований, новогоднего праздника, поздравление всех детей с днём рождения и т.д.

Цель воспитания: личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе базовых ценностей;
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Задачи воспитания:

1. Воспитывать уважительное отношение к базовым ценностям общества (семья, здоровье, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, человек);
2. Развивать критическое и творческое мышление обучающихся;
3. Развивать мотивацию к самостоятельности и участию в социально-значимой деятельности;
4. Формировать способность к коммуникации и развивать навыки кооперации;
5. Осуществлять личностное развитие детей через конструктивное взаимодействие с родителями.

Формы воспитательной деятельности

Ключевые дела	Профориентация	Взаимодействие с социумом	Работа с родителями	Организация предметно-эстетической среды
- участие в ключевых делах ЦРТДиЮ, - формы мероприятий в ДО: - праздник, - коллективное творческое дело, - беседа	-профориентационная беседа, - встречи с успешными представителям и различных профессий, - встречи с представителям и учебных заведений города	- <u>мастер-классы специалистов разных уровней</u>	- родительские собрания по вопросам обучения и воспитания детей и подростков, - информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни детского	- укрепление позитивного имиджа учреждения путем регулярного обновления информации на сайте ЦРТДиЮ «Заельцовский», в социальных сетях

	Новосибирска		объединения в целом, о событиях ЦРТДиЮ (информ. рассылка через мессенджеры), -индивидуальное консультирование родителей с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	
Экскурсии, конкурсы, фестивали				

Планируемые результаты воспитания

ДООП (7-10лет):

1. Следование общепринятым правилам и нормам поведения;
2. Способность творчески мыслить, проявляющаяся в предметной, продуктивной и игровой деятельности;
3. Способность к адаптации и интеграции в социуме;
4. Способность взаимодействовать с другими людьми, внимательно и уважительно относиться к людям;
5. Расширение кругозора и осведомленности ребенка о профессиях в процессе непосредственного общения со взрослыми или наблюдения за их работой.
6. Осознание значения семьи в жизни человека и общества.

ДООП (11 -14лет):

1. Уважительное отношение к истории страны, культурным ценностям, её прошлым и современным достижениям;
2. Умение обосновать свою точку зрения, сосредоточенность на изучении информации и способность применять аналитические навыки;
3. Навыки решения разных проблем, проявление инициативы и активности в деятельности;
4. Умение устанавливать взаимодействие, согласовывать и координировать деятельность с другими ее участниками, включаться в различное ролевое поведение;

5. Приобретение познавательного опыта и интереса к профессиональной деятельности, представления о собственных интересах и возможностях;

6. Принятие ценности семейной жизни, уважительного и заботливого отношения к членам своей семьи.

ДООП (14 -18 лет):

1. Ответственное отношение к миру, другим людям, самому себе; осознание себя гражданином страны, ответственным за её будущее

2. Владение креативными навыками продуктивной деятельности; умение вырабатывать разнообразные аргументы, принимать независимые, продуманные решения

3. Готовность к самостоятельной деятельности, активному участию в социально-значимых делах

4. Умение договариваться, налаживать контакт, слушать собеседника, доносить свою точку зрения, конструктивно взаимодействовать с другими членами коллектива и взрослыми

5. Способность планировать траекторию жизненного профессионального пути;

6. Понимание сопричастности семье и роду, выражаемое через почитание, уважение родителей, предков; осознание нравственных ценностей любви, дружбы, верности, взаимоуважения, как основы семьи.

2.7. Календарный план воспитательной работы

**Календарный план воспитательной работы
детского объединения ЦРТДиЮ «Заельцовский»
секции косики карате на 2023-2024 учебный год ПДО Шульбаев А.В.**

Ключевые дела «Я живу в России»		
Ориентировочное время проведения мероприятия	Дела, события, мероприятия	Примечание
сентябрь	Праздничное мероприятие «В Центре сегодняшнего дня», посвященное Дню знаний	
октябрь	Праздничное мероприятие «Посвящение в обучающиеся ЦРТДиЮ «Заельцовский»	
декабрь	Новогодний праздник «Новогодний переполох»	

в течение года	«День сюрпризов» (поздравление именинников)	
в течение года	Беседы по профилактике вредных привычек	
Экскурсии, экспедиции, походы, конкурсы, фестивали, соревнования «Лестница успеха»		
Ориентировочное время проведения мероприятия	Дела, события, мероприятия	Примечание
ноябрь	Всероссийский фестиваль боевых искусств 12 Кубок по косики карате	
апрель	Всероссийский турнир по косики карате «Russian open»	
Профориентация «Новосибирск профессиональный»		
Ориентировочное время проведения мероприятия	Дела, события, мероприятия	Примечание
ноябрь	Профориентационная игра «Карта профессий»	
Работа с родителями		
Ориентировочное время проведения мероприятия	Дела, события, мероприятия	Примечание
в течение года	Родительские собрания	
в течение года	Трансляция родителям обучающихся целей и деятельности ЦРТДиЮ через регулярное пополнение сайта учреждения и официальных групп в социальных сетях	
в течение года	Информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни детского объединения в целом, о событиях ЦРТДиЮ (информационная рассылка через мессенджеры)	
в течение года	Индивидуальное консультирование родителей с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	

3. Список литературы

Нормативно-правовой основой разработки Программы являются следующие документы:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

- Национальный проект «Образование» - паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3;

- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Постановление правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. № 1375, об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022г. №678-р.

