

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Ульяновска «Центр детского творчества № 5»
(МБУ ДО ЦДТ № 5)



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ КАРАТЭ»
(название программы)

Возраст обучающихся – 7-11 лет
Срок реализации – 3 года
Уровень программы: базовый

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
протокол № 1 от 28.08.2023

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол № 1 от 31.08.2023

Разработчик программы:
педагог дополнительного
образования
КУЗНЕЦОВ А.В.

Ульяновск

I Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами каратэ» разработана для учащихся от 7 до 11 лет. Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность, ориентирована на привитие здорового образа жизни, развитие культуры тела, воспитание эстетического отношения к искусству движения КАРАТЭ.

Дополнительность программы «ОФП с элементами каратэ» состоит в том, что при ее разработке взята за основу программа для спортивных школ, которая переработана и адаптирована для учреждений дополнительного образования.

Актуальность программы определяется широко возросшим интересом к боевым искусствам и восточной философии. Каратэ играет существенную роль, как в развитии физического тела, так и в гармонизации человеческого духа. Единоборство косики каратэ обладает физкультурно-спортивными и оздоровительными ресурсами, и широко доступно по уровню усвоения.

Отличительной особенностью программы является личностно - ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у учащихся целостной системы ценностных ориентаций.

Новизна, инновационность программы состоит в том, что:

- 1) Древнее боевое искусство Каратэ адаптировано к условиям нашего времени, имеет универсальный и вненациональный характер.
- 2) Имеет базовые ступени физической и технической подготовки на основе ОФП, спортивных игр, каратэ, бокса, борьбы и т. д.
- 3) В образовательный процесс включены многообразные формы по самостоятельному поиску новых приемов, движений, методик развития тела.
- 4) КАРАТЭ пронизано духом глубинной философии, воспитывающей устойчивые привычки к работе, самодисциплине, самообразованию, самореализации через самосовершенствование, стремящийся к пониманию и уважению общечеловеческих ценностей, к соблюдению норм морали и нравственности.

Уровень реализуемой программы базовый.

Перечень нормативно-правовых актов, регламентирующих разработку дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность

электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Локальные акты ОО:

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества № 5»;
- Положение о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;
- Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- Положение о сетевой форме реализации образовательных программ (только для программ в сетевой форме реализации)

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".

Возраст. Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 7 до 11 лет. Учащиеся этого возраста имеют стартовый уровень общих знаний по физической культуре на базе средних образовательных учреждений, чтобы освоить программу. Для обучения в объединении учащиеся должны представить медицинские справки с заключением врача о том, что не имеют проблем со здоровьем и могут заниматься в спортивных секциях, кружках и объединениях.

Год обучения	Возраст учащихся	Количество учащихся в группе	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	7-9	10-15	2 раза по 2 ч.	144
2	8-10	10-15	2 раза по 2 ч.	144
3	9-11	10-15	2 раза по 2 ч	144
Итого 432 часа				

Возрастные особенности детей 7-11 лет

- ведущая деятельность – учеба;
- идет перестройка познавательных процессов, формируется произвольность в таких процессах, как внимание, восприятие, память;
- переход от наглядно-образного мышления к словесно-логическому (на уровне конкретных понятий);
- развитие саморегуляции, обучение управлению своего поведения, подчинение правилам, развитие рефлексии (умение ребенка осознавать то, что он делает, при этом обосновывая свою деятельность);
- начинает формироваться способность к умственным действиям (действия про себя), обучение чтению, письму, математике, накопление знаний;
- овладение социально-бытовыми навыками, домашний труд;

- расширение сферы общения, появление новых значимых лиц (учитель);
 - формирование отношений в учебном коллективе;
 - интерес к развивающим играм; спортивной деятельности;
 - к 10-11 годам начало формирования самооценки на основе школьных оценок (в этот период часто снижается);
- к 10-11 годам формирование уверенности в себе, компетентности или в случае проблем в учебе, критики учителей и родителей появляется неверие в свои силы, чувство неполноценности, потеря интереса к учебе, возможно возникновение неврозов.

Методы обучения: словесные – рассказ, объяснения, указания и команды; наглядные -демонстрация упражнений, показ, совместное исполнение, исправление положений тела. Важнейшими методами закрепления материала являются проведение показательных выступлений, участие в аттестациях на пояса, соревнованиях различного уровня.

При проведении спортивных мероприятий и соревнований осуществляется сетевое взаимодействие с Ульяновской региональной общественной организацией «Федерация Косики Каратэ».

Особенностью организации образовательного процесса в объединении является групповое обучение с постоянным составом учащихся. Обучение очное.

В реализации программы могут использоваться **дистанционные образовательные технологии**, при которых целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

В современном мире высоких технологий дистанционное обучение или как сейчас многие говорят онлайн обучение – новый и удобный формат получения образования. Удалённое обучение дает возможность получать знания из любого места, будь это дом, дача, прогулки на свежем воздухе и самостоятельно планировать свое драгоценное время.

Основные задачи дистанционного обучения:

- интенсификации самостоятельной работы учащихся;
- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам.

Программа частично цифровизирована – создан большой объем видеоматериала по занятиям, рассчитанного на разный возраст. Учащиеся могут выполнять задания дистанционно и отправлять фото и видео отчет педагогу. У объединения имеется своя группа в социальной сети VK, а также беседа в мессенджере Viber.

Успешным результатом совмещения геймификации и цифровизации в программе является проведение онлайн-конкурсов для обучающихся. Ведущие формы и виды деятельности – это учебно - тренировочные и практические занятия, репетиции. Большое внимание уделяется индивидуальной работе с учащимися.

Платформы для проведения видеоконференций:

- Skype
- Zoom
- Youtube
- Google Hangouts

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Viber, WhatsApp, Telegram)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

Сайты по дистанционному обучению:

1. <http://www.int-edu.ru/>
2. <https://vk.com/planetkarate>

Цель программы:

Приобщение учащихся к здоровому образу жизни и физической активности через обучение боевому искусству «Косики каратэ».

Задачи:

Образовательные:

- Ознакомление с дисциплиной и этикой поведения в спортзале на основе внутреннего устава.
- Получение теоретических знаний по практическому применению техник, по устройству человеческого тела (базовая анатомия бойца каратэ), лечения, массажа и самомассажа, релаксации, профилактики травм.
- Расширение знаний об анатомии человека, его месте в Природе и его взаимоотношениях со средой и социумом.
- Обучение основным техникам «Дай-ике», включающее:
 - Общую и специальную физическую подготовку
 - Кихон ваза (основная техника)
 - Основные ката «Косики каратэ»
 - Кумитэ в защитном оборудовании
 - Владение палкой
 - Бросковая техника в стойках и партере.
 - Набивка ударных поверхностей.

Метапредметные:

- Развитие силовой выносливости и координации
- Развитие подвижности суставов, эластичности и прочности сухожилий, общей гибкости тела
- Развитие вестибулярного аппарата у спортсменов
- Овладение точным скоординированным исполнением форм, приемов, комплексов, ката
- Развитие силы и скорости ударов рук и ног, блокировок, отводов и защит и бросков
- Развитие чувства ритма и дистанции
- Развитие способности работы в парах
- Развитие способности к работе с оружием, а также на различных снарядах и приспособлениях
- Развитие образного мышления

Личностные:

- Воспитание уважения к боевому искусству КАРАТЭ и старшим
- Воспитание целеустремленности и волевых качеств
- Воспитание уверенности в себе и своих силах
- Воспитание активности, любознательности, самостоятельности, лидерских качеств
- Воспитание таких качеств как сопереживание, ответственность и уважение к другим людям через коллективную деятельность на занятиях
- Воспитание понимания того, что каратэ в первую очередь искусство, предназначенное для совершенствования духа и самозащиты, и не является средством агрессии

В основу положены научные принципы организации педагогического процесса:

- Принцип наглядности
- Принцип воспитания в процессе обучения
- Принцип сознательности и активности

- Принцип доступности и посильности
- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся
- Принцип систематичности и последовательности
- Принцип прочности обучения
- Принцип связи теории с практикой
- Принцип воспитания в процессе обучения

Ожидаемые результаты

В программе заложены следующие диагностические мероприятия по отслеживанию уровня усвоения дополнительной образовательной программы:

- ✓ Диагностика в начале, середине и конце учебного года

В диагностику включаются контроль, проверка, оценивание, накопление статистических данных, их анализ и прогнозирование дальнейшей работы. При проведении педагогической диагностики появляется материал для полной оценки учебных возможностей учащихся.

Педагог должен для себя зафиксировать следующее:

- Какие изменения происходят с учащимися в процессе обучения
- Как изменяется понимание ими учебных требований
- В какой помощи педагога он нуждается

Первая диагностическая работа проводится в начале учебного года. Ее цель – определение подготовленности детей к занятиям в объединении. Для учащихся 2, 3 годов обучения – сопоставление результатов конца прошлого года с теми, которые имеются у детей в начале следующего учебного года. Необходимо выяснить, какой учебный материал необходимо повторить. Диагностирование производится на всех этапах педагогического процесса – от начального восприятия знаний до их практического применения. Заключительная диагностика проводится в конце учебного года. Ее цель – проверка, учет знаний, умений и навыков, приобретенных на всех этапах процесса обучения, диагностирование уровня (качества фактической обученности в соответствии с поставленной на данном этапе задачей).

- ✓ Соревнования (занятые места, количество побед)

По участию в соревнованиях различного уровня (товарищеские встречи, городские, областные, региональные, всероссийские) ясно видно, как учащиеся могут применять технику в поединках, их технические и тактические недоработки, психологическую подготовленность.

- ✓ Аттестация на пояса (кю) в Ульяновской федерации Косики каратэ

Результаты хранятся у педагога и/или отмечаются в Будо-паспорте. Аттестации проводятся 2 раза в год.

- ✓ Контрольные вопросы по применению техники и теории каратэ

Контрольные вопросы проводятся в рамках итоговой диагностики и имеют теоретический характер.

- трактовка и объяснение девиза стиля;
- истинные принципы и цели каратэ-до;
- значение занятий каратэ-до;
- значение, происхождение слова «каратэ-до»;
- отношения «учитель - ученик»;
- общая история развития каратэ-до;
- объяснение (расшифровка) любимой техники

Начало учебного года – 01 сентября

Окончание учебного года – 31 мая

Учебный план. 1 год обучения.

№ занятия	№ раздела	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации, контроля
			всего	теория	практика	контроль	
1	1	Введение	2	2	-	-	Устный опрос
	2	ОФП	30	2	24	4	
2,3,4,10,36, 37,49,50,52, 63,70,71	2.1	Силовые	24	2	18	4	Сдача нормативов
9,38,51	2.2	Статика	6	-	6	-	Наблюдение
	3	СФП	40	2	34	4	
5,6,8,14,15, 27,28,39,53	3.1	Растяжка (гибкость)	18	2	14	2	Наблюдение
22,54,62	3.2	Кувырки	6	-	6	-	Наблюдение
23,24,55,56, 61	3.3	Техника падений (уке ми)	10	-	8	2	Наблюдение
57,59,60	3.4	Набивка ударных поверхностей	6	-	6	-	Наблюдение
	4	Техника	66	8	52	6	
11,12,17,18, 25,41,58,72	4.1	Кихон рук	16	1	14	1	Сдача нормативов
7,13,16,29,40	4.2	Кихон ног	10	1	8	1	Сдача нормативов
19,20,21,42, 64	4.3	Кихон стоек и перемещений	10	1	8	1	Наблюдение
26,47	4.4	Кихон в перемещении	4	1	2	1	Наблюдение
32,33,43,65	4.5	Комбинации и парная работа (рензоку ваза)	8	1	6	1	Наблюдение
30,31,48,66	4.6	Ката «Гоке»	8	2	6	-	Наблюдение
34,35,46,67, 68	4.7	Работа по лапам	10	1	8	1	Наблюдение
	5	Контрольный блок	6	-	6	-	
44,45	5.1	Аттестации на пояса	4	-	4	-	Тестирование
69	5.2	Соревнования	2	-	2	-	Результаты соревнований
	6	Итого:	144	14	116	14	

Учебный план. 2 год обучения.

№ занятия	№ раздела	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации, контроля
			всего	теория	практика	контроль	
1	1	Введение	2	2	-	-	Устный опрос
	2	ОФП	24	2	18	4	
2,3,4,10,36, 37,49,50,52	2.1	Силовые	18	2	12	4	Сдача нормативов
9,38,51	2.2	Статика	6	-	6	-	Наблюдение
	3	СФП	40	2	34	4	
5,6,8,14,15, 27,28,39,53	3.1	Растяжка (гибкость)	18	2	14	2	Наблюдение
22,54,62	3.2	Кувырки	6	-	6	-	Наблюдение
23,24,55,56, 61	3.3	Техника падений (уке ми)	10	-	8	2	Наблюдение
57,59,60	3.4	Набивка ударных поверхностей	6	-	6	-	Наблюдение
	4	Техника	70	8	56	6	
11,12,17,18, 25,41,58	4.1	Кихон рук	14	1	12	1	Сдача нормативов
7,13,16,29,40	4.2	Кихон ног	10	1	8	1	Сдача нормативов
19,20,21,42, 64	4.3	Кихон стоек и перемещений	10	1	8	1	Наблюдение
26,47	4.4	Кихон в перемещении	4	1	2	1	Наблюдение
32,33,43,65, 70,71	4.5	Комбинации и парная работа (рензоку ваза)	12	1	10	1	Наблюдение
30,31,48,66	4.6	Ката «Гоке», «Пинан Шодан»	8	2	6	-	Наблюдение
34,35,46,63, 67,68	4.7	Работа по лапам	12	1	10	1	Наблюдение
	5	Контрольный блок	8	-	8	-	
44,45	5.1	Аттестации на пояса	4	-	4	-	Тестирование
69	5.2	Соревнования	2	-	2	-	Результаты соревнований
72	5.3	Показательные выступления	2	-	2	-	Наблюдение
	6	Итого:	144	14	116	14	

Учебный план. 3 год обучения.

№ занятия	№ раздела	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации, контроля
			всего	теория	практика	контроль	
1	1	Введение	2	2	-	-	Устный опрос
	2	ОФП	22	2	16	4	
2,3,4,10,36, 37,50,52	2.1	Силовые	16	2	10	4	Сдача нормативов
9,38,51	2.2	Статика	6	-	6	-	Наблюдение
	3	СФП	38	2	32	4	
5,6,8,14,15, 27,28,39	3.1	Растяжка (гибкость)	16	2	12	2	Наблюдение
22,54,62	3.2	Кувырки	6	-	6	-	Наблюдение
23,24,55,56, 61	3.3	Техника падений (уке ми)	10	-	8	2	Наблюдение
57,59,60	3.4	Набивка ударных поверхностей	6	-	6	-	Наблюдение
	4	Техника	72	8	58	6	
11,12,17,18, 25,41,58	4.1	Кихон рук	14	1	12	1	Сдача нормативов
7,13,16,29,40	4.2	Кихон ног	10	1	8	1	Сдача нормативов
19,20,21,42, 64	4.3	Кихон стоек и перемещений	10	1	8	1	Наблюдение
26,47	4.4	Кихон в перемещении	4	1	2	1	Наблюдение
32,33,43,65, 70,71	4.5	Комбинации и парная работа (рензоку ваза)	12	1	10	1	Наблюдение
30,31,48,66, 53	4.6	Ката «Гоке», «Пинан Шодан», «Косики Найханчин»	10	2	8	-	Наблюдение
34,35,46,63, 67,68	4.7	Работа по лапам	12	1	10	1	Наблюдение
	5	Контрольный блок	10	-	10	-	
44,45	5.1	Аттестации на пояса	4	-	4	-	Тестирование
49,69	5.2	Соревнования	4	-	4	-	Результаты соревнований
72	5.3	Показательные выступления	2	-	2	-	Наблюдение
	6	Итого:	144	14	116	14	

Содержание программы.

Первый год обучения.

Учебный план включает в себя 5 разделов:

Введение. Начальные представления о боевых искусствах, об КАРАТЭ, его истории, традициях, мастерах, оружии, техническом арсенале. Обучающиеся знакомятся с внутренним уставом.

Общая физическая подготовка (ОФП). Включены основные упражнения для развития силы, выносливости и функциональности сердечно-сосудистой системы: силовые динамические и статические упражнения

Специальная физическая подготовка (СФП).

Растяжка, кувырки, страховки, набивка ударных поверхностей.

Техника.

Учебные ката, кихон (техника) рук и ног на месте и в перемещении, стойки и перемещения, комбинации и парная работа (рензоку ваза), работа с боксерскими лапами, принцип «Дай-ике».

Контрольный блок.

Аттестации на пояса, соревнования.

Цель: формирование основных физических качеств и изучение начальной технической базы, необходимых для изучения традиционных техник «Косики каратэ»

Задачи:

Образовательные:

- Ознакомление с дисциплиной и этикой каратэ на основе внутреннего устава.
- Ознакомление с динамикой каратэ и рукопашного боя
- Ознакомление с динамикой и стилистикой Косики каратэ
- Изучение начальной технической базы
- Изучение упражнений для ОФП и СФП

Метапредметные:

- Развитие силовой выносливости и координации
- Развитие подвижности суставов, эластичности и прочности сухожилий, общей гибкости тела
- Развитие вестибулярного аппарата спортсменов
- Овладение точным скоординированным исполнением форм, приемов, комплексов

Личностные:

- Воспитание уважения к боевым искусствам
- Воспитание уверенности в себе и своих силах

Раздел 1. Введение (2 часа)

Занятие 1

Обзор боевых искусств мира; место, занимаемое каратэ среди них. Знакомство с традицией Косики каратэ.

Цель: познакомить с Косики каратэ на фоне боевых искусств мира

Задачи:

образовательные:

- ознакомление с динамиками ведения боя различных стилей.
- ознакомление с динамикой и стилистикой косики-каратэ.
- ознакомление с дисциплиной и этикой боевых искусств.

метапредметные:

- развитие умений различать боевые искусства мира: каратэ, тхэквондо, дзюдо, айкидо, бокс, кикбоксинг, тайский бокс, рукопашный бой и каратэ.

- развитие умения отличать внешние и внутренние стили в каратэ.

- развитие умения различать основные стили в каратэ.

личностные:

- ознакомление с внутренними правилами объединения каратэ
- воспитание уважения к боевому искусству каратэ
- воспитание уважения к тренеру и другим занимающимся, привитие дисциплины, знаний о ритуалах и этикете на тренировках.

Оборудование: рисунки, фотографии, книги.

Форма подачи материала: лекция, демонстрация, входная диагностика.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая.

Литература: 6,10,14,15,29,31,43,49,60,66

Раздел 2 Общая физическая подготовка (ОФП) (30 часов).

Цель: формирование основных физических качеств и приведение мышечного тонуса у учащихся в оптимальное состояние, необходимое для изучения техники

Задачи:

образовательные:

- обучение силовым упражнениям на основные группы мышц;
- обучение статическим (изометрическим) упражнениям;

метапредметные:

- развитие силовой выносливости;
- овладение силовой координацией;
- увеличение рабочего объема легких;

личностные:

- воспитание чувства общности в группе;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание целеустремленности и понимания необходимости физической подготовки в боевом искусстве каратэ

2.1 Силовые (24 часов).

Занятия: 2,3,4,10,36,37,49,50,52,63,70,71

Цель: формирование оптимального мышечного каркаса и развитие силы.

Задачи:

образовательные:

- обучение силовым упражнениям на основные группы мышц;

метапредметные:

- развитие силовой выносливости;
- овладение силовой координацией;

личностные:

- воспитание чувства общности в группе;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание целеустремленности и понимания необходимости физической подготовки в боевом искусстве каратэ

Теория:

Физические упражнения в учебно-тренировочном процессе служат для гармоничного развития у детей основных физических качеств, необходимых для успешной реализации технических приемов. Нагрузки при выполнении упражнений для развития силы должны быть умеренными и повышаться постепенно. Занятия в учебно-тренировочном процессе должны быть регулярными. Также эти упражнения имеют хороший оздоровительный эффект, помогают найти общий язык со сверстниками, развивают выносливость, повышают работоспособность дыхательной и сердечно-сосудистой систем и увеличивают объем легких.

Практика:

Упражнения:

- 1) Отжимания различным хватом
- 2) Отжимания с поднятой правой, левой ногами

- 3) Отжимания лотеральные
- 4) Подтягивание
- 5) Стойка на кулаках
- 6) Отжимание из положения лежа
- 7) Ходьба гуськом
- 8) Прыжки в длину
- 9) Кенгуру
- 10) Приседания на одной ноге
- 11) Поднимание туловища из положения лежа
- 12) Поднимание ног из положения лежа
- 13) Сани
- 14) Плуг
- 15) Таракан

Оборудование: турники, татами, скакалки, мячи.

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – групповая, фронтальная, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, сдача нормативов, внутри и межгрупповые соревнования, аттестация на 10-9 кю

Литература: 3,20,28,35,36,40,61,65,68

2.2 Статика (6 часов).

Занятия: 9,38,51

Цель: развить у детей способность к статическим нагрузкам.

Задачи:

образовательные:

обучение статическим (изометрическим) упражнениям;

метапредметные:

- развитие физической силы;
- овладение силовой координацией;

личностные:

- воспитание волевых качеств;
- воспитание концентрации внимания

Теория: Изометрические упражнения отличаются постоянством нагрузки на определенные группы мышц, быстро развивают и укрепляют мышцы, необходимые для решения поставленных задач в учебно-тренировочном процессе. Хорошо закаляют волю юных спортсменов.

Практика:

Упражнения:

- 1) Всадник
- 2) Плуг
- 3) Крокодил

Оборудование: татами, гимнастические матрасы.

Метод подачи материала: показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – групповая, фронтальная, индивидуальная.

Форма контроля – зачет, сдача нормативов.

Литература: 3,20,28,35,36,40,61,65,68

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (40 часов).

Цель: Развитие специальных физических качеств и выработка двигательных рефлексов тела, необходимых для изучения техники боевого искусства.

Задачи:

образовательные:

- обучение упражнениям на развитие гибкости
- обучение кувыркам
- обучение технике уке ми (страховки)
- обучение технике закалки ударных поверхностей

метапредметные:

- развитие подвижности суставов (тазобедренного, коленного, голеностопного, лучезапястного, локтевого, и плечевого);
- повышение эластичности и прочности сухожилий;
- развитие общей гибкости тела;
- увеличение амплитуды движений ног;
- развитие легкости прыжков, четкости приземления
- развитие координации в полете
- развитие амортизационных рефлексов тела
- развитие силы кисти и пальцев для захватов, освобождений от захватов, для ударных форм
- развитие гибкости лучезапястных, локтевых и плечевых суставов
- закалка ударных поверхностей

личностные:

- воспитание чувства общности в группе;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание целеустремленности и понимания необходимости физической подготовки в боевом искусстве каратэ

3.1 Растижка – гибкость (18 часов).

Занятия: 5,6,8,14,15,27,28,39,53

Цель: повышение гибкости суставов и мышц.

Задачи:

образовательные:

- обучение упражнениям на растяжение мышц и сухожилий рук, ног и корпуса;
- обучение методикам самостоятельной растяжки;
- обучение согласованию с погодными, суточными и сезонными условиями, а также с естественными потребностями тела в растяжении;

метапредметные:

- развитие подвижности суставов (тазобедренного, коленного, голеностопного, лучезапястного, локтевого, и плечевого);
- повышение эластичности и прочности сухожилий;
- развитие общей гибкости тела;

личностные:

- воспитание чувства общности в группе;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание целеустремленности и понимания необходимости физической подготовки в боевом искусстве каратэ

Теория:

Выполнение разогревающих упражнений перед большими нагрузками должно быть правилом, а не носить случайный характер. Перед началом активной деятельности большинство людей обычно совершают несколько быстрых и резких движений, которые заканчиваются столь быстро, что едва ли успевают разогреть сухожилия и связки, не говоря уже о том, чтобы как-то положительно повлиять на улучшение гибкости.

Программа растяжки, в полной мере эффективная в качестве разогревающего упражнения, должна продолжаться не менее 10-15 минут и включать в себя упражнения для каждой части тела. Та же тренировка гибкости является превосходным способом охлаждения после изматывающей боевой тренировки или силовых занятий. Вы быстро

восстановите собственную работоспособность после 10-15 минут упражнений для гибкости, выполненных по окончании основной тренировки.

Для того, чтобы полностью растянуть мышцу или сустав, следует проделывать это медленно и осторожно, чтобы не допустить возникновения рефлекса растяжения. Другими словами, просто не торопитесь, выполняя растяжение. В течение 30-40 секунд медленно осуществляйте растяжение до момента, когда начнете ощущать легкий дискомфорт в растягиваемой мышце. Это максимальная точка, до которой вам следует растягивать мышцу. Если вы попытаетесь растянуть ее за пределы этого болевого порога, вы фактически начнете растягивать и тончайшую мышечную ткань, повреждая тем самым мышцу.

Внимательно следите за тем, чтобы процесс каждого растяжения занимал у вас от 30 до 40 секунд. Затем, достигнув болевого порога, чуть ослабьте растяжение до исчезновения боли. Зафиксируйте мышцу в этом положении на 20-30 секунд, пытаясь со временем довести продолжительность выполнения упражнения до 1-2 минут. Дыхание должно быть поверхностным, хотя и в нормальном ритме, когда вы находитесь в положении максимального растяжения. Наконец, выйдя из состояния растяжения, повторите попытку через минуту или перейдите к другому упражнению на растяжение.

Практика:

Упражнения:

- **У опоры:**

- 1) Прямой
- 2) Прямой с развернутым тазом
- 3) Боковой
- 4) Задний
- 5) Высокое наступание

- **На татами:**

- 1) Правый, левый полушпагаты
- 2) Поперечный шпагат
- 3) Продольный шпагат
- 4) Мостик
- 5) Рыбка

- **Сидя:**

- 1) Бабочка
- 2) Забрасывание ноги за голову
- 3) Сид на пятках

- **В паре:**

- 1) «Сцепленные руки»
- 2) Наклон вперед к прямым ногам при давлении в спину
- 3) Бабочка

- **Махи ногами:**

- 1) Прямой
- 2) Боковой
- 3) Задний
- 4) Серп наружу
- 5) Серп внутрь

Оборудование: шведская стенка, гимнастический станок.

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – визуальный.

Литература: 18,32,43,47,54,60

3.2 Кувырки (6 часов)

Занятия: 22,54,62

Цель: обучение правильной группировке тела при контакте с поверхностью земли или пола

Задачи:

образовательные:

- обучение технике кувырков

метапредметные:

- развитие толчковой силы ног
- развитие координации в полете
- развитие амортизационных рефлексов тела

личностные:

- преодоление страха перед падением
- воспитание уверенности в своих силах

Теория:

Практика:

Упражнения:

- 1) Прямой
- 2) Задний
- 3) Косой
- 4) Прямой через шест
- 5) Косой через шест
- 6) В длину (прямой и косой)

Оборудование: маты, скамейки, барьеры, шесты

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, сдача нормативов, аттестация на кю

Литература: 1,16,20,21,27,28,34,63

3.3 Уке ми - Страховки (10 часов).

Занятия: 23,24,55,56,61

Цель: обучение правильной группировке тела при контакте с поверхностью земли или пола

Задачи:

образовательные:

- обучение технике страховок

метапредметные:

- развитие толчковой силы ног
- развитие координации в полете
- развитие амортизационных рефлексов тела

личностные:

- преодоление страха перед падением
- воспитание уверенности в своих силах

Практика:

Техника падений (уке ми)

- 1) Мае уке ми - падение вперед (на руки).
- 2) Уширо уке ми - падение назад (с подстраховкой руками).
- 3) Ёко уке ми - падение вбок.

Оборудование: маты, скамейки, барьеры, шесты

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, аттестация на кю

Литература: 1,20,21,27,28,63

3.4 Закаливание (набивка) ударных поверхностей (6 часов)

Занятия: 57,59,60

Цель: закалка ударных поверхностей через укрепление надкостницы и уменьшение болевых ощущений при ударах

Задачи:

образовательные:

- обучение правильному формированию ударных поверхностей
- обучение методике закалки ударных поверхностей

метапредметные:

- развитие физической силовой выносливости
- развитие силы лучезапястных, локтевых и плечевых суставов
- закалка ударных поверхностей

личностные:

- воспитание терпения и технической точности
- воспитание спокойствия

Теория:

Практика:

Упражнения:

- 1) Стойка на кулаках
- 2) Отжимание на кулаках (различным упором)
- 3) Набивка по макиваре
- 4) Накатка голени палкой
- 5) Перекат с кулаков на локти

Оборудование: маты, гимнастические коврики.

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – визуальный

Литература: 53

Раздел 4. Техника (66 часов).

Цель: обучение начальной технической базе, «закладка фундамента»

Задачи:

образовательные:

- обучение кихону рук и ног
- обучение кихону стоек и перемещений
- обучение кихону в перемещении
- обучение технике комбинаций и парной работе (рензоку ваза)
- обучение принципам Ката «Гокё»
- обучение работе по лапам

метапредметные:

- овладение точностью траекторий
- развитие силы и скорости ударов руками
- развитие скоординированной работы рук, ног и корпуса
- развитие образного мышления (работа против воображаемого противника)
- развитие силы ног
- развитие повышенной устойчивости
- развитие легкости и спонтанности перемещений
- развитие чувства ритма и дистанции
- развитие способности к согласованию с партнером

личностные:

- воспитание боевого духа
- воспитание уважения к оппоненту
- воспитание целеустремленности и волевых качеств
- воспитание уверенности в себе и своих силах

- воспитание активности, любознательности, самостоятельности, лидерских качеств
- воспитание таких качеств как сопереживание, ответственность и уважение к другим людям через коллективную деятельность на занятиях

4.1 Кихон рук (16 часов)

Занятия: 11,12,17,18,25,41,58,72

Цель: обучение базовой технике работы руками уровня 10-9 кю

Задачи:

образовательные:

- обучение технике проникающих ударов рукой (дзуки ваза)
- обучение технике блоков руками (уке ваза)

метапредметные:

- овладение точностью траекторий
- развитие силы и скорости ударов руками
- развитие скоординированной работы рук
- развитие образного мышления (работа против воображаемого противника)

личностные:

- воспитание терпения и технической точности
- воспитание спокойствия и уверенности в себе

Практика:

(Проникающие удары руками дзукиваза)

- 1) Шомен дзуки - удар вперёд из фронтальной стойки со скручиванием корпуса вокруг вертикальной оси.
- 2) Эмпи учи - удар локтем.

Блоки руками (уке ваза)

- 1) Уде уке - блок предплечьем, выполняется в двух формах:
 - учи уде уке - блок предплечьем внутрь
 - сото уде уке - блок предплечьем наружу
- 2) Аре уке - блок предплечьем снизу вверх
- 3) Гедан барай - нижний уводящий блок предплечьем, выполняется в двух формах:
 - сото гедан барай - нижний уводящий блок предплечьем наружу.
 - Тейшо нагаши уке - уводящий блок ладонью внутрь.
- 4) Учи шуто уке - уводящий блок ребром ладони внутрь.

Оборудование: зеркала

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 10-9 кю, творческий отчет.

Литература: 6,13,14,20,21,22,27,28,29,30,31,32,43,44,49,52,59,60,68

4.2 Кихон ног (10 часов)

Занятия: 7,13,16,29,40

Цель: обучение базовой технике работы ногами уровня 10-9 кю

Задачи:

образовательные:

- обучение технике ног на месте (гери ваза)

метапредметные:

- овладение точностью траекторий
- развитие силы и скорости ударов ногами
- развитие устойчивости на опорной ноге

- развитие образного мышления (работа против воображаемого противника)

личностные:

- воспитание терпения и технической точности

- воспитание спокойствия и уверенности в себе

Практика:

Техника ног (гери ваза) на месте

- 1) Шомен мае гери - прямой удар вперед (базовый из фронтальной стойки).
- 2) Хинери мае гери - прямой удар дальней ногой со скручиванием, нога после удара возвращается назад.
- 3) Хиза мае гери - прямой удар коленом.

Оборудование: зеркала

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 10-9 кю, творческий отчет.

Литература: 6,13,14,20,21,22,27,28,29,30,31,32,43,44,49,52,59,60,68

4.3 Кихон стоек и перемещений (10 часов)

Занятия: 19,20,21,42,64

Цель: обучение технике стоек и перемещений

Задачи:

образовательные:

- обучение базовым стойкам и технике перемещений

метапредметные:

- развитие силы ног
- развитие повышенной устойчивости
- развитие легкости и спонтанности перемещений
- развитие чувства пространства

личностные:

- воспитание терпения и технической точности

- воспитание спокойствия и уверенности в себе

Практика:

Отработка стойки.

- 1) Хейсоку дачи - стойка ожидания, ступни поставлены вместе, колени чуть согнуты.
- 2) Мусуби дачи - стойка внимания, церемониальная стойка, из стойки хейсоку дачи раздвинуть стопы до расстояния трёх кулаков между большими пальцами ног.
- 3) Шизен хонтай дачи - естественная стойка, прямые ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу.
- 4) Учитата дзиго хонтай дачи - защитная закрытая стойка, колени повёрнуты внутрь, из стойки мусуби дачи раздвинуть пятки так чтобы ноги находились под углом 90°.
- 5) Сотобираку дзиго хонтай дачи - открытая стойка, из стойки учимата дзиго хонтай дачи раздвинуть стопы так, чтобы колени и пальцы ног развернулись наружу.
- 6) Хейко дачи - из стойки учимата дзиго хонтай дачи разворачиваем стопы так, чтобы они стали параллельны.
- 7) Нахайнчин дачи - стойка наездника, из стойки хейко дачи разводим пятки так, чтобы колени повернулись внутрь, колени согнуть
- 8) Санчин дачи - оборонительная силовая стойка, из стойки хейко дачи одну стопу развернуть на 45° пяткой наружу, колени повёрнуты внутрь.
- 9) Дзенкутсу дачи - вес тела перенесён на переднюю ногу (70%), задняя нога опирается на пол пальцами и подушечкой стопы, при этом пятка оторвана от пола, между ногами в ширину - одна стопа, в длину - три стопы.
- 10) Кокутсу дачи - вес тела перенесён на заднюю ногу (70%), передняя нога опирается на пол всей стопой, ноги находятся на одной линии.

- 11) Некоаши дачи - вес тела перенесён на заднюю ногу (70%), передняя нога опирается на пол пальцами и подушечкой стопы.
- 12) Саги аши дачи - стойка на одной ноге.
- 13) Цуру аши дачи - стойка журавля, вес тела перенесён на прямую переднюю ногу (70%), прямая задняя нога опирается на пол пальцами, при этом пятка оторвана от пола, между ногами в ширину - одна стопа, в длину - одна стопа.

Отработка положений.

- 1) Дзёдан камае - верхняя защитная позиция
- 2) Чудан камае - средняя защитная позиция
- 3) Гедан камае - нижняя защитная позиция
- 4) Хассо камае - комбинированная защитная позиция
- 5) Шизен камае - позиция внимания, готовности

Отработка перемещений в стойках (ashi sabaki) с изменением положения рук (te sabaki) и корпуса (taisabaki).

- 1) Санчин хоко - короткий шаг полумесяцем (из стойки санчин дачи) по внутренней дуге.
- 2) Хангетсу хоко - широкий шаг полумесяцем (из стойки дзенкутсу дачи) по внешней дуге.
- 3) Миги (хидари) мае мавари аши - поворот на 90°;
- 4) Миги (хидари) соноба мавари аши - поворот на 180° вокруг передней ноги.
- 5) Миги (хидари) уширо мавари аши - поворот на 180° вокруг задней ноги.
- 6) Окури аши - подкат / откат (вперед / назад).
- 7) Фумикоми аши - подшаг передней ногой вперед с увеличением длины стойки.

Оборудование: зеркала

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 10-9 кю, творческий отчет.

Литература: 12,19,20,21,22,27,28,31,43,44,49,54

4.4 Кихон в перемещении (4 часа)

Занятия: 26,47

Цель: обучение кихону в перемещении.

Задачи:

Образовательные:

- обучение кихону рук в перемещении
- обучение кихону ног в перемещении

Метапредметные:

- развитие чувства ритма и дистанции
- развитие точности, силы и скорости

Личностные:

- воспитание боевого духа

Практика:

Техника рук (тэ ваза) в движении

- 1) Окури дзуки - подкат задней ногой к передней, выпад передней ногой вперед и удар одноименной рукой.
- 2) Хинери дзуки - выпад вперед передней ногой с удлинением стойки и прямой удар разноименной рукой со скручиванием корпуса.
- 3) Ои дзуки - шаг дальней ногой вперед со сменой стойки и прямой удар одноименной рукой.

- 4) Гъяку дзуки - шаг дальней ногой вперед со сменой стойки и прямой удар разноименной рукой.

Техника ног (гери ваза) в движении

- 1) Окури мае гери - прямой удар передней ногой с подкатом.
- 2) Ои мае гери - прямой удар ногой со сменой стойки.

Оборудование: -

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, соревнования, аттестация на 10-9 кю, творческий отчет.

Литература: 6,13,14,20,21,22,27,28,29,30,31,32,43,44,49,52,59,60,68

4.5 Комбинации и парная работа (рензоку ваза) (8 часов)

Занятия: 32,33,43,65

Цель: обучение техникам комбинаций и парной работе.

Задачи:

Образовательные:

- обучение техникам комбинаций
- обучение техникам парной работы

Метапредметные:

- развитие легкости и спонтанности перемещений
- развитие чувства ритма и дистанции
- развитие способности к согласованию с партнером
- раскрепощение психики обучающихся
- развитие комбинационного мышления

Личностные:

- воспитание целеустремленности и волевых качеств
- воспитание уверенности в себе и своих силах
- воспитание активности, любознательности, самостоятельности, лидерских качеств

Практика:

Техника комбинаций (рензоку ваза).

Основная задача раздела - проверить навыки спортсменов к комбинированным защитно-атакующим действиям. Демонстрация - проводится на месте (комбинация из трёх технических действий) и с перемещением вперёд или назад (комбинация из двух технических действий). Комбинации задаются педагогом по косики-каратаэ

Работа в паре с партнёром

Ученик должен показать элементарные навыки работы с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди.

Основные требования: четкость выполнения всех технических элементов (в том числе перемещений), правильное чувство дистанции, концентрация усилия, баланс, правильное дыхание.

Оборудование:

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, соревнования, аттестация на 10-9 кю, творческий отчет.

Литература: 4,6,13,14,20,21,22,27,28,29,30,31,32,43,44,49,52,59,60,68

4.6 Техника ката «ГоКё» (8 часов)

Занятия: 30,31,48,66

Цель: обучение технике ката «ГоКё»

Задачи:

Образовательные:

- обучение технике ката «ГоКё»

Метапредметные:

- овладение точностью траекторий
- развитие силы и скорости ударов руками
- развитие скоординированной работы рук, ног и корпуса
- развитие образного мышления (работа против воображаемого противника)

Личностные:

- воспитание уважения к боевому искусству каратэ
- воспитание целеустремленности и волевых качеств
- воспитание уверенности в себе и своих силах
- воспитание активности, любознательности

Практика:**Техника ката**

Кихон Ката Те Ваза Когеки Гокё - базовое ката по технике атак руками первые три принципа (подхода):

1. Ката Те Ваза Когеки Дай Иккё - стихия - вода (мизу но кокоро - разум подобен воде, спокойная вода отражает все как зеркало), движения тигра, кошачья стойка.
2. Ката Те Ваза Когеки Дай Нике - стихия - огонь (хи но кокоро - разум подобен пламени, из внезапной искры разгорается пламя) движения журавля, журавлиная стойка.
3. Ката Те Ваза Когеки Дай Санкё - стихия - земля (ши но кокоро - разум подобен земле, усилием земля создает горы)
4. Ката Тайкёку шодан

Оборудование: зеркала

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, соревнования, аттестация на 10-9 кю, творческий отчет.

Литература: 12, 21,22, 29, 31,38, 43,60,66

4.7 Техника работы по лапам (10 часов)

Занятия: 34,35,46,67,68

Цель: обучение ударной технике по легким снарядам (лапам)**Задачи:****Образовательные:**

- обучение ударной технике рук и ног по лапам

Метапредметные:

- развитие точности, скорости и силы ударов
- развитие техники нырков, уклонов и перемещений
- развитие умения работать связками
- развитие чувства дистанции
- развитие способности согласовываться с партнером

Личностные:

- воспитание боевого духа
- воспитание уважения к оппоненту
- воспитание целеустремленности и волевых качеств
- воспитание уверенности в себе и своих силах
- воспитание активности, любознательности, самостоятельности, лидерских качеств
- воспитание таких качеств как сопереживание, ответственность и уважение к другим людям через коллективную деятельность на занятиях

Практика:

- 1) Одиночные ручные лапы. На первом году обучения ставится техника одиночных и двойных ударов на средней дистанции, техника вхождения с ударом на среднюю

дистанцию и выход с нее. Простые защиты сбивом и подставкой, нырком, уклоном и отходом.