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- Национальный проект «Образование» в Новосибирской области на 2019-2024 год;

-Устав МБОУ ДОД «Центр развития творчества детей и юношества «Заельцовский» г. Новосибирска.

Литература для педагогов

1. Дубровский, В.И. Спортивная физиология. Москва, ГИЦ «Владос», 2005.
2. Крысин, М.В., Алхасов, Д.С., Седов, Б.М., Коваль, В.И. Планирование спортивной тренировки в каратэ (монография). Москва, Компания «Спутник», 2008.
3. Крысин, М.В. Аттестационные требования в Косики каратэ. Москва, издательство ФККР, 1999.
4. М. Накаяма. Лучшее каратэ. Основы. Москва, НИЦ «Ладомир», 1997.
5. Под редакцией В.Г. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. МГСО, ВНИИФК, 1994.
6. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена. Москва, «Советский спорт», 2007.
7. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Москва, Академия, 2003.

Литература для детей и родителей:

1. Астахов С.А. технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
3. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
4. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
5. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.-М.: МГИУ, 2001.

Календарный учебный график на 2023—2024 учебный год
 программа «Косики-каратэ»
 Физкультурно-спортивная направленность
 Группа: № 1

3 занятия в неделю: Вт–1ч., Чт–1ч., Сб–1ч. (3 часов)

№ п/п	Дата месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятий	Место Проведения кабинет	Форма контроля
1.	02.09.	10:30-11:30	Очная	1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	102, 116	Наблюдение
2.	05.09.	12.30-13.30			Введение в программу. Аттестационные требования к экзамену на 10 кю белый пояс		
3.	07.09.	14.30-15.30			Общая физическая подготовка (далее-ОФП). Части тела. Растяжка		
4.	09.09.				ОФП. Акробатические упражнения.		
5.	12.09.				Демонстрация стоек.		Тестирование
6.	14.09.				Изучение стоек		
7.	16.09				ОФП. Самостраховка. Растяжка		
8.	19.09.				Демонстрация положений		
9.	21.09.				Ударные части рук. Удары руками		
10.	23.09.				ОФП. Самостраховка. Растяжка		
11.	26.09.				Блоки руками		
12.	28.09.				Передвижения в стойках		
13.	30.09.				ОФП. Акробатические упражнения		Наблюдение
14.	03.10.				Уводящие блоки руками		
15.	05.10.				Удары руками		
16.	07.10.				ОФП. Самостраховка. Растяжка		
17.	10.10.				Ударные части ног. Удары ногами.		
18.	12.10.				Прямые удары ногами.		
19.	14.10.				ОФП. Захваты руками		Наблюдение
20.	17.10.				Удары руками по лапам		
21.	19.10.				Демонстрация стоек		
22.	21.10.				ОФП. Акробатические упражнения		
23.	24.10.				Передвижения в стойках		
24.	26.10.				Блоки руками.		

№ п/п	Дата месяц	Время проведен ия занятий	Форма заняти я	Количес тво часов	Тема занятий	Место Проведени я кабинет	Форма контроля
25.	28.10.				ОФП. Самостраховка. Растяжка		Наблюдени е
26.	31.10.				Удары руками по лапам		
27.	02.11.				Боковые удары руками		
28.	04.11.				ОФП. Захваты. Броски		
29.	07.11.				Боковые удары ногами		
30.	09.11.				Удары руками по лапам		
31.	11.11.				ОФП. Захваты, броски		Наблюдени е
32.	14.11.				Удары ногами по лапам		
33.	16.11.				Блоки, удары руками		
34.	18.11.				ОФП. Захваты, броски		
35.	21.11.				Стойки. Передвижения в стойках.		
36.	23.11.				Удары руками по лапам		
37.	25.11.				ОФП. Захваты, броски		Наблюдени е
38.	28.11.				Удары ногами по лапам		
39.	30.11.				Блоки руками		
40.	02.12.				ОФП. Акробатические упражнения		
41.	05.12.				Стойки. Передвижения в стойках		
42.	07.12.				Удары руками снизу вверх		
43.	09.12.				Специальная физическая подготовка (далее -СФП). Броски. Самостраховка.		Наблюдени е
44.	12.12.				Удары по мешку		
45.	14.12.				Удары ногами по мешку		
46.	16.12.				ОФП. Броски		
47.	19.12.				Удары руками, ногами по мешку		
48.	21.12.				Блоки. Удары руками по мешку		
49.	23.12.				СФП. Броски. Борьба на коленях		
50.	26.12.				Стойки. Передвижения в стойках		Тестирован ие
51.	28.12.				Передвижение в стойках		
52.	30.12.				ОФП. Удары ногами по снаряжению		