- 2) Подушки для ударов ногами. Удары ногами сильнее, чем удары руками, поэтому для безопасности держащего используются подушки.
- 3) Лапы – ракетки для ударов ногами. Для постановки хлестких круговых ударов с проносом.

Оборудование: защита на руки и ноги, лапы, подушки, лапы-ракетки

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля: визуальный

Литература: 2, 5, 16, 21, 41, 48, 52, 59, 60

Раздел 5. Контрольный блок (6 часов)

Цель: достижение лучших результатов.

Задачи:

Образовательные, метапредметные:

- привитие стремления к достижению новых результатов
- обучение особенностям техники и тактики в соревновательных условиях
- изучение правил спортивной этики
- развитие точности, скорости и силы ударов
- развитие техники ныроков, уклонов и перемещений
- развитие умения работать связками
- развитие чувства дистанции

Личностные:

- воспитание боевого духа
- воспитание уважения к оппоненту
- воспитание целеустремленности и волевых качеств
- воспитание уверенности в себе и своих силах
- воспитание активности, любознательности, самостоятельности, лидерских качеств
- воспитание таких качеств как сопереживание, ответственность и уважение к другим людям через коллективную деятельность на занятиях

5.1 Аттестации на пояса (4 часа)

Занятия: 44,45

Цель: достижение лучших результатов.

Задачи:

Образовательные, метапредметные:

- привитие экзаменационного опыта
- обучение технике рук и ног
- развитие точности, скорости и силы ударов
- развитие техники работы рук и ног

Личностные:

- воспитание целеустремленности и волевых качеств
- воспитание уверенности в себе и своих силах
- воспитание активности, любознательности, самостоятельности, лидерских качеств
- воспитание таких качеств как сопереживание, ответственность и уважение к другим людям через коллективную деятельность на занятиях

Практика:

Демонстрация изученной техники: кихон рук, кихон ног, кихон стоек и перемещений, комбинаций и парной работы, ката «Гоке».

Упражнения ОФП: отжимания, подтягивания, поднимания туловища из положения лежа, приседания.

Упражнения СФП: кувырки, техника падений.

Оборудование: зеркала, татами

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, аттестация на 10-9 кю

5.2 Соревнования (2 часа)

Занятия: 69

Цель: достижение лучших результатов.

Задачи:

Образовательные, метапредметные:

- привитие соревновательного опыта
- обучение особенностям техники и тактики в соревновательных условиях
- изучение правил спортивной этики
- изучение Государственной символики
- развитие точности, скорости и силы ударов
- развитие техники ныроков, уклонов и перемещений
- развитие умения работать связками
- развитие чувства дистанции

Личностные:

- воспитание боевого духа
- воспитание уважения к оппоненту
- воспитание целеустремленности и волевых качеств
- воспитание уверенности в себе и своих силах
- воспитание активности, любознательности, самостоятельности, лидерских качеств
- воспитание таких качеств как сопереживание, ответственность и уважение к другим людям через коллективную деятельность на занятиях

Практика:

Соревнования внутри объединения.

Оборудование: татами, защитное оборудование.

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, соревнования

Содержание программы. Второй год обучения.

Учебный план включает в себя 5 разделов:

Введение. Анализ техники Косики каратэ, спортивные, прикладные и аттестационные задачи.

Общая физическая подготовка (ОФП). В нее входят основные упражнения для развития силы, выносливости, координации, скорости.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Растяжка, развитие физических качеств необходимых для успешного решения учебно-тренировочных задач, кувырки, страховки, набивка ударных поверхностей.

Техника.

Ката, кихон (техника) рук и ног на месте и в перемещении, стойки и перемещения, комбинации и парная работа (рензоку ваза), работа с боксерскими лапами.

Контрольный блок.

Аттестации на пояса, соревнования, показательные выступления.

Цель: закрепление сформированных основных физических качеств и совершенствование начальной технической базы, подготовка к аттестации на оранжевый пояс.

Задачи:

Образовательные:

- Изучение техники Косики каратэ.
- Доведение до высокого уровня исполнения начальной технической базы
- Ознакомление с тактикой и стратегией ведения поединка
- Совершенствование исполнения упражнений ОФП и СФП

Метапредметные:

- Увеличение силовой выносливости и координации
- Развитие подвижности суставов, эластичности и прочности сухожилий, общей гибкости тела
- Развитие вестибулярного аппарата у обучающихся
- Развитие у детей чувства команды и коллективизма.
- Развитие силы и скорости ударов рук и ног и точности ударов.
- Развитие чувства дистанции и узнавания удара.
- Развитие командных качеств.

Личностные:

- Воспитание уважения к каратэ-до и старшим.
- Воспитание чувства ответственности и волевых качеств
- Воспитание уверенности в себе и своих силах

Раздел 1. Введение (2 часа)

Занятие 1

Обзор боевых искусств мира; место, занимаемое каратэ среди них. Знакомство с традицией Косики каратэ.

Цель: познакомить с Косики каратэ на фоне боевых искусств мира

Задачи:

образовательные:

- ознакомление с динамиками ведения боя различных стилей.
- ознакомление с динамикой и стилистикой косики-каратэ.
- ознакомление с дисциплиной и этикой боевых искусств.

метапредметные:

- развитие умений различать боевые искусства мира: каратэ, тхэквондо, дзюдо, айкидо, бокс, кикбоксинг, тайский бокс, рукопашный бой и каратэ.
- развитие умения отличать внешние и внутренние стили в каратэ.
- развитие умения различать основные стили в каратэ.

личностные:

- ознакомление с внутренними правилами объединения каратэ
- воспитание уважения к боевому искусству каратэ
- воспитание уважения к тренеру и другим занимающимся, привитие дисциплины, знаний о ритуалах и этикете на тренировках.

Оборудование: рисунки, фотографии, книги.

Форма подачи материала: лекция, демонстрация, входная диагностика.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая.

Литература: 6,10,14,15,29,31,43,49,60,66

Раздел 2 Общая физическая подготовка (ОФП) (24 часа).

Цель: формирование основных физических качеств и приведение мышечного тонуса у учащихся в оптимальное состояние, необходимое для изучения техники

Задачи:

образовательные:

- обучение силовым упражнениям на основные группы мышц;
- обучение статическим (изометрическим) упражнениям;

метапредметные:

- развитие силовой выносливости;
- овладение силовой координацией;
- увеличение рабочего объема легких;

личностные:

- воспитание чувства общности в группе;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание целеустремленности и понимания необходимости физической подготовки в боевом искусстве каратэ

2.1 Силовые (18 часов).

Занятия: 2,3,4,10,36,37,49,50,52.

Цель: формирование оптимального мышечного каркаса и развитие силы.

Задачи:**образовательные:**

- обучение силовым упражнениям на основные группы мышц;

метапредметные:

- развитие силовой выносливости;
- овладение силовой координацией;

личностные:

- воспитание чувства общности в группе;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание целеустремленности и понимания необходимости физической подготовки в боевом искусстве каратэ

Теория:

Физические упражнения в учебно-тренировочном процессе служат для гармоничного развития у детей основных физических качеств, необходимых для успешной реализации технических приемов. Нагрузки при выполнении упражнений для развития силы должны быть умеренными и повышаться постепенно. Занятия в учебно-тренировочном процессе должны быть регулярными. Также эти упражнения имеют хороший оздоровительный эффект, помогают найти общий язык со сверстниками, развивают выносливость, повышают работоспособность дыхательной и сердечно-сосудистой систем и увеличивают объем легких.

Практика:**Упражнения:**

- 16) Отжимания различным хватом
- 17) Отжимания с поднятой правой, левой ногами
- 18) Отжимания лотеральными
- 19) Подтягивание
- 20) Стойка на кулаках
- 21) Отжимание из положения лежа
- 22) Ходьба гуськом
- 23) Прыжки в длину
- 24) Кенгуру
- 25) Приседания на одной ноге
- 26) Поднимание туловища из положения лежа
- 27) Поднимание ног из положения лежа
- 28) Сани
- 29) Плуг
- 30) Таракан

Оборудование: турники, татами, скакалки, мячи.

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – групповая, фронтальная, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, сдача нормативов, внутри и межгрупповые соревнования, аттестация на 10-9 кю

Литература: 3,20,28,35,36,40,61,65,68

2.2 Статика (6 часов).

Занятия: 9,38,51

Цель: развить у детей способность к статическим нагрузкам.

Задачи:

образовательные:

обучение статическим (изометрическим) упражнениям;

метапредметные:

- развитие физической силы;
- овладение силовой координацией;

личностные:

- воспитание волевых качеств;
- воспитание концентрации внимания

Теория: Изометрические упражнения отличаются постоянством нагрузки на определенные группы мышц, быстро развиваются и укрепляют мышцы, необходимые для решения поставленных задач в учебно-тренировочном процессе. Хорошо закаляют волю юных спортсменов.

Практика:

Упражнения:

- 4) Всадник
- 5) Плуг
- 6) Крокодил

Оборудование: татами, гимнастические матрасы.

Метод подачи материала: показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – групповая, фронтальная, индивидуальная.

Форма контроля – зачет, сдача нормативов.

Литература: 3,20,28,35,36,40,61,65,68

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (40 часов).

Цель: Развитие специальных физических качеств и выработка двигательных рефлексов тела, необходимых для изучения техники боевого искусства.

Задачи:

образовательные:

- обучение упражнениям на развитие гибкости
- обучение кувыркам
- обучение технике уке ми (страховки)
- обучение технике закалки ударных поверхностей

метапредметные:

- развитие подвижности суставов (тазобедренного, коленного, голеностопного, лучезапястного, локтевого, и плечевого);
- повышение эластичности и прочности сухожилий;
- развитие общей гибкости тела;
- увеличение амплитуды движений ног;
- развитие легкости прыжков, четкости приземления

- развитие координации в полете
- развитие амортизационных рефлексов тела
- развитие силы кисти и пальцев для захватов, освобождений от захватов, для ударных форм
- развитие гибкости лучезапястных, локтевых и плечевых суставов
- закалка ударных поверхностей

личностные:

- воспитание чувства общности в группе;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание целеустремленности и понимания необходимости физической подготовки в боевом искусстве каратэ

3.1 Раствяжка – гибкость (18 часов).

Занятия: 5,6,8,14,15,27,28,39,53

Цель: повышение гибкости суставов и мышц.

Задачи:

образовательные:

- обучение упражнениям на растяжение мышц и сухожилий рук, ног и корпуса;
- обучение методикам самостоятельной растяжки;
- обучение согласованию с погодными, суточными и сезонными условиями, а также с естественными потребностями тела в растяжении;

метапредметные:

- развитие подвижности суставов (тазобедренного, коленного, голеностопного, лучезапястного, локтевого, и плечевого);
- повышение эластичности и прочности сухожилий;
- развитие общей гибкости тела;

личностные:

- воспитание чувства общности в группе;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание целеустремленности и понимания необходимости физической подготовки в боевом искусстве каратэ

Теория:

Выполнение разогревающих упражнений перед большими нагрузками должно быть правилом, а не носить случайный характер. Перед началом активной деятельности большинство людей обычно совершают несколько быстрых и резких движений, которые заканчиваются столь быстро, что едва ли успевают разогреть сухожилия и связки, не говоря уже о том, чтобы как-то положительно повлиять на улучшение гибкости.

Программа растяжки, в полной мере эффективная в качестве разогревающего упражнения, должна продолжаться не менее 10-15 минут и включать в себя упражнения для каждой части тела. Та же тренировка гибкости является превосходным способом охлаждения после изматывающей боевой тренировки или силовых занятий. Вы быстро восстановите собственную работоспособность после 10-15 минут упражнений для гибкости, выполненных по окончании основной тренировки.

Для того, чтобы полностью растянуть мышцу или сустав, следует проделывать это медленно и осторожно, чтобы не допустить возникновения рефлекса растяжения. Другими словами, просто не торопитесь, выполняя растяжение. В течение 30-40 секунд медленно осуществляйте растяжение до момента, когда начнете ощущать легкий дискомфорт в растягиваемой мышце. Это максимальная точка, до которой вам следует растягивать мышцу. Если вы попытаетесь растянуть ее за пределы этого болевого порога, вы фактически начнете растягивать и тончайшую мышечную ткань, повреждая тем самым мышцу.

Внимательно следите за тем, чтобы процесс каждого растяжения занимал у вас от 30 до 40 секунд. Затем, достигнув болевого порога, чуть ослабьте растяжение до исчезновения боли. Зафиксируйте мышцу в этом положении на 20-30 секунд, пытаясь со временем

довести продолжительность выполнения упражнения до 1-2 минут. Дыхание должно быть поверхностным, хотя и в нормальном ритме, когда вы находитесь в положении максимального растяжения. Наконец, выйдя из состояния растяжения, повторите попытку через минуту или перейдите к другому упражнению на растяжение.

Практика:

Упражнения:

■ **У опоры:**

- 1) Прямой
- 2) Прямой с развернутым тазом
- 3) Боковой
- 4) Задний
- 5) Высокое наступание

■ **На татами:**

- 1) Правый, левый полушипагаты
- 2) Поперечный шпагат
- 3) Продольный шпагат
- 4) Мостик
- 5) Рыбка

Сидя:

- 4) Бабочка
- 5) Забрасывание ноги за голову
- 6) Сид на пятках

В паре:

- 4) «Сцепленные руки»
- 5) Наклон вперед к прямым ногам при давлении в спину
- 6) Бабочка

■ **Махи ногами:**

- 6) Прямой
- 7) Боковой
- 8) Задний
- 9) Серп наружу
- 10) Серп внутрь

Оборудование: шведская стенка, гимнастический станок.

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – визуальный.

Литература: 18,32,43,47,54,60

3.2 Кувырки (6 часов)

Занятия: 22,54,62

Цель: обучение правильной группировке тела при контакте с поверхностью земли или пола

Задачи:

образовательные:

- обучение технике кувыроков

метапредметные:

- развитие толчковой силы ног

- развитие координации в полете

- развитие амортизационных рефлексов тела

личностные:

- преодоление страха перед падением

- воспитание уверенности в своих силах

Теория:

Практика:

Упражнения:

- 7) Прямой
- 8) Задний
- 9) Косой
- 10) Прямой через шест
- 11) Косой через шест
- 12) В длину (прямой и косой)

Оборудование: маты, скамейки, барьеры, шесты

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, сдача нормативов, аттестация на кю

Литература: 1,16,20,21,27,28,34,63

3.3 Уке ми - Страховки (10 часов).

Занятия: 23,24,55,56,61

Цель: обучение правильной группировке тела при контакте с поверхностью земли или пола

Задачи:

образовательные:

- обучение технике страховок

метапредметные:

- развитие толчковой силы ног
- развитие координации в полете
- развитие амортизационных рефлексов тела

личностные:

- преодоление страха перед падением
- воспитание уверенности в своих силах

Практика:

Техника падений (уке ми)

- 4) Мае уке ми - падение вперед (на руки).
- 5) Уширо уке ми - падение назад (с подстраховкой руками).
- 6) Ёко уке ми - падение вбок.

Оборудование: маты, скамейки, барьеры, шесты

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, аттестация на кю

Литература: 1,20,21,27,28,63

3.4 Закаливание (набивка) ударных поверхностей (6 часов)

Занятия: 57,59,60

Цель: закалка ударных поверхностей через укрепление надкостницы и уменьшение болевых ощущений при ударах

Задачи:

образовательные:

- обучение правильному формированию ударных поверхностей
- обучение методике закалки ударных поверхностей

метапредметные:

- развитие физической силовой выносливости
- развитие силы лучезапястных, локтевых и плечевых суставов
- закалка ударных поверхностей

личностные:

- воспитание терпения и технической точности
- воспитание спокойствия

Теория:**Практика:****Упражнения:**

- 6) Стойка на кулаках
- 7) Отжимание на кулаках (различным упором)
- 8) Набивка по макиваре
- 9) Накатка голени палкой
- 10) Перекат с кулаков на локти

Оборудование: маты, гимнастические коврики.

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – визуальный

Литература: 53

Раздел 4. Техника (70 часов).

Цель: обучение начальной технической базе, «закладка фундамента»

Задачи:**образовательные:**

- обучение кихону рук и ног
- обучение кихону стоек и перемещений
- обучение кихону в перемещении
- обучение технике комбинаций и парной работе (рензоку ваза)
- обучение принципам Ката «Гокё»
- обучение работе по лапам

метапредметные:

- овладение точностью траекторий
- развитие силы и скорости ударов руками
- развитие скоординированной работы рук, ног и корпуса
- развитие образного мышления (работа против воображаемого противника)
- развитие силы ног
- развитие повышенной устойчивости
- развитие легкости и спонтанности перемещений
- развитие чувства ритма и дистанции
- развитие способности к согласованию с партнером

личностные:

- воспитание боевого духа
- воспитание уважения к оппоненту
- воспитание целеустремленности и волевых качеств
- воспитание уверенности в себе и своих силах
- воспитание активности, любознательности, самостоятельности, лидерских качеств
- воспитание таких качеств как сопереживание, ответственность и уважение к другим людям через коллективную деятельность на занятиях

4.1 Кихон рук (14 часов)

Занятия: 11,12,17,18,25,41,58

Цель: обучение базовой технике работы руками уровня 10-9 кю

Задачи:**образовательные:**

- обучение технике проникающих ударов рукой (дзуки ваза)

- обучение технике блоков руками (уке ваза)

метапредметные:

- овладение точностью траекторий

- развитие силы и скорости ударов руками

- развитие скоординированной работы рук

- развитие образного мышления (работа против воображаемого противника)

личностные:

- воспитание терпения и технической точности

- воспитание спокойствия и уверенности в себе

Практика:

Проникающие удары руками (дзуки ваза)

- 3) Шомен дзуки - удар вперед из фронтальной стойки со скручиванием корпуса вокруг вертикальной оси.
- 4) Эмпи учи - удар локтем.

Блоки руками (уке ваза)

- 5) Уде уке - блок предплечьем, выполняется в двух формах:

- учи уде уке - блок предплечьем внутрь
- сото уде уке - блок предплечьем наружу

- 6) Are уке - блок предплечьем снизу вверх

- 7) Гедан барай - нижний уводящий блок предплечьем, выполняется в двух формах:

- сото гедан барай - нижний уводящий блок предплечьем наружу.
- Тейшо нагаши уке - уводящий блок ладонью внутрь.

- 8) Учи шутто уке - уводящий блок ребром ладони внутрь.

Оборудование: зеркала

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 10-9 кю, творческий отчет.

Литература: 6,13,14,20,21,22,27,28,29,30,31,32,43,44,49,52,59,60,68

4.2 Кихон ног (10 часов)

Занятия: 7,13,16,29,40

Цель: обучение базовой технике работы ногами уровня 10-9 кю

Задачи:

образовательные:

- обучение технике ног на месте (гери ваза)

метапредметные:

- овладение точностью траекторий

- развитие силы и скорости ударов ногами

- развитие устойчивости на опорной ноге

- развитие образного мышления (работа против воображаемого противника)

личностные:

- воспитание терпения и технической точности

- воспитание спокойствия и уверенности в себе

Практика:

Техника ног (гери ваза) на месте

- 4) Шомен мае гери - прямой удар вперед (базовый из фронтальной стойки).
- 5) Хинери мае гери - прямой удар дальней ногой со скручиванием, нога после удара возвращается назад.
- 6) Хиза мае гери - прямой удар коленом.

Оборудование: зеркала

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 10-9 кю, творческий отчет.

Литература: 6,13,14,20,21,22,27,28,29,30,31,32,43,44,49,52,59,60,68

4.3 Кихон стоек и перемещений (10 часов)

Занятия: 19,20,21,42,64

Цель: обучение технике стоек и перемещений

Задачи:

образовательные:

- обучение базовым стойкам и технике перемещений

метапредметные:

- развитие силы ног

- развитие повышенной устойчивости

- развитие легкости и спонтанности перемещений

- развитие чувства пространства

личностные:

- воспитание терпения и технической точности

- воспитание спокойствия и уверенности в себе

Практика:

Отработка стойки.

- 14) Хейсоку дачи - стойка ожидания, ступни поставлены вместе, колени чуть согнуты.
- 15) Мусуби дачи - стойка внимания, церемониальная стойка, из стойки хейсоку дачи раздвинуть стопы до расстояния трёх кулаков между большими пальцами ног.
- 16) Шизен хонтай дачи - естественная стойка, прямые ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу.
- 17) Учитамата дзиго хонтай дачи - защитная закрытая стойка, колени повёрнуты внутрь, из стойки мусуби дачи раздвинуть пятки так чтобы ноги находились под углом 90°.
- 18) Сотобираку дзиго хонтай дачи - открытая стойка, из стойки учимата дзиго хонтай дачи раздвинуть стопы так, чтобы колени и пальцы ног развернулись наружу.
- 19) Хейко дачи - из стойки учимата дзиго хонтай дачи разворачиваем стопы так, чтобы они стали параллельны.
- 20) Нахайнчин дачи - стойка наездника, из стойки хейко дачи разводим пятки так, чтобы колени повернулись внутрь, колени согнуть
- 21) Санчин дачи - оборонительная силовая стойка, из стойки хейко дачи одну стопу развернуть на 45° пяткой наружу, колени повёрнуты внутрь.
- 22) Дзенкутсу дачи - вес тела перенесён на переднюю ногу (70%), задняя нога опирается на пол пальцами и подушечкой стопы, при этом пятка оторвана от пола, между ногами в ширину - одна стопа, в длину - три стопы.
- 23) Кокутсу дачи - вес тела перенесён на заднюю ногу (70%), передняя нога опирается на пол всей стопой, ноги находятся на одной линии.
- 24) Некоashi дачи - вес тела перенесён на заднюю ногу (70%), передняя нога опирается на пол пальцами и подушечкой стопы.
- 25) Саги аши дачи - стойка на одной ноге.
- 26) Цуру аши дачи - стойка журавля, вес тела перенесён на прямую переднюю ногу (70%), прямая задняя нога опирается на пол пальцами, при этом пятка оторвана от пола, между ногами в ширину - одна стопа, в длину - одна стопа.

Отработка положений.

- 6) Дзёдан камае - верхняя защитная позиция
- 7) Чудан камае - средняя защитная позиция
- 8) Гедан камае - нижняя защитная позиция

- 9) Хассо камае - комбинированная защитная позиция
- 10) Шизен камае - позиция внимания, готовности

Отработка перемещений в стойках (аши сабаки) с изменением положения рук (те сабаки) и корпуса (тай сабаки).

- 8) Санчин хоко - короткий шаг полумесяцем (из стойки санчин дачи) по внутренней дуге.
- 9) Хангетсу хоко - широкий шаг полумесяцем (из стойки дзенкутсу дачи) по внешней дуге.
- 10) Миги (хидари) мае мавари аши - поворот на 90°;
- 11) Миги (хидари) соноба мавари аши - поворот на 180° вокруг передней ноги.
- 12) Миги (хидари) уширо мавари аши - поворот на 180° вокруг задней ноги.
- 13) Окури аши - подкат / откат (вперед / назад).
- 14) Фумикоми аши - подшаг передней ногой вперед с увеличением длины стойки.

Оборудование: зеркала

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 10-9 кю, творческий отчет.

Литература: 12,19,20,21,22,27,28,31,43,44,49,54

4.4 Кихон в перемещении (4 часа)

Занятия: 26,47

Цель: обучение кихону в перемещении.

Задачи:

Образовательные:

- обучение кихону рук в перемещении
- обучение кихону ног в перемещении

Метапредметные:

- развитие чувства ритма и дистанции
- развитие точности, силы и скорости

Личностные:

- воспитание боевого духа

Практика:

Техника рук (тэ ваза) в движении

- 5) Окури дзуки - подкат задней ногой к передней, выпад передней ногой вперед и удар одноименной рукой.
- 6) Хинери дзуки - выпад вперед передней ногой с удлинением стойки и прямой удар разноименной рукой со скручиванием корпуса.
- 7) Ои дзуки - шаг дальней ногой вперед со сменой стойки и прямой удар одноименной рукой.
- 8) Гъяку дзуки - шаг дальней ногой вперед со сменой стойки и прямой удар разноименной рукой.

Техника ног (гери ваза) в движении

- 3) Окури мае гери - прямой удар передней ногой с подкатом.
- 4) Ои мае гери - прямой удар ногой со сменой стойки.

Оборудование: -

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, соревнования, аттестация на 10-9 кю, творческий отчет.

Литература: 6,13,14,20,21,22,27,28,29,30,31,32,43,44,49,52,59,60,68

4.5 Комбинации и парная работа (рензоку ваза) (12 часов)

Занятия: 32,33,43,65,70,71

Цель: обучение техникам комбинаций и парной работе.

Задачи:

Образовательные:

- обучение техникам комбинаций
- обучение техникам парной работы

Метапредметные:

- развитие легкости и спонтанности перемещений
- развитие чувства ритма и дистанции
- развитие способности к согласованию с партнером
- раскрепощение психики обучающихся
- развитие комбинационного мышления

Личностные:

- воспитание целеустремленности и волевых качеств
- воспитание уверенности в себе и своих силах
- воспитание активности, любознательности, самостоятельности, лидерских качеств

Практика:

Техника комбинаций (рензоку ваза).

Основная задача раздела - проверить навыки спортсменов к комбинированным защитно-атакующим действиям. Демонстрация - проводится на месте (комбинация из трёх технических действий) и с перемещением вперёд или назад (комбинация из двух технических действий). Комбинации задаются педагогом по косики-каратаэ

Работа в паре с партнёром

Ученик должен показать элементарные навыки работы с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди.

Основные требования: четкость выполнения всех технических элементов (в том числе перемещений), правильное чувство дистанции, концентрация усилия, баланс, правильное дыхание.

Оборудование:

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, соревнования, аттестация на 10-9 кю, творческий отчет.

Литература: 4,6,13,14,20,21,22,27,28,29,30,31,32,43,44,49,52,59,60,68

4.6 Техника ката «ГоКё», «Пинан Шодан» (8 часов)

Занятия: 30,31,48,66

Цель: обучение технике ката «ГоКё», «Пинан Шодан»

Задачи:

Образовательные:

- обучение технике ката «ГоКё», «Пинан Шодан»

Метапредметные:

- овладение точностью траекторий
- развитие силы и скорости ударов руками
- развитие скоординированной работы рук, ног и корпуса
- развитие образного мышления (работа против воображаемого противника)

Личностные:

- воспитание уважения к боевому искусству каратэ
- воспитание целеустремленности и волевых качеств
- воспитание уверенности в себе и своих силах
- воспитание активности, любознательности

Практика:

Техника ката

Кихон Ката Те Ваза Когеки Гокё - базовое ката по технике атак руками первые три принципа (подхода):

1. Ката Те Ваза Когеки Дай Иккё - стихия - вода (мизу но кокоро - разум подобен воде, спокойная вода отражает все как зеркало), движения тигра, кошачья стойка.
2. Ката Те Ваза Когеки Дай Нике - стихия - огонь (хи но кокоро - разум подобен пламени, из внезапной искры разгорается пламя) движения журавля, журавлиная стойка.
3. Ката Те Ваза Когеки Дай Санкё - стихия - земля (ши но кокоро - разум подобен земле, усилием земля создает горы)
4. Ката Тайкёку шодан
5. Ката «Пинан Шодан»

Оборудование: зеркала

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, соревнования, аттестация на 10-9 кю, творческий отчет.

Литература: 12, 21,22, 29, 31,38, 43,60,66

4.7 Техника работы по лапам (12 часов)

Занятия: 34,35,46,63,67,68

Цель: обучение ударной технике по легким снарядам (лапам)

Задачи:

Образовательные:

- обучение ударной технике рук и ног по лапам

Метапредметные:

- развитие точности, скорости и силы ударов
- развитие техники ныроков, уклонов и перемещений
- развитие умения работать связками
- развитие чувства дистанции
- развитие способности согласовываться с партнером

Личностные:

- воспитание боевого духа
- воспитание уважения к оппоненту
- воспитание целеустремленности и волевых качеств
- воспитание уверенности в себе и своих силах
- воспитание активности, любознательности, самостоятельности, лидерских качеств
- воспитание таких качеств как сопереживание, ответственность и уважение к другим людям через коллективную деятельность на занятиях

Практика:

- 4) Одиночные ручные лапы. На первом году обучения ставится техника одиночных и двойных ударов на средней дистанции, техника входления с ударом на среднюю дистанцию и выход с нее. Простые защиты сбивом и подставкой, нырком, уклоном и отходом.
- 5) Подушки для ударов ногами. Удары ногами сильнее, чем удары руками, поэтому для безопасности держащего используются подушки.
- 6) Лапы – ракетки для ударов ногами. Для постановки хлестких круговых ударов с проносом.

Оборудование: защита на руки и ноги, лапы, подушки, лапы-ракетки

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля: визуальный

Литература: 2, 5, 16, 21,41, 48, 52,59, 60

Раздел 5. Контрольный блок (8 часов)

Цель: достижение лучших результатов.

Задачи:

Образовательные, метапредметные:

- привитие стремления к достижению новых результатов
- обучение особенностям техники и тактики в соревновательных условиях
- изучение правил спортивной этики
- развитие точности, скорости и силы ударов
- развитие техники ныроков, уклонов и перемещений
- развитие умения работать связками
- развитие чувства дистанции

Личностные:

- воспитание боевого духа
- воспитание уважения к оппоненту
- воспитание целеустремленности и волевых качеств
- воспитание уверенности в себе и своих силах
- воспитание активности, любознательности, самостоятельности, лидерских качеств
- воспитание таких качеств как сопереживание, ответственность и уважение к другим людям через коллективную деятельность на занятиях

5.1 Аттестации на пояса (4 часа)

Занятия: 44,45

Цель: достижение лучших результатов.

Задачи:

Образовательные, метапредметные:

- привитие экзаменационного опыта
- обучение технике рук и ног
- развитие точности, скорости и силы ударов
- развитие техники работы рук и ног

Личностные:

- воспитание целеустремленности и волевых качеств
- воспитание уверенности в себе и своих силах
- воспитание активности, любознательности, самостоятельности, лидерских качеств
- воспитание таких качеств как сопереживание, ответственность и уважение к другим людям через коллективную деятельность на занятиях

Практика:

Демонстрация изученной техники: кихон рук, кихон ног, кихон стоек и перемещений, комбинаций и парной работы, ката «Гоке», «Пинан Шодан»

Упражнения ОФП: отжимания, подтягивания, поднимания туловища из положения лежа, приседания.

Упражнения СФП: кувырки, техника падений.

Оборудование: зеркала, татами

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, аттестация на 8-7 кю

5.2 Соревнования (2 часа)

Занятия: 69

Цель: достижение лучших результатов.

Задачи:

Образовательные, метапредметные:

- привитие соревновательного опыта
- обучение особенностям техники и тактики в соревновательных условиях
- изучение правил спортивной этики
- изучение Государственной символики
- развитие точности, скорости и силы ударов
- развитие техники ныроков, уклонов и перемещений
- развитие умения работать связками
- развитие чувства дистанции

Личностные:

- воспитание боевого духа
- воспитание уважения к оппоненту
- воспитание целеустремленности и волевых качеств
- воспитание уверенности в себе и своих силах
- воспитание активности, любознательности, самостоятельности, лидерских качеств
- воспитание таких качеств как сопереживание, ответственность и уважение к другим людям через коллективную деятельность на занятиях

Практика:

Соревнования внутри объединения.

Оборудование: татами, защитное оборудование.

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, соревнования

5.3 Показательные выступления (2 часа)

Занятия: 72

Цель: достижение лучших результатов.

Задачи:

Образовательные, метапредметные:

- привитие навыков публичных выступлений
- изучение особенностей публичных выступлений
- развитие точности, скорости и силы ударов
- развитие техники ныроков, уклонов и перемещений
- развитие чувства дистанции

Личностные:

- воспитание целеустремленности и волевых качеств
- воспитание уверенности в себе и своих силах
- воспитание активности, любознательности, самостоятельности, лидерских качеств
- воспитание таких качеств как сопереживание, ответственность и уважение к другим людям через коллективную деятельность на занятиях

Практика:

Демонстрация техники Косики каратэ: удары рук и ног, работа по лапам, ката «Гоке», «Пинан Шодан», кумитэ в защитном оборудовании.

Оборудование: татами, защитное оборудование.

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, показательные выступления.

Содержание программы. Третий год обучения.

Учебный план включает в себя 5 разделов:

Введение. Каратэ – искусство гармонии с собой и окружающим миром.

Общая физическая подготовка (ОФП). Включены основные упражнения для развития силы, выносливости, функциональности сердечно-сосудистой системы: силовые, статика..

Специальная физическая подготовка (СФП).

Растяжка, развитие физических качеств необходимых для успешного решения учебно-тренировочных задач, кувырки, страховки, набивка ударных поверхностей.

Техника.

Ката, кихон (техника) рук и ног на месте и в перемещении, стойки и перемещения, комбинации и парная работа (рензоку ваза), работа с боксерскими лапами.

Контрольный блок.

Аттестации на пояса, соревнования, показательные выступления.

Цель: обучение техники традиционного каратэ Косики и его нравственным основам.

Задачи:

Образовательные:

- Изучение техники Косики каратэ.
- Доведение до высокого уровня исполнения начальной технической базы
- Ознакомление с тактикой и стратегией ведения поединка
- Совершенствование исполнения упражнений ОФП и СФП

Метапредметные:

- Увеличение силовой выносливости и координации
- Развитие подвижности суставов, эластичности и прочности сухожилий, общей гибкости тела
- Развитие вестибулярного аппарата у обучающихся
- Развитие у детей чувства команды и коллективизма.
- Развитие силы и скорости ударов рук и ног и точности ударов.
- Развитие чувства дистанции и узнавания удара.
- Развитие командных качеств.

Личностные:

- Воспитание уважения к каратэ-до и старшим.
- Воспитание чувства ответственности и волевых качеств
- Воспитание уверенности в себе и своих силах

Раздел 1. Введение (2 часа)

Занятие 1

Каратэ – целью каратэ является достижение возвышенного состояния духа и смирения через постоянные физические упражнения.

Цель: ознакомление с пониманием каратэ, как метода гармонизации внутренней и внешней среды

Задачи:

образовательные:

- ознакомление с динамиками ведения боя различных стилей.
- ознакомление с динамикой и стилистикой косики-каратэ.
- ознакомление с дисциплиной и этикой боевых искусств.

метапредметные:

- развитие умений различать боевые искусства мира: каратэ, тхэквондо, дзюдо, айкидо, бокс, кикбоксинг, тайский бокс, рукопашный бой и каратэ.
- развитие умения отличать внешние и внутренние стили в каратэ.
- развитие умения различать основные стили в каратэ.

личностные:

- ознакомление с внутренними правилами объединения каратэ
- воспитание уважения к боевому искусству каратэ

- воспитание уважения к тренеру и другим занимающимся, привитие дисциплины, знаний о ритуалах и этикете на тренировках.

Оборудование: рисунки, фотографии, книги.

Форма подачи материала: лекция, демонстрация, входная диагностика.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая.

Литература: 6,10,14,15,29,31,43,49,60,66

Раздел 2 Общая физическая подготовка (ОФП) (22 часа).

Цель: формирование основных физических качеств и приведение мышечного тонуса у учащихся в оптимальное состояние, необходимое для изучения техники

Задачи:

образовательные:

- обучение силовым упражнениям на основные группы мышц;

- обучение статическим (изометрическим) упражнениям;

метапредметные:

- развитие силовой выносливости;

- овладение силовой координацией;

- увеличение рабочего объема легких;

личностные:

- воспитание чувства общности в группе;

- воспитание волевых качеств;

- воспитание целеустремленности и понимания необходимости физической подготовки в боевом искусстве каратэ

2.1 Силовые (16 часов).

Занятия: 2,3,4,10,36,37,50,52.

Цель: формирование оптимального мышечного каркаса и развитие силы.

Задачи:

образовательные:

- обучение силовым упражнениям на основные группы мышц;

метапредметные:

- развитие силовой выносливости;

- овладение силовой координацией;

личностные:

- воспитание чувства общности в группе;

- воспитание волевых качеств;

- воспитание целеустремленности и понимания необходимости физической подготовки в боевом искусстве каратэ

Теория:

Физические упражнения в учебно-тренировочном процессе служат для гармоничного развития у детей основных физических качеств, необходимых для успешной реализации технических приемов. Нагрузки при выполнении упражнений для развития силы должны быть умеренными и повышаться постепенно. Занятия в учебно-тренировочном процессе должны быть регулярными. Также эти упражнения имеют хороший оздоровительный эффект, помогают найти общий язык со сверстниками, развивают выносливость, повышают работоспособность дыхательной и сердечно-сосудистой систем и увеличивают объем легких.

Практика:

Упражнения:

31) Отжимания различным хватом

32) Отжимания с поднятой правой, левой ногами

33) Отжимания лотеральные

34) Подтягивание

- 35) Стойка на кулаках
- 36) Отжимание из положения лежа
- 37) Ходьба гуськом
- 38) Прыжки в длину
- 39) Кенгуру
- 40) Приседания на одной ноге
- 41) Поднимание туловища из положения лежа
- 42) Поднимание ног из положения лежа
- 43) Сани
- 44) Плуг
- 45) Таракан

Оборудование: турники, татами, скакалки, мячи.

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – групповая, фронтальная, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, сдача нормативов, внутри и межгрупповые соревнования, аттестация на 10-9 кю

Литература: 3,20,28,35,36,40,61,65,68

2.2 Статика (6 часов).

Занятия: 9,38,51

Цель: развить у детей способность к статическим нагрузкам.

Задачи:

образовательные:

обучение статическим (изометрическим) упражнениям;

метапредметные:

- развитие физической силы;
- овладение силовой координацией;

личностные:

- воспитание волевых качеств;
- воспитание концентрации внимания

Теория: Изометрические упражнения отличаются постоянством нагрузки на определенные группы мышц, быстро развивают и укрепляют мышцы, необходимые для решения поставленных задач в учебно-тренировочном процессе. Хорошо закаляют волю юных спортсменов.

Практика:

Упражнения:

- 7) Всадник
- 8) Плуг
- 9) Крокодил

Оборудование: татами, гимнастические матрасы.

Метод подачи материала: показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – групповая, фронтальная, индивидуальная.

Форма контроля – зачет, сдача нормативов.

Литература: 3,20,28,35,36,40,61,65,68

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (38 часов).

Цель: Развитие специальных физических качеств и выработка двигательных рефлексов тела, необходимых для изучения техники боевого искусства.

Задачи:

образовательные:

- обучение упражнениям на развитие гибкости
- обучение кувыркам

- обучение технике уке ми (страховки)
- обучение технике закалки ударных поверхностей

метапредметные:

- развитие подвижности суставов (тазобедренного, коленного, голеностопного, лучезапястного, локтевого, и плечевого);
- повышение эластичности и прочности сухожилий;
- развитие общей гибкости тела;
- увеличение амплитуды движений ног;
- развитие легкости прыжков, четкости приземления
- развитие координации в полете
- развитие амортизационных рефлексов тела
- развитие силы кисти и пальцев для захватов, освобождений от захватов, для ударных форм
- развитие гибкости лучезапястных, локтевых и плечевых суставов
- закалка ударных поверхностей

личностные:

- воспитание чувства общности в группе;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание целеустремленности и понимания необходимости физической подготовки в боевом искусстве каратэ

3.1 Растижка – гибкость (16 часов).

Занятия: 5,6,8,14,15,27,28,39

Цель: повышение гибкости суставов и мышц.

Задачи:

образовательные:

- обучение упражнениям на растяжение мышц и сухожилий рук, ног и корпуса;
- обучение методикам самостоятельной растяжки;
- обучение согласованию с погодными, суточными и сезонными условиями, а также с естественными потребностями тела в растяжении;

метапредметные:

- развитие подвижности суставов (тазобедренного, коленного, голеностопного, лучезапястного, локтевого, и плечевого);
- повышение эластичности и прочности сухожилий;
- развитие общей гибкости тела;

личностные:

- воспитание чувства общности в группе;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание целеустремленности и понимания необходимости физической подготовки в боевом искусстве каратэ

Теория:

Выполнение разогревающих упражнений перед большими нагрузками должно быть правилом, а не носить случайный характер. Перед началом активной деятельности большинство людей обычно совершают несколько быстрых и резких движений, которые заканчиваются столь быстро, что едва ли успевают разогреть сухожилия и связки, не говоря уже о том, чтобы как-то положительно повлиять на улучшение гибкости.

Программа растяжки, в полной мере эффективная в качестве разогревающего упражнения, должна продолжаться не менее 10-15 минут и включать в себя упражнения для каждой части тела. Та же тренировка гибкости является превосходным способом охлаждения после изматывающей боевой тренировки или силовых занятий. Вы быстро восстановите собственную работоспособность после 10-15 минут упражнений для гибкости, выполненных по окончании основной тренировки.