№ п/п	Дата месяц	Время проведен ия занятий	Форма заняти я	Количес тво часов	Тема занятий	Место Проведени я кабинет	Форма контроля
53.	09.01.				Правила техники безопасности. Удары по лапам		Наблюдени е
54.	11.01.				Удары руками, ногами		
55.	13.01.				ОФП. Броски, борьба на коленях		
56.	16.01.				Удары руками, ногами по снаряжению		
57.	18.01.				Игровые поединки.		
58.	20.01.				СФП. Броски		Наблюдени е
59.	23.01.				Удары руками, ногами по снаряжению		
60.	25.01.				Игровые поединки		
61.	27.01.				ОФП. Само страховка. Борьба на коленях		
62.	30.01.				Удары по лапам, снаряжению		
63.	01.02.				Игровые поединки		Наблюдени е
64.	03.02.				СФП. Броски. Борьба		
65.	06.02.				Удары по мешку, снаряжению		
66.	08.02.				Игровые поединки		
67.	10.02.				ОФП. Броски. Подвижные Игры		
68.	13.02.				Удары по мешку. Работа в парах по снаряжению		
69.	15.02.				Игровые поединки		Наблюдени е
70.	17.02.				СФП. Броски, борьба на коленях		
71.	20.02.				Стойки. Передвижения в стойках		
72.	22.02.				ОФП. Борьба на коленях		
73.	24.02.				Стойки. Передвижения в стойках.		
74.	27.02.				Техническая подготовка (далее-ТП). Игровые поединки		
75.	29.02.				ТП. Удары по лапам		Наблюдени е
76.	02.03.				ТП. СФП. Броски.		
77.	05.03.				ТП. Игровые поединки		
78.	07.03.				ТП. Удары по мешку. Работа в парах по снаряжению		
79.	09.03.				ТП. ОФП. Борьба		
80.	12.03.				ТП. Игровые поединки		

№ п/п	Дата месяц	Время проведен ия занятий	Форма заняти я	Количес тво часов	Тема занятий	Место Проведени я кабинет	Форма контроля
81.	14.03.				ТП. Передвижения в стойках		Наблюдени е
82.	16.03.				ТП. СФП. Броски		
83.	19.03.				ТП. Игровые поединки		
84.	21.03.				ТП. Удары руками по снаряжению		
85.	23.03.				ТП. ОФП. Борьба		
86.	26.03.				ТП. Игровые поединки		
87.	28.03.				ТП. Удары по мешку, снаряжению		Наблюдени е
88.	30.03.				ТП. СФП. Броски		
89.	02.04.				ТП. Игровые поединки		
90.	04.04.				ТП. Передвижения в стойках		
91.	06.04.				ТП. ОФП. Борьба		
92.	09.04.				ТП. Игровые поединки		
93.	11.04.				ТП. Передвижения в стойках		Наблюдени е
94.	13.04.				ТП. СФП. Броски		
95.	16.04.				ТП. Игровые поединки.		
96.	18.04.				ТП. Блоки руками		
97.	20.04.				ТП. ОФП. Борьба		
98.	23.04.				ТП. Поединки		
99.	25.04.				ТП. Удары по мешку		Наблюдени е
100.	27.04.				ТП. СФП. Акробатические упражнения.		
101.	30.04.				ТП. Удары руками		
102.	02.05.				ТП. Стойки. Передвижения в стойках		
103.	04.05.				ТП. ОФП. Броски. Игры		
104.	07.05.				ТП. Аттестационные требования на 10 кю, 9 кю.		
105.	11.05				ТП. Самостраховка. Броски		Тестирован ие
106.	14.05				ТП. Блоки. Удары руками.		
107.	16.05.				ТП. Блоки. Удары ногами.		
108.	18.05.				ТП. ОФП. Броски. Падения, кувырки.		

№ п/п	Дата месяц	Время проведен ия занятий	Форма заняти я	Количес тво часов	Тема занятий	Место Проведени я кабинет	Форма контроля
109	21.05.				ТП. Блоки, удары руками, ногами		
110	23.05.				ТП. Передвижения в стойках.		
111	25.05.				ТП. ОФП. Повторение требований на пояса 10кю, 9 кю.		
112	26.05.				Аттестация. Согласно аттестационным требованиям		Сдача контрольны х нормативов
113	28.05.				Подведение итогов.		
114	30.05.				Работа по лапам. Подвижные игры.		