Для того, чтобы полностью растянуть мышцу или сустав, следует проделывать это медленно и осторожно, чтобы не допустить возникновения рефлекса растяжения. Другими словами, просто не торопитесь, выполняя растяжение. В течение 30-40 секунд медленно осуществляйте растяжение до момента, когда начнете ощущать легкий дискомфорт в растягиваемой мышце. Это максимальная точка, до которой вам следует растягивать мышцу. Если вы попытаетесь растянуть ее за пределы этого болевого порога, вы фактически начнете растягивать и тончайшую мышечную ткань, повреждая тем самым мышцу.

Внимательно следите за тем, чтобы процесс каждого растяжения занимал у вас от 30 до 40 секунд. Затем, достигнув болевого порога, чуть ослабьте растяжение до исчезновения боли. Зафиксируйте мышцу в этом положении на 20-30 секунд, пытаясь со временем довести продолжительность выполнения упражнения до 1-2 минут. Дыхание должно быть поверхностным, хотя и в нормальном ритме, когда вы находитесь в положении максимального растяжения. Наконец, выйдя из состояния растяжения, повторите попытку через минуту или перейдите к другому упражнению на растяжение.

Практика:

Упражнения:

■ **У опоры:**

- 1) Прямой
- 2) Прямой с развернутым тазом
- 3) Боковой
- 4) Задний
- 5) Высокое наступление

■ **На татами:**

- 1) Правый, левый полуспагаты
- 2) Поперечный шпагат
- 3) Продольный шпагат
- 4) Мостик
- 5) Рыбка

Сидя:

- 7) Бабочка
- 8) Забрасывание ноги за голову
- 9) Сид на пятках

В паре:

- 7) «Сцепленные руки»
- 8) Наклон вперед к прямым ногам при давлении в спину
- 9) Бабочка

■ **Махи ногами:**

- 11) Прямой
- 12) Боковой
- 13) Задний
- 14) Серп наружу
- 15) Серп внутрь

Оборудование: шведская стенка, гимнастический станок.

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – визуальный.

Литература: 18,32,43,47,54,60

3.2 Кувырки (6 часов)

Занятия: 22,54,62

Цель: обучение правильной группировке тела при контакте с поверхностью земли или пола

Задачи:**образовательные:**

- обучение технике кувыроков

метапредметные:

- развитие толчковой силы ног
- развитие координации в полете
- развитие амортизационных рефлексов тела

личностные:

- преодоление страха перед падением
- воспитание уверенности в своих силах

Теория:**Практика:****Упражнения:**

- 13) Прямой
- 14) Задний
- 15) Косой
- 16) Прямой через шест
- 17) Косой через шест
- 18) В длину (прямой и косой)

Оборудование: маты, скамейки, барьеры, шесты

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, сдача нормативов, аттестация на кю

Литература: 1,16,20,21,27,28,34,63

3.3 Уке ми - Страховки (10 часов).

Занятия: 23,24,55,56,61

Цель: обучение правильной группировке тела при контакте с поверхностью земли или пола

Задачи:**образовательные:**

- обучение технике страховок

метапредметные:

- развитие толчковой силы ног
- развитие координации в полете
- развитие амортизационных рефлексов тела

личностные:

- преодоление страха перед падением
- воспитание уверенности в своих силах

Практика:

Техника падений (уке ми)

- 7) Мае уке ми - падение вперед (на руки).
- 8) Уширо уке ми - падение назад (с подстраховкой руками).
- 9) Ёко уке ми - падение вбок.

Оборудование: маты, скамейки, барьеры, шесты

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, аттестация на кю

Литература: 1,20,21,27,28,63

3.4 Закаливание (набивка) ударных поверхностей (6 часов)

Занятия: 57,59,60

Цель: закалка ударных поверхностей через укрепление надкостницы и уменьшение болевых ощущений при ударах

Задачи:

образовательные:

- обучение правильному формированию ударных поверхностей
- обучение методике закалки ударных поверхностей

метапредметные:

- развитие физической силовой выносливости
- развитие силы лучезапястных, локтевых и плечевых суставов
- закалка ударных поверхностей

личностные:

- воспитание терпения и технической точности
- воспитание спокойствия

Теория:

Практика:

Упражнения:

- 11) Стойка на кулаках
- 12) Отжимание на кулаках (различным упором)
- 13) Набивка по макиваре
- 14) Накатка голени палкой
- 15) Перекат с кулаков на локти

Оборудование: маты, гимнастические коврики.

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – визуальный

Литература: 53

Раздел 4. Техника (72 часа).

Цель: обучение начальной технической базе, «закладка фундамента»

Задачи:

образовательные:

- обучение кихону рук и ног
- обучение кихону стоек и перемещений
- обучение кихону в перемещении
- обучение технике комбинаций и парной работе (рензоку ваза)
- обучение принципам Ката «Гокё»
- обучение работе по лапам

метапредметные:

- овладение точностью траекторий
- развитие силы и скорости ударов руками
- развитие скоординированной работы рук, ног и корпуса
- развитие образного мышления (работа против воображаемого противника)
- развитие силы ног
- развитие повышенной устойчивости
- развитие легкости и спонтанности перемещений
- развитие чувства ритма и дистанции
- развитие способности к согласованию с партнером

личностные:

- воспитание боевого духа
- воспитание уважения к оппоненту
- воспитание целеустремленности и волевых качеств
- воспитание уверенности в себе и своих силах

- воспитание активности, любознательности, самостоятельности, лидерских качеств
- воспитание таких качеств как сопереживание, ответственность и уважение к другим людям через коллективную деятельность на занятиях

4.1 Кихон рук (14 часов)

Занятия: 11,12,17,18,25,41,58

Цель: обучение базовой технике работы руками уровня 10-9 кю

Задачи:

образовательные:

- обучение технике проникающих ударов рукой (дзуки ваза)
- обучение технике блоков руками (уке ваза)

метапредметные:

- овладение точностью траекторий
- развитие силы и скорости ударов руками
- развитие скоординированной работы рук
- развитие образного мышления (работа против воображаемого противника)

личностные:

- воспитание терпения и технической точности
- воспитание спокойствия и уверенности в себе

Практика:

Проникающие удары руками (дзуки ваза)

- 5) Шомен дзуки - удар вперёд из фронтальной стойки со скручиванием корпуса вокруг вертикальной оси.
- 6) Эмпи учи - удар локтем.

Блоки руками (уке ваза)

- 9) Уде уке - блок предплечьем, выполняется в двух формах:
 - учи уде уке - блок предплечьем внутрь
 - сото уде уке - блок предплечьем наружу

10) Аре уке - блок предплечьем снизу вверх

11) Гедан барай - нижний уводящий блок предплечьем, выполняется в двух формах:

- сото гедан барай - нижний уводящий блок предплечьем наружу.
- Тейшо нагаши уке - уводящий блок ладонью внутрь.

12) Учи шуто уке - уводящий блок ребром ладони внутрь.

Оборудование: зеркала

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 10-9 кю, творческий отчет.

Литература: 6,13,14,20,21,22,27,28,29,30,31,32,43,44,49,52,59,60,68

4.2 Кихон ног (10 часов)

Занятия: 7,13,16,29,40

Цель: обучение базовой технике работы ногами уровня 10-9 кю

Задачи:

образовательные:

- обучение технике ног на месте (гери ваза)

метапредметные:

- овладение точностью траекторий
- развитие силы и скорости ударов ногами
- развитие устойчивости на опорной ноге

- развитие образного мышления (работа против воображаемого противника)

личностные:

- воспитание терпения и технической точности

- воспитание спокойствия и уверенности в себе

Практика:

Техника ног (гери ваза) на месте

- 7) Шомен мае гери - прямой удар вперед (базовый из фронтальной стойки).
- 8) Хинери мае гери - прямой удар дальней ногой со скручиванием, нога после удара возвращается назад.
- 9) Хиза мае гери - прямой удар коленом.

Оборудование: зеркала

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 10-9 кю, творческий отчет.

Литература: 6,13,14,20,21,22,27,28,29,30,31,32,43,44,49,52,59,60,68

4.3 Кихон стоек и перемещений (10 часов)

Занятия: 19,20,21,42,64

Цель: обучение технике стоек и перемещений

Задачи:

образовательные:

- обучение базовым стойкам и технике перемещений

метапредметные:

- развитие силы ног
- развитие повышенной устойчивости
- развитие легкости и спонтанности перемещений
- развитие чувства пространства

личностные:

- воспитание терпения и технической точности

- воспитание спокойствия и уверенности в себе

Практика:

Отработка стойки.

- 27) Хейсоку дачи - стойка ожидания, ступни поставлены вместе, колени чуть согнуты.
- 28) Мусуби дачи - стойка внимания, церемониальная стойка, из стойки хейсоку дачи раздвинуть стопы до расстояния трёх кулаков между большими пальцами ног.
- 29) Шизен хонтай дачи - естественная стойка, прямые ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу.
- 30) Учитамата дзиго хонтай дачи - защитная закрытая стойка, колени повёрнуты внутрь, из стойки мусуби дачи раздвинуть пятки так чтобы ноги находились под углом 90°.
- 31) Сотобираку дзиго хонтай дачи - открытая стойка, из стойки учитамата дзиго хонтай дачи раздвинуть стопы так, чтобы колени и пальцы ног развернулись наружу.
- 32) Хейко дачи - из стойки учитамата дзиго хонтай дачи разворачиваем стопы так, чтобы они стали параллельны.
- 33) Нахайнчин дачи - стойка наездника, из стойки хейко дачи разводим пятки так, чтобы колени повернулись внутрь, колени согнуть
- 34) Санчин дачи - оборонительная силовая стойка, из стойки хейко дачи одну стопу развернуть на 45° пяткой наружу, колени повёрнуты внутрь.
- 35) Дзенкутсу дачи - вес тела перенесён на переднюю ногу (70%), задняя нога опирается на пол пальцами и подушечкой стопы, при этом пятка оторвана от пола, между ногами в ширину - одна стопа, в длину - три стопы.
- 36) Кокутсу дачи - вес тела перенесён на заднюю ногу (70%), передняя нога опирается на пол всей стопой, ноги находятся на одной линии.

- 37) Некоаши дачи - вес тела перенесён на заднюю ногу (70%), передняя нога опирается на пол пальцами и подушечкой стопы.
- 38) Саги аши дачи - стойка на одной ноге.
- 39) Цуру аши дачи - стойка журавля, вес тела перенесён на прямую переднюю ногу (70%), прямая задняя нога опирается на пол пальцами, при этом пятка оторвана от пола, между ногами в ширину - одна стопа, в длину - одна стопа.

Отработка положений.

- 11) Дзёдан камае - верхняя защитная позиция
- 12) Чудан камае - средняя защитная позиция
- 13) Гедан камае - нижняя защитная позиция
- 14) Хассо камае - комбинированная защитная позиция
- 15) Шизен камае - позиция внимания, готовности

Отработка перемещений в стойках (ashi sabaki) с изменением положения рук (te sabaki) и корпуса (taisabaki).

- 15) Санчин хоко - короткий шаг полумесяцем (из стойки санчин дачи) по внутренней дуге.
- 16) Хангетсу хоко - широкий шаг полумесяцем (из стойки дзенкутсу дачи) по внешней дуге.
- 17) Миги (хидари) мае мавари аши - поворот на 90°;
- 18) Миги (хидари) соноба мавари аши - поворот на 180° вокруг передней ноги.
- 19) Миги (хидари) уширо мавари аши - поворот на 180° вокруг задней ноги.
- 20) Окури аши - подкат / откат (вперед / назад).
- 21) Фумикоми аши - подшаг передней ногой вперед с увеличением длины стойки.

Оборудование: зеркала

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 10-9 кю, творческий отчет.

Литература: 12,19,20,21,22,27,28,31,43,44,49,54

4.4 Кихон в перемещении (4 часа)

Занятия: 26,47

Цель: обучение кихону в перемещении.

Задачи:

Образовательные:

- обучение кихону рук в перемещении
- обучение кихону ног в перемещении

Метапредметные:

- развитие чувства ритма и дистанции
- развитие точности, силы и скорости

Личностные:

- воспитание боевого духа

Практика:

Техника рук (тэ ваза) в движении

- 9) Окури дзуки - подкат задней ногой к передней, выпад передней ногой вперед и удар одноименной рукой.
- 10) Хинери дзуки - выпад вперед передней ногой с удлинением стойки и прямой удар разноименной рукой со скручиванием корпуса.
- 11) Ои дзуки - шаг дальней ногой вперед со сменой стойки и прямой удар одноименной рукой.

12) Гъяку дзуки - шаг дальней ногой вперед со сменой стойки и прямой удар разноименной рукой.

Техника ног (гери ваза) в движении

- 5) Окури мае гери - прямой удар передней ногой с подкатом.
- 6) Ои мае гери - прямой удар ногой со сменой стойки.

Оборудование: -

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, соревнования, аттестация на 10-9 кю, творческий отчет.

Литература: 6,13,14,20,21,22,27,28,29,30,31,32,43,44,49,52,59,60,68

4.5 Комбинации и парная работа (рензоку ваза) (12 часов)

Занятия: 32,33,43,65,70,71

Цель: обучение техникам комбинаций и парной работе.

Задачи:

Образовательные:

- обучение техникам комбинаций
- обучение техникам парной работы

Метапредметные:

- развитие легкости и спонтанности перемещений
- развитие чувства ритма и дистанции
- развитие способности к согласованию с партнером
- раскрепощение психики обучающихся
- развитие комбинационного мышления

Личностные:

- воспитание целеустремленности и волевых качеств
- воспитание уверенности в себе и своих силах
- воспитание активности, любознательности, самостоятельности, лидерских качеств

Практика:

Техника комбинаций (рензоку ваза).

Основная задача раздела - проверить навыки спортсменов к комбинированным защитно-атакующим действиям. Демонстрация - проводится на месте (комбинация из трёх технических действий) и с перемещением вперёд или назад (комбинация из двух технических действий). Комбинации задаются педагогом по косики-каратаэ

Работа в паре с партнёром

Ученик должен показать элементарные навыки работы с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди.

Основные требования: четкость выполнения всех технических элементов (в том числе перемещений), правильное чувство дистанции, концентрация усилия, баланс, правильное дыхание.

Оборудование:

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, соревнования, аттестация на 10-9 кю, творческий отчет.

Литература: 4,6,13,14,20,21,22,27,28,29,30,31,32,43,44,49,52,59,60,68

4.6 Техника като «ГоКё», «Пинан Шодан», «Косики Найханчин» (10 часов)

Занятия: 30,31,48,53,66

Цель: обучение технике като «ГоКё», «Пинан Шодан», «Косики Найханчин»

Задачи:

Образовательные:

- обучение технике ката «ГоКё»
- обучение технике ката «Пинан Шодан»
- обучение технике ката «Косики Найханчин»
- обучение формы ката в легком и расслабленном состоянии
- обучение взгляду и передвижению
- обучение технике бункая ката

Метапредметные:

- формирование культуры движения Косики каратэ
- овладение точностью траекторий
- развитие силы и скорости ударов руками
- развитие скоординированной работы рук, ног и корпуса
- развитие образного мышления (работа против воображаемого противника)

Личностные:

- воспитание уважения к боевому искусству каратэ
- воспитание целеустремленности и волевых качеств
- воспитание уверенности в себе и своих силах
- воспитание активности, любознательности

Практика:**Техника ката**

Кихон Ката Те Ваза Когеки Гокё - базовое ката по технике атак руками пять принципов (подходов):

- 1) Ката Те Ваза Когеки Дай Иккё - стихия - вода (мизу но кокоро - разум подобен воде, спокойная вода отражает все как зеркало), движения тигра, кошачья стойка.
- 2) Ката Те Ваза Когеки Дай Нике - стихия - огонь (хи но кокоро - разум подобен пламени, из внезапной искры разгорается пламя) движения журавля, журавлинная стойка.
- 3) Ката Те Ваза Когеки Дай Санкё - стихия - земля (ши но кокоро - разум подобен земле, усилием земля создает горы)
- 4) Дай Ёнкё - ветер (казе но кокоро - разум подобен ветру, ураганный ветер заглушает вулкан), движения змеи, открытая стойка.
- 5) Дай Гокё - воздух (ку но кокоро - разум подобен воздуху), движения дракона, естественная стойка.
- 6) Демонстрация Те Ваза Гокё Кумитэ (Te Waza Gokyo Kumite).
- 7) Ката Тайкёку шодан
- 8) Ката Пинан Шодан (Kata Pinan Shodan).
- 9) Ката Косики Найханчин (Kata Koshiki Haihanchin).

Оборудование: зеркала

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 6-5 кю, творческий отчет.

Литература: 12, 21,22, 29, 31,38, 43,60,66

4.7 Техника работы по лапам (12 часов)

Занятия: 34,35,46,63,67,68

Цель: обучение ударной технике по легким снарядам (лапам)

Задачи:

Образовательные:

- обучение ударной технике рук и ног по лапам

Метапредметные:

- развитие точности, скорости и силы ударов
- развитие техники нырков, уклонов и перемещений

- развитие умения работать связками
- развитие чувства дистанции
- развитие способности согласовываться с партнером

Личностные:

- воспитание боевого духа
- воспитание уважения к оппоненту
- воспитание целеустремленности и волевых качеств
- воспитание уверенности в себе и своих силах
- воспитание активности, любознательности, самостоятельности, лидерских качеств
- воспитание таких качеств как сопереживание, ответственность и уважение к другим людям через коллективную деятельность на занятиях

Практика:

- 7) Одиночные ручные лапы. На первом году обучения ставится техника одиночных и двойных ударов на средней дистанции, техника вхождения с ударом на среднюю дистанцию и выход с нее. Простые защиты сбивом и подставкой, нырком, уклоном и отходом.
- 8) Подушки для ударов ногами. Удары ногами сильнее, чем удары руками, поэтому для безопасности держащего используются подушки.
- 9) Лапы – ракетки для ударов ногами. Для постановки хлестких круговых ударов с проносом.

Оборудование: защита на руки и ноги, лапы, подушки, лапы-ракетки

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля: визуальный

Литература: 2, 5, 16, 21, 41, 48, 52, 59, 60

Раздел 5. Контрольный блок (10 часов)

Цель: достижение лучших результатов.

Задачи:

Образовательные, метапредметные:

- привитие стремления к достижению новых результатов
- обучение особенностям техники и тактики в соревновательных условиях
- изучение правил спортивной этики
- развитие точности, скорости и силы ударов
- развитие техники ныроков, уклонов и перемещений
- развитие умения работать связками
- развитие чувства дистанции

Личностные:

- воспитание боевого духа
- воспитание уважения к оппоненту
- воспитание целеустремленности и волевых качеств
- воспитание уверенности в себе и своих силах
- воспитание активности, любознательности, самостоятельности, лидерских качеств
- воспитание таких качеств как сопереживание, ответственность и уважение к другим людям через коллективную деятельность на занятиях

5.1 Аттестации на пояса (4 часа)

Занятия: 44,45

Цель: достижение лучших результатов.

Задачи:

Образовательные, метапредметные:

- привитие экзаменационного опыта

- обучение технике рук и ног
- развитие точности, скорости и силы ударов
- развитие техники работы рук и ног

Личностные:

- воспитание целеустремленности и волевых качеств
- воспитание уверенности в себе и своих силах
- воспитание активности, любознательности, самостоятельности, лидерских качеств
- воспитание таких качеств как сопереживание, ответственность и уважение к другим людям через коллективную деятельность на занятиях

Практика:

Демонстрация изученной техники: кихон рук, кихон ног, кихон стоек и перемещений, комбинаций и парной работы, ката «Гоке», «Пинан Шодан», «Косики Найханчин»

Упражнения ОФП: отжимания, подтягивания, поднимания туловища из положения лежа, приседания.

Упражнения СФП: кувырки, техника падений.

Оборудование: зеркала, татами

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, аттестация на 6-5 кю

5.2 Соревнования (4 часа)

Занятия: 49,69

Цель: достижение лучших результатов.

Задачи:

Образовательные, метапредметные:

- привитие соревновательного опыта
- обучение особенностям техники и тактики в соревновательных условиях
- изучение правил спортивной этики
- изучение Государственной символики
- развитие точности, скорости и силы ударов
- развитие техники ныроков, уклонов и перемещений
- развитие умения работать связками
- развитие чувства дистанции

Личностные:

- воспитание боевого духа
- воспитание уважения к оппоненту
- воспитание целеустремленности и волевых качеств
- воспитание уверенности в себе и своих силах
- воспитание активности, любознательности, самостоятельности, лидерских качеств
- воспитание таких качеств как сопереживание, ответственность и уважение к другим людям через коллективную деятельность на занятиях

Практика:

Соревнования внутри объединения.

Оборудование: татами, защитное оборудование.

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, соревнования

5.3 Показательные выступления (2 часа)

Занятия: 72

Цель: достижение лучших результатов.

Задачи:

Образовательные, метапредметные:

- привитие навыков публичных выступлений
- изучение особенностей публичных выступлений
- развитие точности, скорости и силы ударов
- развитие техники ныроков, уклонов и перемещений
- развитие чувства дистанции

Личностные:

- воспитание целеустремленности и волевых качеств
- воспитание уверенности в себе и своих силах
- воспитание активности, любознательности, самостоятельности, лидерских качеств
- воспитание таких качеств как сопереживание, ответственность и уважение к другим людям через коллективную деятельность на занятиях

Практика:

Демонстрация техники Косики каратэ: удары рук и ног, работа по лапам, ката «Гоке», «Пинан Шодан», «Косики Найханчин», кумитэ в защитном оборудование.

Оборудование: татами, защитное оборудование.

Метод подачи материала: описание, показ, практические занятия.

Вид работы с детьми – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма контроля – диагностика, показательные выступления.

Планируемые результаты.

Предполагаемые результаты освоения полного курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП с элементами каратэ» сформулированы исходя из требований к знаниям, умениям, навыкам, которые учащиеся должны приобрести в процессе обучения на всех годах, с учетом целей и поставленных задач.

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия ОФП и СФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Должны знать:

- основы истории развития боевых искусств в мире, особенности развития Косики каратэ;
- педагогические, физиологические и психофизические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных

занятий физической культурой;

- функциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами, с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.

II Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график.

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	01	16.00-18.00	теория	2	Введение. Цели, задачи. Программа на год. Техника безопасности.	Лицей №20	устный опрос
2			16.00-18.00	практ	2	ОФП. Упражнения для развития силы	Лицей №20	диагностика, соревнования
3			16.00-18.00	практ	2	ОФП. Упражнения для развития силы	Лицей №20	диагностика, соревнования
4			16.00-18.00	практ	2	ОФП. Упражнения для развития силы	Лицей №20	диагностика, соревнования
5			16.00-18.00	практ	2	СФП. Упражнения на развитие гибкости	Лицей №20	визуальный, диагностика
6			16.00-18.00	практ	2	СФП. Упражнения на развитие гибкости	Лицей №20	визуальный, диагностика
7			16.00-18.00	практ	2	Кикбоксинг. Базовая техника ударов ногами	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
8			16.00-18.00	практ	2	СФП. Упражнения на	Лицей	визуальный,

						развитие гибкости	№20	диагностика
9	октябрь		16.00-18.00	практ	2	ОФП. Статические упражнения	Лицей №20	визуальный
10			16.00-18.00	практ	2	ОФП. Упражнения для развития силы	Лицей №20	диагностика, соревнования
11			16.00-18.00	практ	2	Кихон рук. Базовая техника ударов, блоков руками	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
12			16.00-18.00	практ	2	Кихон рук. Базовая техника ударов, блоков руками	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
13			16.00-18.00	практ	2	Кихон ног. Базовая техника ударов ногами	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
14			16.00-18.00	практ	2	СФП. Упражнения на развитие гибкости	Лицей №20	визуальный, диагностика
15			16.00-18.00	практ	2	СФП. Упражнения на развитие гибкости	Лицей №20	визуальный, диагностика
16			16.00-18.00	практ	2	Кихон ног. Базовая техника ударов ногами	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
17	ноябрь		16.00-18.00	практ	2	Кихон рук. Базовая техника ударов, блоков руками	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
18			16.00-18.00	практ	2	Кихон рук. Базовая техника ударов, блоков руками	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
19			16.00-18.00	практ	2	Кихон стоек и перемещений. Отработка стойки, положений, перемещений в стойках	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
20			16.00-18.00	практ	2	Кихон стоек и перемещений. Отработка стойки, положений, перемещений в стойках	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
21			16.00-18.00	практ	2	Кихон стоек и перемещений. Отработка стойки, положений, перемещений в стойках	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
22			16.00-18.00	практ	2	СФП. Кувырки	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
23			16.00-18.00	практ	2	Техника падений. Падения вперед, назад, вбок	Лицей №20	аттестация на пояса
24			16.00-18.00	практ	2	Техника падений. Падения вперед, назад, вбок	Лицей №20	аттестация на пояса
25	декабрь		16.00-18.00	практ	2	Кихон рук. Базовая техника ударов, блоков руками	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса

26			16.00-18.00	практ	2	Кихон в перемещении. Техника рук и ног в движении	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
27			16.00-18.00	практ	2	СФП. Упражнения на развитие гибкости	Лицей №20	визуальный, диагностика
28			16.00-18.00	практ	2	СФП. Упражнения на развитие гибкости	Лицей №20	визуальный, диагностика
29			16.00-18.00	практ	2	Кихон ног. Базовая техника ударов ногами	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
30			16.00-18.00	практ	2	Ката «Гоке»	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
31			16.00-18.00	практ	2	Ката «Гоке»	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
32			16.00-18.00	практ	2	Комбинации и парная работа	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
33	январь		16.00-18.00	практ	2	Комбинации и парная работа	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
34			16.00-18.00	практ	2	Работа по лапам. Ударная техника по снарядам	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
35			16.00-18.00	практ	2	Работа по лапам. Ударная техника по снарядам	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
36			16.00-18.00	практ	2	ОФП. Упражнения для развития силы	Лицей №20	диагностика, соревнования
37			16.00-18.00	практ	2	ОФП. Упражнения для развития силы	Лицей №20	диагностика, соревнования
38			16.00-18.00	практ	2	ОФП. Статические упражнения	Лицей №20	диагностика, соревнования
39			16.00-18.00	практ	2	СФП. Упражнения на развитие гибкости	Лицей №20	визуальный, диагностика
40			16.00-18.00	практ	2	Кихон ног. Базовая техника ударов ногами	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
41	февраль		16.00-18.00	практ	2	Кихон рук. Базовая техника ударов, блоков руками	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
42			16.00-18.00	практ	2	Кихон стоек и перемещений. Отработка стойки, положений, перемещений в стойках	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
43			16.00-18.00	практ	2	Комбинации и парная работа	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
44			16.00-18.00	практ	2	Аттестации на пояса	Лицей №20	тестирование
45			16.00-18.00	практ	2	Аттестации на пояса	Лицей	тестирование

							№20	
46			16.00-18.00	практ	2	Работа по лапам. Ударная техника по снарядам	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
47			16.00-18.00	практ	2	Кихон в перемещении. Техника рук и ног в движении	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
48			16.00-18.00	практ	2	Ката «Гоке»	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
49	март		16.00-18.00	практ	2	ОФП. Упражнения для развития силы	Лицей №20	визуальный
50			16.00-18.00	практ	2	ОФП. Упражнения для развития силы	Лицей №20	диагностика, соревнования
51			16.00-18.00	практ	2	ОФП. Статические упражнения	Лицей №20	диагностика, соревнования
52			16.00-18.00	практ	2	ОФП. Упражнения для развития силы	Лицей №20	диагностика, соревнования
53			16.00-18.00	практ	2	СФП. Упражнения на развитие гибкости	Лицей №20	визуальный, диагностика
54			16.00-18.00	практ	2	СФП. Кувырки	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
55			16.00-18.00	практ	2	Техника падений. Падения вперед, назад, вбок	Лицей №20	аттестация на пояса
56			16.00-18.00	практ	2	Техника падений. Падения вперед, назад, вбок	Лицей №20	аттестация на пояса
57	апрель		16.00-18.00	практ	2	Набивка ударных поверхностей	Лицей №20	визуальный
58			16.00-18.00	практ	2	Кихон рук. Базовая техника ударов, блоков руками	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
59			16.00-18.00	практ	2	Набивка ударных поверхностей	Лицей №20	визуальный
60			16.00-18.00	практ	2	Набивка ударных поверхностей	Лицей №20	визуальный
61			16.00-18.00	практ	2	Техника падений. Падения вперед, назад, вбок	Лицей №20	аттестация на пояса
62			16.00-18.00	практ	2	СФП. Кувырки	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
63			16.00-18.00	практ	2	ОФП. Упражнения для развития силы	Лицей №20	диагностика, соревнования
64			16.00-18.00	практ	2	Кихон стоек и перемещений. Отработка стойки, положений, перемещений в стойках	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
65	май		16.00-18.00	практ	2	Комбинации и парная	Лицей	соревнования,

						работа	№20	аттестация на пояса
66			16.00-18.00	практ	2	Ката «Гоке»	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
67			16.00-18.00	практ	2	Работа по лапам. Ударная техника по снарядам	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
68			16.00-18.00	практ	2	Работа по лапам. Ударная техника по снарядам	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса
69			16.00-18.00	практ	2	Соревнования	Лицей №20	результаты соревнований
70			16.00-18.00	практ	2	ОФП. Упражнения для развития силы	Лицей №20	диагностика, соревнования
71			16.00-18.00	практ	2	ОФП. Упражнения для развития силы	Лицей №20	диагностика, соревнования
72			16.00-18.00	практ	2	Кихон рук. Базовая техника ударов, блоков руками	Лицей №20	соревнования, аттестация на пояса

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Для реализации образовательной программы «Косики каратэ» необходим спортивный зал площадью 144 кв м. СанПиН определяют 4 кв м на одного учащегося. Пропускная способность зала 15 человек, что соответствует нормам.

Информационное обеспечение. В процессе реализации программы используются планшет и смартфоны для записи отработки техники ударов и защит, проведения тренировочных поединков. Создан и ведется специальный сайт в социальной сети Вконтакте, где размещаются фото и видеоматериалы учебного процесса и мероприятий.

Кадровое обеспечение. Программа реализуется педагогом дополнительного образования высшей квалификационной категории. Педагог имеет высшее образование. Курсовую подготовку прошёл в 2021 году. Профессиональную переподготовку прошел в 2016 году. Педагог участвует в конкурсах профессионального мастерства на уровне образовательной организации, городского и регионального уровней.

Перечень инвентаря и оборудования, необходимого для реализации программы

№ п/п	Наименование	Оптимальное количество
1	Турники	2 шт.
2	Татами	1 - 8м x 8м
3	Скакалки	15 шт.
4	Мячи	5 шт.
5	Шведская стенка	2 шт.
6	Маты	4 шт.
7	Скамейки	2 шт.

8	Барьеры	1 шт.
9	Шесты	2 шт.
10	Зеркала	1м x 2м
11	Шлемы	6 шт.
12	Кирасы (нагрудный протектор)	15 шт.
13	Накладки на руки	6 пар
14	Защита голени	6 пар
15	Лапы	15 шт.
16	Лапы-ракетки	6 шт.
17	Короткие и длинные палки	4 шт.

Формы аттестации

Для определения результативности освоения Программы используются следующие виды контроля:

Входящий контроль осуществляется педагогом в начале сентября. Формы контроля: наблюдение, устный опрос, игровая деятельность.

Цель входящей педагогической диагностики – выявление стартового уровня

Входящий контроль позволяет осуществить планирование и создание организационной структуры. Основным средством является создание правил и процедур.

Текущий контроль осуществляется педагогом в течение учебного года. Формы контроля: наблюдение, тестирование, сдача нормативов.

Текущий контроль базируется на измерении фактических результатов пройденных этапов работы. Он призван исключить (уменьшить) отклонение результатов от плана. Текущий контроль предполагает наличие обратной связи. Педагог, при необходимости, может внести корректировки в образовательный процесс.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года. Формы контроля: наблюдение, тестирование, сдача нормативов, результаты соревнований, анализ и самоанализ.

Обратная связь организуется в конце учебного года или после завершения освоения образовательной программы по фактическим окончательным результатам. Выводы, сделанные в ходе итогового контроля, используются при планировании в будущем. Важная функция итогового контроля – создание условий для мотивации.

Результаты каждого учащегося фиксируются в диагностической карте мониторинга (в разделах итогового контроля) и в диагностической карте мониторинга освоения творческого потенциала учащегося.

Для контроля освоения учащимися определенного раздела (отдельной темы) программы предусмотрены следующие методы и формы: индивидуальная и фронтальная. При индивидуальном контроле каждый учащийся получает свое задание, которое он должен выполнять без посторонней помощи. При фронтальном контроле - задания предлагаются всей группе. В процессе этой проверки изучается правильность восприятия и понимания учебного материала, степень закрепления в памяти.

Формами контроля являются наблюдение, устный опрос, тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи, турниры, спортивные мероприятия, результаты соревнований, анализ проведённой работы. Наблюдение за работой и успехами учащихся ведётся на каждом занятии, что обеспечивает правильное выполнение заданий учащимися, дисциплину и соблюдение техники безопасности. Устный опрос проводится на теоретических занятиях. После прохождения определённого раздела или тематики,

проводится тестирование или сдача контрольных нормативов, результаты которых заносятся в специальные ведомости. Творческий потенциал учащихся определяется участием в соревнованиях различного уровня, занятием призовых мест. В процессе реализации образовательной программы, проводится мониторинг реализации творческого потенциала учащихся. Диагностику личностных качеств учащихся педагог проводит 3 раза в год (входящий контроль, текущий, итоговый).

Оценочные материалы **Общая физическая подготовка**

Диагностика проводится по следующим параметрам:

1.Скоростные качества:

- бег (30 метров);
- челночный бег (4x10 метров);
- прыжки в длину.

2. Выполнение силовых упражнений:

- отжимание (10 раз);
- подтягивание (5 раз);
- метание теннисного мяча (20 метров).

3. Выносливость:

- кросс (500 метров);
- прыжки со скакалкой (1 минута);
- простоять на одной ноге (1 минута).

Результаты диагностики записываются в таблицу и оцениваются по 3-х бальной системе:

- 3 балла - высокий уровень,
- 2 балла - средний уровень,
- 1 балл - низкий уровень.

№	ФИ учащегося	Входная диагностика			Итоговая диагностика		
		скоростн качества	силовые качества	вынос ливость	скоростн качества	силовые качества	вынос ливость
1	Иванов Иван						
2	Петров Сергей						
3	Сидоров Пётр						

В соответствии с критериями можно выделить три уровня владения спортивными навыками:

1 уровень - высокий 24-27 баллов (задания выполнены в соответствии с возрастными нормативами общего физического развития ребенка);

2 уровень - средний 15-23 балла (задания выполнены не в полном объеме или не выдержаны временные нормативы выполнения заданий);

3 уровень - низкий 9-14 баллов (ребенок не справился с заданиями, возрастные нормативы физического развития не соответствуют уровню развития ребенка).

Основным показателем **диагностики обучаемости** (процесса обучения) является темп усвоения материала: например, программой предусмотрено освоение перемещений с уклонами и уходами под прямой удар рукой за 10 занятий, а обучающийся освоил эти действия за 12 занятий, следовательно обучаемость - 83%.

Общая диагностика учащихся всех годов обучения.

	Входная диагностика	Текущая диагностика	Итоговая диагностика

Итого: 7-14 низкий уровень освоения, 15-27 средний уровень освоения, 28-35 высокий уровень освоения

Мониторинг реализации творческого потенциала учащегося

дата	ФИО учащегося	Название мероприятия, результат				
		Уровень образования учебной организации	Муниципальный уровень	Региональный уровень	Всероссийский уровень	Международный уровень

Диагностическая карта мониторинга развития личностных качеств учащегося

Критерии и признаки проявления личностных качеств

Культура поведения в детском объединении, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность:

- Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других. Выполняет поручения педагога охотно, ответственно. Хорошо ведёт себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других (высокий уровень)
- Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям. Выполняет поручения педагога охотно, ответственно, требует того же от других (средний уровень)
- Помогает другим по поручению педагога, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромен, с учащимися бывает груб. Неохотно выполняет поручения педагога. Начинает работу, но часто не доводит её до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности педагога (низкий уровень).

Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности.

- Терпения хватает на всё занятие. Выполняет задания педагога охотно, ответственно. Часто, по собственному желанию, просит дополнительных заданий (высокий уровень).
- Терпения хватает на половину занятия. Задания не доводит до конца (средний уровень)
- Терпения хватает на часть занятия. Отвлекается, мешает работать другим (низкий уровень)

Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям

- Адекватно оценивает свои способности и недостатки. Не подвергает критике других. По просьбе может оказывать помощь другим (высокий уровень).
- Не способен адекватно оценить себя. Оправдывает свои промахи. Подвергает критике, поучает других. (Завышенная самооценка) (средний уровень).
- Не способен адекватно оценить себя. Не доволен своими результатами. Старается остаться в тени, не демонстрировать свою работу. (Занизженная самооценка) (низкий уровень).

Активность, организаторские и лидерские способности. Коммуникативные навыки:

- Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов. Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе педагога или группы выступает перед аудиторией (высокий уровень)
- Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлён, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других. Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией (средний уровень)
- Мало активен, наблюдает за деятельностью других учащихся, забывает выполнить задание. Результативность невысокая. Поддерживает контакты избирательно, публично не выступает (низкий уровень).

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Раздел или тема программы (по учебному плану)	Пособия, оборудование, приборы, дидактический материал
	Введение	<ul style="list-style-type: none"> - Правила охраны труда на спортивных занятиях. - Инструкция по ПДД - Презентация педагогического проекта «Образовательная программа». - Правила личной гигиены спортсмена.
	Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Комплексы физических упражнений на развитие мышц тела. - Комплексы упражнений на развитие общефункциональных способностей. - Правила распределения физической нагрузки на организм подростка. . - Нормативы по ОФП и СФП. - Методическая разработка: «Методика тренировочного процесса в восточных единоборствах». <i>Приложение 4</i> «Основы построения тренировочного процесса». <i>Приложение 5</i> - Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 2012, с.256.
	Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Комплексы специальных физических упражнений - Методическая разработка: «Методика воспитания гибкости в каратэ». <i>Приложение 6</i>
	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Словарь спортивных терминов и понятий. <i>Приложение 2.</i> - План – конспект открытого занятия «Техника ног в каратэ». <i>Приложение 7</i> - План – конспект открытого занятия «Кумитэ в защитном оборудовании». <i>Приложение 8</i> - Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 2012. - Видеоматериалы с комплексами выполнения ударов руками, ногами и защиты от них, перемещения по рингу, татами.
	Контрольный блок	<ul style="list-style-type: none"> - Особенности техники и тактики в соревновательных условиях. - Государственная символика РФ: гимн, герб, флаг. - Символика Ульяновска: гимн, герб, флаг. - Правила спортивной этики. - Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2012. - Положение о проведении соревнований. <i>Приложение 9.</i> - Видеоматериалы с соревнований.

Образовательный процесс, многолетнюю подготовку по данной программе следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств у спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

По разделу «Введение» занятие проводится в форме беседы. Проводится входная диагностика.

По разделам «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техника», занятия проводятся в форме устного объяснения, демонстрации, схем, рисунков, плакатов. Подведение итогов в форме тренировочных боёв со спарринг-партнером.

Следует обратить внимание на основные компоненты Косики каратэ:

- базовая техника (основы школы движений) подразумевает изучение основных движений каратэ. Выполнение традиционных стоек, перемещения в них; защитных, блокирующих действий; ударных, атакующих действий;
- формальные упражнения (Ката, специальные игровые задания и др.) используются для совершенства техники ударов и защит, постановки дыхания, умения концентрироваться, развития ловкости и точности движений;
- поединки (спарринги и соревнования) необходимы для формирования морально-волевых качеств, выполнения спортивных разрядов;
- укрепление суставов, мышц и сухожилий.

Программа построена так, что на каждом году обучения по всем блокам образовательного процесса планируются занятия в комбинированной форме, в заключении которых проводится анализ типичных ошибок. В конце каждого блока, с целью выявления качества ЗУН, проводится контрольное занятие в форме творческого задания, на остальных занятиях контроль текущий.

В каждом блоке учебных занятий используются следующие методы обучения:

1. Объяснительно-иллюстративный.
2. Репродуктивный.
3. Поисковый.
4. Творческий.

Выбираемые в процессе обучения методы зависят от цели и особенности методики преподавания, от тематики конкретного занятия и от уровня подготовленности учащихся конкретной группы.

По форме обучения все занятия являются фронтальными, во время практической работы осуществляется индивидуальный подход.

Характер познавательной деятельности на первых занятиях каждого блока репродуктивный, на последующих – поисковый и на последнем продуктивно-творческий.

Наиболее продуктивно обучение проходит при выполнении следующих условий:

- систематическое посещение занятий учащихся;
- динамика занятий учитывает психологические особенности и эмоциональный фон учащихся.

В данной программе, на каждом году обучения запланирован блок “Диагностики”, где занятия проводятся в комбинированной форме; метод обучения модельный; по форме обучения занятия являются фронтальными, но во время самостоятельной работы детей педагог проводит индивидуальную работу с целью выявления уровня освоения программы;

по характеру познавательной деятельности занятия этого блока являются продуктивно-творческими.

Список литературы.

Основная литература

- 1 . Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 304 с.
2. А у л и к И.В. Как определить тренированность спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 102 с.
3. А ш м а р и н Б.М. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 22 с.
4. Б е л о у с о в а В.В., Р е ш е т е н ь И.Н. Воспитание в процессе занятий физической культурой. - М.: Физическая культура и спорт, 1964. -96 с.
5. Белоусов С.Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути ее формирования у боксеров. Дисс... канд. пед. наук. - Л., 1976. - 167 с.
6. Б и ш о п М. Окинавское каратэ: учителя, стили, традиции и секретная техника школ воинского искусства/Пер. с англ. - 1999. - 304 с.
7. Б у й л и н Ю.Ф., К у р а л и ш и н Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 192 с.
8. В е р х о ш а н с к и й Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 239 с.
9. В о л к о в В.М., Ф и л и н В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 176 с.
10. В о н Къ ю - Кит. Искусство кунг-фу монастыря Шаолинь/Пер. с англ. - 2000. - 320 с.
11. Все единоборства в России. Альманах. - М., 1998.
- 12.Г о р е в а л о в И.И. Боевые искусства мира. - Йошкар-Ола: Марийский полиграфическо-издательский комбинат, 1994. - 560 с.
- 13.Д е л к у р Ж. Техника КАРАТЭ: Полная методика подготовки мастеров с квалификацией «Черный пояс»/Пер. с франц. - М.: Изд-во МАИ, 1994. -256 с.
- 14.Д о л и н А.А., П о п о в Г.В. Кэмпю. Традиции воинских искусств. -М.:Рипол, 1995.-476 с.
- 15.Д р э г е р Д. Современные будзюцу и будо/Пер. с англ. - 1999. - 368 с
- 16.З а х а р о в Е.Н., Ка р а с е в А.В., С а ф о н о в А.А. Рукопашный бой. - М.: Культура и традиции, 1994.-240 с.
- 17.З о т о в Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 104 с.
- 18.И в а й л о в А.В. Соревнование и тренировка спортсмена. - Минск.: Высшая школа, 1982. - 144 с.
- 19.И в а н о в С.А. Методика обучения технике рукопашного боя. Дисс... канд. пед. наук. - М., 1994. - 129 с.
- 20.И в а н о в - К а т а н с к и й С. Базовая техника каратэ. - 2000. -544 с.
- 21.И в а н о в - К а т а н с к и й С. Комбинационная техника каратэ. -2000. - 576 с.
- 22.И в а н о в - К а т а н с к и й С. Высшая техника каратэ. - 2000. -528 с.
- 23.И л ь и н Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1980. - 199 с.
- 24.К а л м ы к о в Е.В. Основы индивидуализации подготовки спортсменов-единоборцев. - Улан-Удэ: Бурятское книжное из-во, 1994. - 149 с.
- 25.К а л м ы к о в Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. - М.: РГАФК, 1996. - 129 с.
- 26.Книга Самурая/Юдзан Дайдодзи. Будосёсинсю. Ямamoto Цунэтому. Хагакурэ. Юкио Мисима. Хагакурэ Нюмон, - Перевод на рус. Р.В. Котенко, А.А. Мищенко. - СПб.: Евразия, 1998. - 320 с.
- 27.Котов И.В., С н у с т и к о в Г. К. Каратэдо Дошинкан (Самурайский стиль борьбы). - М.: ХГС, 1992. - 447 с.
- 28.Л а п ш и н С. Каратэ-до. Основная техника и методика обучения. - Д.:Сталкер, 1996.-384 с.
- 29.Л а п ш и н С. Каратэ-до. Ката для начинающих и мастеров. - Д.: Сталкер, 1996.-336 с
- 30.Л а п ш и н С.А, Л а п ш и н С.С. Каратэ для мастеров. Стратегия поединка. - Д.: Сталкер, 1996. - 336 с.

31. М а р я ш и н Ю.Е. Современное каратэ. - М.: 000 «Издательство АСТ», 2002.-186 с.
32. М а р я ш и н Ю.Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика. - М.: 000 «Издательство АСТ», 2004. - 176 с.
33. М а т в е е в Л.П. Теория спорта как наука и учебный предмет. - Теория и практика физической культуры, 1972. - № 3. - С.62-67.
34. М а т в е е в Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1-977. -271 с.
35. М а т в е е в Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
36. М а т в е е в Л.П., Н о в и к о в А.Д. Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1976, т. 1 - 303 с, т. 2 - 256 с.
37. Международные правила по соревновательному каратэ. - Йошкар-Ола, 1992.-80 с.
38. М и к р у к о в В.Ю. Каратэ - в школе?//Спорт в школе, 1999. -№41-42.
39. М и к р у к о в В.Ю. Нужны ли занятия боевыми искусствами в школе//Физическая культура в школе, 1999. - № 5. - С. 11-12.
40. М ы ч а к СВ. Каратэ. Путь к победе. - Харьков: РИП «Оригинал», 1993.-120 с.
41. Н а б а т н и к о в а М.Я. (под общ. ред.). Основы управления подготовкой юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.
42. Н а й д и ф ф е р Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 224 с.
43. Н а к а я м а М. Динамика каратэ/Пер. с англ. - 2000. - 304 с.
44. Н а к а я м а М., Д р э г е р Д. Практическое каратэ для всех/Пер. с англ. - 2000. - 288 с.
45. Н и к и ф о р о в Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. - М.: физкультура и спорт, 1987. - 192 с.
46. Н и к и ф о р о в Ю.Б., В и к т о р о в И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 216 с.
47. Н о в и к С.А. Средства специальной подготовки юных каратистов и их распределение в годичном цикле. Дисс... канд. пед. наук. - М., 1998. -166 с.
48. О г у р е н к о в Е.И. Техника, тактика, методика обучения и совершенствования комбинационной формы боя в боксе/Теория и практика физической культуры, 1962. - № 9. - С. 48-51.
49. О я м а М. Это каратэ/Пер. с англ. - 2000. - 320 с.
50. П и л о я н РА Мотивация спортивной деятельности. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 104 с.
51. П и л о я н Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств. Дисс... докт. пед. наук. - М., 1985. - 371 с.
52. П л е с к а ч е в А. Биодинамика ударных движений в каратэ Шотокан и боксе//Боевые искусства планеты, 1998. - № 4-5.
53. П о п е н к о В.Н. Закалка поверхности ударных частей тела. - М., 1994.-111с.
54. П о п о в Г.В. Боевые единоборства народов мира. - М.: Междунар. отношения, 1993. - 160 с.
55. Р од и о н о в А.В. Психология спортивного поединка. - М.: Физкультура и спорт, 1968. - 128 с.
56. Р од и о н о в А.В. Спортсмен прогнозирует решение. - М.: Физкультура и спорт, 1971.- С.3-72.
57. Р од и о н о в А.В. Психодиагностика спортивных способностей. -М.: Физкультура и спорт, 1973. - 203 с.
58. Р од и о н о в А.П. Воспитывающая роль спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1964. -35 с.
59. Р о м а н о в В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. -М.: Физкультура и спорт, 1979. - 189 с.
60. Т а р а с А.Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные боевые единоборства Востока и Запада. - Мн.: Харвест, 1996. - 640 с.
61. Т е р - О в а н е с я н А.А., Т е р - О в а н е с я н И.А. Педагогика спорта. - Киев: Здоровье, 1986. - 208 с.
62. Традиционное каратэ/Кабардино-Балкарское общество книголюбов, 1991.-231 с.
63. Т у м а н я н Г.С. Спортивная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 1985.-144 с.
64. Т у м а н я н Г.С, Г о ж и н В.В., М и к р у к о в В.Ю. «Единоборства - виды спорта, учебные дисциплины и объекты научного исследования». М.: Советский спорт, 2002. - 92 с.
65. Т у м а н я н Г.С, Г о ж и н В.В., М и к р у к о в В.Ю. «Исторические вехи развития спортивных единоборств». М.: Советский спорт, 2002. -92 с.

66. Х о р е в В.Н. Круги на воде: Окинавское Кобудо в современной жизни. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2001. - 512 с.
67. Ш и н г И.Е. Педагогические и духовные традиции восточных единоборств и отношение к ним в России. Дисс... канд. пед. наук. - СПб, 1998. -125 с.
68. Ямагучи Н. Госэй. Основы годзю-рю каратэ/Пер. с англ. - 1999. -224 с.

Литература для учащихся

- Б и ш о п М. Окинавское каратэ: учителя, стили, традиции и секретная техника школ воинского искусства/Пер. с англ. - 1999. - 304 с.
- В о н Къ ю - Кит. Искусство кунг-фу монастыря Шаолинь/Пер. с англ. - 2000. - 320 с.
- Горевалов И.И. Боевые искусства мира. - Йошкар-Ола: Марий-ский полиграфи-ческо-издательский комбинат, 1994. - 560 с.
- Д о л и н А.А., Попов Г.В. Кэмпо. Традиции воинских искусств. -М.:Рипол, 1995.-476 с.
- Д р э г е р Д. Современные будзюцу и будо/Пер. с англ. - 1999. - 368 с
- Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира. - М.: Междунар. отношения, 1993. - 160 с.
- Т а р а с А.Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные боевые единоборства Востока и Запада. - Мин.: Харвест, 1996. - 640 с.

Источники сети Интернет

Сайт федерации Косики каратэ России: koshiki-karate.ru

Сайт федерации спортивного контактного каратэ России: safekarate.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

СОДЕРЖАНИЕ

I Комплекс основных характеристик программы.....	2
Пояснительная записка.....	2
Учебный план. 1 год обучения.....	5
Учебный план. 2 год обучения.....	6
Учебный план. 3 год обучения.....	7
Содержание программы. Первый год обучения.....	8
Содержание программы. Второй год обучения.....	22
Содержание программы. Третий год обучения.....	37
Планируемые результаты.....	52
II Комплекс организационно-педагогических условий.....	53
Условия реализации программы.....	53
Перечень инвентаря и оборудования.....	53
Формы аттестации.....	54
Методическое обеспечение образовательной программы.....	57
Список литературы.....	60
Приложения.....	65

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Понятийный словарь

Are - восходящий

Аре уке - верхний блок
Аи учи — одновременный обмен ударами
Ака - спортсмен с красным поясом (справа от судьи)
Ака (сиро) но качи - победа красного (белого)
Атэми - лобная часть головы
Аши уке - блок голенью наружу
Бо - шест
Бо-дзюцу - фехтование на шестах, палках
Бараи - круговой отвод, по дуге
Бу - воинский
Бу-дзюцу - комплекс воинских искусств в средневековой Японии
Будо - боевое искусство, система боевой подготовки
Бун - часть
Бункай - объяснение сути, истинного смысла выполняемой техники
Буси - воин
Буси-до - кодекс чести самурая
Ваза - техника
Вадзари - преимущество в очко, полупобеда
Гедан - нижний уровень, область паха
Гедан бараи - опускающийся блок
Гери - удар ногой
Ги - тренировочный костюм
Гири - честь в кодексе Буси-до
Го-дан - пятая
Госяку-дзё - палка длиной около 152 см
Гъяку - разноименное движение
Дайдзё - два деревянных бруска длиной около 15 см, соединенных длинной веревкой
Дан - мастерская степень, в разных стилях их количество различно
Дачи - стойка
Дзадзэн - практика медитации сидя
Дзё - дубинка
Дзёгай - выход за площадку
Дзёдан - верхний уровень, область головы
Дзёсин - непоколебимый дух
Дзию - свободный
Дзию иппон кумитэ - спарринг до проведения одной произвольной атаки или одной произвольной контратаки
Дзию кумитэ - свободный поединок
Дзэн - буддийская секта или религиозная медитация
Дзю - мягкий, гибкий
Дзю-дзюцу (джиу-джитсу) - комплекс боевых единоборств без оружия и с оружием в средневековой Японии
Дзюдо - современное спортивное единоборство
Дзюцу - искусство, умение, мастерство
До - путь
Додзё - тренировочный зал
Додзё кун - наставления или правила для занимающихся в додзё
Зенкуцу дачи - стойка «лука и стрелы»
Иппон - преимущество в два очка, чистая победа
Йой - занять позицию готовности
Йоко - боковой, сбоку
Йоко гери - удар ногой в сторону
Ка - человек
Каге цки - удар рукой в бок

Какато - пятка
Камаз - положение (тела, оружия, рук и т.д.)
Камаз тэ - принять боевую позицию
Каратэ - система рукопашного боя
Каратэ-ги - кимоно для занятий каратэ
Каратэ-до - «путь каратэ», искусство каратэ
Каратэка - тот, кто занимается каратэ
Ката - форма, формальные упражнения
Катана - двуручный меч самураев
Качи - победа
Кеаге - восходящее движение
Кекоми - проткнуть
Кентус - большие суставы указательного и среднего пальцев
Кёси - мастер-наставник
Ки - внутренняя энергия
Киай - акцентированный крик
Киба дачи - стойка «всадника»
Кикэн - отстранение
Кимоно - традиционная японская одежда
Кимэ - концентрация силы при ударе
Кинтеки гери - удар ногой в пах
Кихон - основные приемы
Кихон ваза - базовая техника
Кихон иппон кумитэ - спарринг до проведения одной заданной атаки или одной заданной контратаки
Кобудо - искусство боя с оружием
Кобудо ваза - техника с использованием оружия
Кокето уке - рубящий блок ребром ладони наружу
Кокушу дачи - стойка «тигра»
Коши - подушечка под пальцами стопы
Кумитэ - поединок
Кэйкоку - наказание - вадзари сопернику
Кэмпо - система боевых искусств
Кэн - закрытый или сжатый кулак
Кэндо - фехтование на мечах
Кэнпо - разновидность кэмпо
Кю - ученическая степень в каратэ
Ма - дистанция
Маваши - круговой, круговое движение
Маваши гери - круговой удар ногой
Маваши цки - круговой удар кулаком
Мае - передний, впереди
Мае гери - удар ногой вперед
Макивара - тренажер для отработки ударов
Миди - правый, справа
Миди дачи - правосторонняя стойка
Мокко - закрыть глаза, начать сеанс самонастрой
Мокко ямэ - открыть глаза, закончить сеанс самонастрой
Моротэ цки - удар двумя руками
Мою но ичи - вернуться на свои места
Мукома тэ ни (сан, си, року) - построиться по 2, 3, 4, 6 в ряд
Мусуби дачи - стойка «пяты вместе, носки наружу»
Нагэ -бросок
Нагэ ваза - техника броска
Некоаши дачи - «кошачья» стойка
Ни дан - вторая
Ниндзё - гуманные чувства в кодексе Буси-до
Нукитэ - рука-копье
Нунчаку - две палки, соединенные веревкой

О — вежливая форма обращения со значением «почетный», «великий» или «старец»
Оби - пояс
Ой - одноименный
Ой цки - прямой удар рукой с выпадом вперед одноименной ноги
Оос - приветствие голосом при выполнении ритуала
Отогани ни рэй - поклон друг другу
Отоши - движение сверху вниз
Отоши уке - блок предплечьем вниз
Отоши бараку - до конца поединка осталось 30 сек
Панкратион - вид единоборства, сочетающий кулечный бой с борьбой
Пейчин - воевода в средневековой Японии
Рэй - ритуал приветствия, поклон
Рэндзоку ваза - комбинированная техника
Рэнкуван - деревянное оружие, похожее на цеп для молотьбы
Рэнси - тренер, наставник
Рю - школа воинских искусств
Сай - металлический трезубец
Самадхи - состояние «просветления» в буддийской философии
Самурай - воин
Сан дан - третья
Сандзэн - приватные беседы с учителем
Санчин дачи - стойка «песочные часы»
Сёгун - военный диктатор в средневековой Японии
Сидза - сидячее положение
Сиккаку - дисквалификация
Син - дух, душа
Сиро - спортсмен с белым поясом (слева от судьи)
Ситтэй иппон кумите - строго определенная на одну атаку и одну контратаку последовательность действий
Сокуто - внешнее ребро стопы
Сото - внешнее, вовнутрь
Сото аши уке - блок голенюю вовнутрь
Сото уке - блок снаружи вовнутрь
Со-шихан - основатель школы (стиля) каратэ
Со-шихан ни рэй - поклон основателю стиля каратэ
Сутэми - самоотрешенно, самоотверженно
Сэйдза - сесть в ритуальную позицию
Сэйкен - передняя часть кулака, кулак горизонтально
Сэмпай - инструктор, старший ученик
Сэнкай - поменять (движение)
Сэнсей - учитель
Сэнсей ни рэй - поклон учителю
Сюго - вызов судьи
Сюдзюкэте - продолжайте
Сюдзюкэте хаджимэ - команда на продолжение поединка
Тае сабаки - уход с линии атаки
Тамбо (танбо) - короткая палка
Тамэшивари - разбивание предметов
Тандэн - область возле пупка, средоточие Ки
Танкон - короткая палка длиной около 60 см
Танто - короткий меч или длинный нож
Татами - площадка для поединка
Татэ - вертикальный, по вертикали
Татэ цки - прямой удар вертикально расположенным кулаком
Тейшо - основание ладони
Тейшо уке - блок основанием ладони
Тиси - каменные гири
Тоби - прыжок
Тоби гери - удар ногой в прыжке

Тодэ - китайская рука или китайский бокс
То ма - ближняя дистанция
Тонфа - рукоять от ручного жернова
Тори - атакующий
Тори масэн - ничего не произошло (технические действия оценить нельзя)
Тхэквондо - корейское боевое искусство
Тэ - рука
Тэ ваза - техника рук
Тэт цуи - рука-молот
Удэ - предплечье (рука от кисти до локтя)
Удэ уке - блок предплечьем
Уке - защищающийся
Уке ваза - техника защиты (блоки)
Умпо - передвижения
Ура цки - короткий, близкий удар рукой
Уракен - внешняя сторона кулака
Уро - обратное круговое движение
Учи - изнутри
Учи уке - блок изнутри наружу
Уширо - задний, назад
Уширо гери - удар ногой назад
Учи ма - средняя дистанция
Ушу - комплекс классических воинских искусств в Китае
Уэката - самурай высшего ранга
Фудо дачи - боевая стойка
Хаджимэ - начать
Хайсоку - подъем стопы
Хансоку - дисквалификация за нарушение правил
Хансоку чуй - наказание - иппон сопернику
Хантэй - мнение судей при ничейном результате
Хара - соединение внутренней энергии с силой мышц тела
Хейко дачи - естественная стойка
Хейсоку дачи - стойка ожидания, стопы вместе
Хидари - левый, слева
Хидари дачи -левосторонняя стойка
Хиза - колено
Хикиваке - ничья
Хомбу (хонбу) - штаб-квартира или главный, центральный тренировочный зал
Цки - удар кулаком
Цюань-шу (циоань-фа) - китайское искусство кулачного боя
Чика ма - дальняя дистанция
Чоку цки - прямой удар горизонтально расположенным кулаком
Чудан - средний уровень, область туловища
Чумасаки - кончики пальцев стопы
Чуй - предупреждение
Шико дачи - квадратная стойка
Шихан - руководитель национальной организации каратэ
Шобу иппон хаджимэ - команда на начало поединка до 2 очков
Шобу санбон хаджимэ - команда на начало поединка до 6 очков
Шоубо - вольная борьба в древнем Китае
Шоумэни - реликвии школы
Шуто - ребро ладони
Эмпи - локоть
Якусоку кумитэ — условный спарринг
Ямэ - стоп
Яри - копье

Методика тренировочного процесса в восточных единоборствах

ОГЛАВЛЕНИЕ

Методика тренировочного процесса в восточных единоборствах.....3

Литература.....14

Методика тренировочного процесса в восточных единоборствах

Исходя из постулата, что каждый боец, а также тренер имеет собственный стиль тренировок [4], представим далее авторскую методику построения тренировочного процесса, предназначенную главным образом для начинающих.

Определив высшую педагогическую цель процесса в обучении восточным единоборствам – воспитание физической и духовной культуры личности, далее мы должны определить принципы организации тренировочного процесса. На наш взгляд, они следующие.

- Высокая мотивированность.
- Непрерывность и систематичность.
- Постепенность.
- Единство ОФП и СФП.
- Волнообразность нагрузки.
- Цикличность.
- Индивидуализация тренировочного процесса.
- Сознательность.
- Медитативность.

Цели и задачи обучения

Основной целью обучения восточным единоборствам является подготовка обучающегося к спортивным достижениям и воспитание у него высоких моральных качеств в целях его готовности защитить себя, своих близких и свою Родину.

Эта общая цель в процессе обучения может конкретизироваться и иметь узкое направление. В зависимости от поставленной конкретной цели и создается коллектив занимающихся, объединенных единым стремлением.

В целях выявления мотивации желающих заниматься тем или иным видом восточных единоборств тренеру рекомендуется провести своего рода тестирование, используя два метода: личная беседа с кандидатом и сочинение на тему типа: «Почему я хочу заниматься каратэ».

Выявление мотива занятий у кандидатов является важнейшим условием, способствующим правильному определению целей и задач обучения, формированию групп обучающихся.

Здесь следует сделать некоторые пояснения. Существует множество определений мотива. Среди исследователей данной проблемы можно назвать целый ряд известных авторов (Е.Н.Баканов, В.А.Иванников, К.К.Платонов, К.С.Абдульханова-Славская и многие другие) [1, 2, 5]. Большинство ученых определяет мотив как субъективное отношение человека к своему поступку, сознательно поставленная цель, которая направляет и объясняет его поведение. То есть, мотив - это нечто, что находится внутри человека и во внешней среде, которое его побуждает к некоторым действиям или бездействию. Отсюда вытекает,

что мотивация - это процесс сознательного выбора личностью того или иного типа поведения.

Мотивация может рассматриваться и как воздействие на поведение человека для достижения личных, групповых и общественных целей. При выборе форм и методов мотивации, прежде всего, необходимо учитывать мотивы людей, т.е. то, что вызывает их действия. Мотивация может быть внутренней и внешней. В частности, внутренняя мотивация определяется содержанием и значимостью деятельности. Если она интересует человека, позволяет реализовать его природные способности и склонности, то это само по себе является сильнейшим мотивом к активности.

Выбор той или иной формы мотивации определяется не столько содержанием деятельности, сколько принципами обучения, национальными традициями и культурой.

Мотивационная структура характеризует соотношение мотивов, определяющих поведение человека. Это соотношение формируется под влиянием как генетических факторов, так и среды, в которой человек воспитывался и действовал.

Целевая ориентация индивидуальна. Она может изменяться по периодам жизни человека и под влиянием внешних факторов.

Многие исследователи подчеркивают, что роль различных мотиваторов деятельности существенно зависят от имеющихся в данное время общественных отношений, выполняемой деятельности, направленности личности, гендерных различий [3]. Вместе с тем, на мотивацию могут влиять и социально-культурные факторы, например, менталитет. Выявление мотива к занятиям является важнейшим элементом в построении тренировочного процесса на предварительном этапе.

В коллективе учитель стремится передать, а занимающиеся усвоить знания, умения и навыки, необходимые для конкретной деятельности.

В свою очередь конкретная цель обучения определяет сроки обучения, состав обучаемых, содержание, методы и формы обучения. Для достижения поставленной цели в процессе подготовки обучающегося обычно решаются следующие задачи:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) развитие физических и волевых качеств;
- 3) усвоение знаний по теории борьбы и др.

Основные задачи обучения, в свою очередь, включают в себя целый ряд частных задач: приобретение знаний и умений по методике обучения и тренировки, по правилам соревнований, профилактике травматизма и т. д.

Если физическая подготовка считается основополагающей стороной спортивной тренировки, то воспитание моральных качеств - сторона, как правило, выпадающая из поля зрения тренера. В связи с этим возникает необходимость в разработке педагогических средств и методов, позволяющих учитывать возрастные особенности юных спортсменов, сохраняющих их здоровье, не требующих дополнительных затрат времени и в то же время стимулирующих рост физических и волевых качеств и, как следствие, - спортивного мастерства и духовного развития.

Специфичность использования верbalного воздействия в спортивной тренировке обусловлена тем, что в ней преобладает двигательная активность и объем применения методов словесного воздействия в работе тренера несколько меньше в сравнении с другими видами педагогической деятельности. Поэтому ценность каждого слова тренера должна быть выше, а роль умения владеть им - значительнее [6, 7].

Предварительный этап

После того как мотивации учеников выявлены и коллектив сформирован, учитель проводит с обучающимися вводное занятие (беседу), в ходе которого он должен ознакомить будущих борцов со своими личными достижениями, а также с философскими, религиозными и социально-психологическими основами восточных единоборств, конкретизировать цели и задачи обучения, коротко рассказать об основных типах и методах тренировок. Вводное занятие предполагает, прежде всего, установление контакта между учителем и учениками.

Тип тренировки и тренируемые качества:

Длительная (L) - развитие и совершенствование работы дыхательной и сердечно - сосудистой систем и обмена веществ; общая выносливость.

Силовая (F) - развитие силы мышц, укрепление суставно-связочного аппарата; сила.

Скоростная (V) - увеличение скорости выполнения технических действий; быстрота и скорость выносливость.

Скоростно-силовая (VF) - совершенствование обменных процессов, развитие ДС и ССС; силовая и скоростно-силовая выносливость, взрывная сила рук.

Прыжковая (H) - разновидность скоростно-силовой; взрывная сила и специальная выносливость ног.

Техническая (T) - отработка технических и тактических элементов боя; ловкость и тактическое мышление.

Растяжка (R) - увеличение эластичности мышц и связок, увеличение амплитуды движений звеньев тела; гибкость.

Медитация (M) - постижение ценностных и духовно-нравственных основ восточных боевых искусств, стремление к самосовершенствованию и самореализации.

О Медитации следует сказать особо. Медитацией называется интенсивное глубокое размыщление в процессе сосредоточения на объекте с устранением всех рассеивающих факторов.

В первой фазе медитации, предшествующей, например, спортивному поединку, достигается измененное состояние сознания за счет сосредоточения его на каком - либо одном объекте (при полной мышечной релаксации) - «одноточечное сознание» (китайское «и - нянь - синь»). Физиологически это приводит к торможению коры головного мозга с сохранением очага возбуждения. В следующей фазе медитации достигается «пустотность» сознания (китайское «чжень - кун») - состояние безмыслия или в терминах современной психологии «остановка внутреннего монолога», когда объект «одноточечного сознания» исчезает из рефлексивного слоя сознания.

Таким образом, во время поединка действует только нерефлексивный слой сознания. Боец не выделяет ни себя, ни противника из ситуации. Поединок почти целиком строится на технических действиях, усвоенных в ходе предыдущих тренировок. Эти действия не требуют контроля сознания, т.к. производятся автоматически: на каждый удар проводится отработанное блокирование; на серию ударов - серия блоков с переходом в контратаку. Темп поединка очень высок.

Вхождение в состояние медитации осуществляется еще до поединка, которому предшествует «сидячая» медитация. Аутогипнозации перед единоборством способствует и выполнение предварительного церемониала, обязательного в восточных боевых искусствах, создающего настроение сосредоточенного ожидания и тем самым условия для развития торможения в коре головного мозга.

Непосредственно в ходе поединка медитация и ощущение «отсутствия Разума» поддерживаются ритмом дыхания и связанных с ним ритмическими передвижениями, ударами и блоками.

Ритм поединка поддерживается динамикой выполнения технических приемов боевых искусств, где удары и блоки чередуются в комбинациях и проводятся, как правило, на выдохе. Ритм поддерживается дыханием. Ритм же является фактором, освобождающим сознание от логики, то есть феноменологически переводящим его на нерефлексивный уровень, который характеризуется наглядно - действенным и наглядно - образным видами мышления. Поединок практически целиком управляет нерефлексивным уровнем сознания, то есть бессознательным.

Итак, подход к организации функционирования индивидуального сознания бойца в поединке можно сформулировать следующим образом. Рассматривая человека и окружающий его мир как единое неразрывное целое, боец старается сохранить это единство в любой ситуации за счет устранения оппозиции Я и не - Я путем «отключения»

рефлексивного слоя сознания, переходя на наглядно - действенный и наглядно - образный виды мышления.

Методы тренировки

Равномерный. Упражнения выполняются длительное время, до значительного утомления. Интенсивность - 30 - 70% от max, пульс - 100 - 140 уд/мин; (L).

Переменный. Интенсивность 50 - 90 % от max, пульс 125 - 190 уд/мин, применяются периодические ускорения с отягощениями; (VF).

Интервальный. Делится на 2 различных принципа:

- принцип непрерывности (интервальная тренировка)
- интервальный принцип (интервальная работа).

Интервальная тренировка. Другое название - тренировка сердца. Тренирующее воздействие происходит не во время нагрузки, а во время кратковременного отдыха. Принцип отличается строгой дозировкой времени работы и отдыха. Интенсивность 60 - 80% max, длительность работы 30 сек - 1 мин, отдых 45 - 50 сек. Количество повторений 25 - 35, количество серий 1 - 3, отдых между сериями 8 - 15 мин. Пульс 150 - 180 уд/мин в конце упражнения, 120 - 140 уд/мин в конце отдыха, до 100 уд/мин в паузах между сериями; (VF).

Интервальная работа. Тренирующее воздействие происходит во время нагрузки. Интенсивность 80 - 90% от max, пульс от 170 уд/мин.

Работа включает 6 элементов:

1. длительность работы
2. темп (низкий, средний, высокий)
3. время отдыха (30 - 60 сек, 1 - 1,5 мин, 3 - 6 мин)
4. количество повторений упражнения
5. количество упражнений в серии
6. количество серий.

Все элементы работы выполняются на 3 уровнях: малом, среднем, высоком. Возможны вариации различных уровней в зависимости от показателей тренированности и целей; (V).

Повторный. Интенсивность 95 - 100 % от max, количество повторений 4 - 6. Отдых от 6 до 45 сек; (V и VF).

Круговой. Набор последовательно выполняемых упражнений (непрерывно или с интервалами отдыха). Режим - любой из ранее указанных, в зависимости от задач тренировки; (F и VF).

Годовой цикл тренировок

Периоды:

- подготовительный (общий и специальный, одиночная подготовка бойцов) - 9 месяцев.
- соревновательный (пик формы) - 2,5 месяца.
- восстановительный - 2 недели.

Подготовительный период

Общий - 2/3 объема периода и специальный - 1/3. Общий делится еще на 2 части. Первая часть - 3,5 месяца; объем нагрузки постепенно растет до максимума, интенсивность минимальна, ЧСС на уровне 140 уд/мин. Типы тренировок:

- длительная
- техническая
- силовая
- скоростно-силовая (малая интенсивность, минимальный объем).

Вторая часть - 2,5 месяца. Объем к концу периода снижается до 20%, интенсивность растет до 50% от максимума. Типы тренировок те же, но добавляется скоростная; скоростно-силовая - в полном объеме.

Специальный - 3 месяца. Объем нагрузки возрастает до 50% в середине периода и снижается до 20% в конце. Интенсивность снижается до 30% к концу первого месяца, затем

возрастает до максимума к середине 3 - го месяца и резко снижается до 20% к концу 3 - го месяца. К типам тренировок добавляется прыжковая - как разновидность скоростно-силовой, но с акцентом на ноги.

Соревновательный период

В данном периоде тренировочные нагрузки остаются на поддерживающем уровне.

Восстановительный период

Нагрузки снижены до минимального уровня, в основном это самостоятельные занятия.

Физические качества, которые доступны тренировкам - прочность (крепость, сила) определяемая возможностями мускулов выдерживать возрастающую нагрузку; - сила выдержки (выносливость) тела. Это - свойства тела продолжать функционировать, несмотря на усталость, которая неизбежно настает после физической работы. Это свойство обусловлено адаптируемостью мускулов и сердечно-легочной системы к продолжительным тренировкам; - скорость, обусловленная взаимодействием нервов и мускулов; - гибкость, определяемая гибкостью мускулов, суставов и строением наших связок.

К сожалению, некоторые базовые физические свойства противостоят друг другу, когда их необходимо улучшать на тренировках. Когда мы хотим повысить силу, путем поднятия тяжестей наша выносливость понизится. Вместе со скоростью и гибкостью.

Программа тренировки, нацеленная на улучшение специфических физических свойств должна быть последовательно сбалансирована. Планируя программу тренировок необходимо учитывать ряд условий: - объем упражнений (например, продолжительность ежедневного бега, количество подходов в тренировках с тяжестью, количество раундов в спаррингах); - интенсивность тренировки (скорость бега, количество поднимаемого веса, вкладываете ли вы 100% силы при ударе по мешку); - частота, тренировок (ежедневная тренировка, сколько спаррингов в неделю, бег ежедневно или дважды в неделю); - баланс между типами тренировок, как и всегда важный баланс между тренировками и отдыхом. Только тренировки достаточной интенсивности могут вести к улучшению, но периоды отдыха так же важны для прогресса. Именно в этот период восстанавливаются силы, расходуемые при тренировочных нагрузках. Порядок становления крепким и сильным, путем тренировок будет восприниматься организмом, если он разумный. Существуют пределы для организма, и путем тщательного исследования каждый обучающийся и тренер должны установить, сколько он может, например, бегать, сколько упражняться с тяжестями и т.д. Это может быть определено только при близком наблюдении и индивидуально для каждого человека.

Различные аспекты выносливости требуют различных подходов: более подходит неполное восстановление, (следующая тренировка может начинаться, когда тело восстановилось лишь частично после предыдущей (тренировка силовой и скоростной выносливости). Разбиение тренировок в соответствии с разными компонентами (сила, выносливость и т.д.) или в соответствии с разными группами работающих мускулов (руки, ноги) позволяет спортсмену тренировать одну компоненту или одну группу мышц, когда другие «отдыхают». Это также предполагает весьма разнообразную программу тренировок.

Существуют еще три дополнительных обстоятельства, которые необходимо учитывать в планировании тренировок:

- тренировочные нагрузки должны систематически повышаться;
- жизненно важны, варьирование и равновесие разных компонентов тренировки и отдыха;
- программа тренировок должна быть адаптирована к индивидуальным возможностям атлета (физическими, психическими и социальными).

Вспомогательные средства

Для развития хороших технических способностей и одновременно силы доступны различные вспомогательные средства. Чаще всего используется мешок для нанесения ударов. Мешок, которым пользовался я, имел длину 2 м и диаметр 40 см. Я обычно заполнял

его на одну четверть песком, что делает нижнюю часть очень тяжелой прочной. Это укрепляет голени. Остальная часть мешка заполнялась старой одеждой или, что еще лучше резиной от старой одежды, разрезанной на мелкие кусочки. Мешок весит всего 100 кг, что равнялось примерно моему собственному весу. Подобный мешок хорошо подходит для развития как силовой, так и толчковой техники, так как ощущение от ударов такое, как если ты бьешь по сопернику. Большим недостатком мешка является то, что он не двигается, во всяком случае, не двигается умно. Поэтому должны использовать большие подушки для нанесения ударов. Эти подушки держатся двигающимся партнером, чтобы можно было разрабатывать технику и расчет времени. Главным образом эти подушки подходят для тренировки силовой техники, но меньше - для толчковой техники, так как они в большей степени поглощают удары и поэтому препятствуют оттягивающему назад движению, которое использует глухой (резкий, внезапный) удар по цели.

Чрезмерная работа с тяжелым мешком и подушками лишает обучающегося мотивации к точному нанесению ударов по определенным точкам. Это на практике может привести к понижению точности и, как следствие к повышению риска травмы в бою. Может быть использован короткий (1м) и легкий (25кг) мешок, закрепленный таким образом, чтобы можно было наносить длинные боковые удары (свинги). Это улучшает расчет времени и дает опыт нанесения ударов по двигающемуся объекту и позволяет оттянуть назад.

Наконец, последнее, но немаловажное можно и нужно использовать помочь партнера на тренировках техники. Удары должны быть нацелены на точки на теле соперника (подбородок солнечное сплетение, печень, ноги). Ваш партнер должен помогать вам сигналом, когда удар достигает правильно цели. Более того, кто получает удары, тренирует способность напрягать мускулы для принятия ударов и способность распознавать и принимать атаку противника наблюдая за телом соперника. Конечно, в такой тренировке всегда нужно быть осторожным, чтобы избежать нежелательных ударов. Однако определенный объем тренировок должен выполняться без защиты голеней и рук.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абдульханова-Славская К.С. Деятельность и психология личности.-М., 1980. - 76 с.
2. Баканов Е.Н., Иванников В.А. О природе побуждения //Вопросы психологии.-1983.-№ 4. – 18 с.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы.-СПб.:Питер, 2002. – 22 с.
4. Коротаева Н.В., Мильштейн О.А., Тышлер Д.А. Взаимоотношения тренера и спортсмена в единоборствах: Метод. разраб. для студ., слушат. ВШТ и ФПК РГАФК. М., 1997. - 20 с.
5. Платонов К.К. Структура и развитие личности.-М., 1986. – 31 с.
6. Станкин М.И. Психологопедагогические основы физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987. – 224 с.
7. Стоунс Э. Психопедагогика. Психологическая теория и практика обучения. - М.: Педагогика, 1984. - 472 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Основы построения тренировочного процесса

ОГЛАВЛЕНИЕ

Основы построения тренировочного процесса.....	3
Структура тренировочного занятия.....	6
Литература.....	9

Основы построения тренировочного процесса

Одним из важнейших условий осуществления эффективной тренировки в боевых искусствах является ее оптимальное построение на достаточно длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц и даже за год невозможно всесторонне подготовиться к ведению поединка. Это длительный многолетний процесс систематического совершенствования в технике, тактике и психофизической подготовке, где последняя играет, наверное, решающую роль.

Организация и построение тренировочного процесса, как единого целого, строится на основе закономерного и последовательного решения системы специфических задач тренировки и самовоспитания. Исходными элементарными звенями, из которых строится вся подготовка, являются отдельные тренировочные занятия.

Как правило, отдельные занятия организованы в малые циклы или микроциклы. Микроциклы - элементарные, относительно законченные повторяющиеся фрагменты более крупных этапов тренировки. Для самостоятельных занятий наиболее удобная продолжительность микроцикла - неделя. Микроциклы служат как бы блоками, из которых складываются более крупные средние циклы - мезоциклы. Оптимальная продолжительность мезоциклов от 3 до 6 недель. Для самостоятельных занятий удобнее всего установить их продолжительность в месяц. Мезоциклы также видоизменяются в процессе тренировки и, объединяясь, могут образовывать более крупные этапы и периоды тренировки. Они могут служить для выхода на пик спортивной формы к основным соревнованиям. В этом случае планируется три периода подготовки: подготовительный, основной (выход на пик формы) и восстановительный. Однако, это относится только к подготовке к соревнованиям.

Если же подготовка имеет профессионально-прикладную направленность, или преследует цели самообороны, или оздоровительные цели, то построение тренировки будет существенно отличаться от спортивной.

В центре нашего внимания находится цикличность построения тренировочного процесса при отсутствии этапов участия в соревнованиях; отсутствии выраженной фазовости развития спортивной формы; отсутствии четких критериев обще- и специально подготовительных этапов; плавную динамику тренировочных нагрузок.

Анализ литературы [2] и практики свидетельствует, что для практической реализации задачи самостоятельной подготовки в боевых искусствах необходимо иметь целостное представление о логике построения тренировочного процесса на больших отрезках времени. Эта задача может быть решена в рамках годичного цикла подготовки.

Годичный цикл состоит из четырех этапов технико-физической тренировки продолжительностью по 24 недели каждый и этапа общефизической подготовки продолжительностью 4 недели, что соответствует продолжительности отпуска. Каждый из этапов технико-физической тренировки состоит в свою очередь из трех четырехнедельных циклов, имеющих особенности в последовательности и объемах применения средств тренировки.

На **первом этапе** главной задачей является разучивание техники выполнения основных стоек, передвижений, блоков и ударов. Упражнения для физической подготовки в основных занятиях на этом этапе применяются в рамках решения дополнительных задач. Объем этих упражнений необходимо повышать очень осторожно.

На **втором этапе** общий объем технической работы не изменяется, но происходит его перераспределение за счет большей доли относительно сложных базовых техник. Необходимо планомерно использовать подготовительные упражнения, что позволяет вносить постоянную коррекцию в технику выполнения приемов и избежать заучивания ошибок.

На **третьем этапе** увеличивается объем технической работы за счет разучивания новых техник, перераспределения объемов изучаемых техник, выполнения их в усложненных вариантах. Кроме того, на этом этапе уделяется большее внимание

разучиванию комбинаций и связок. Эти тенденции характерны и для динамики тренировочных нагрузок на четвертом этапе подготовки.

Следует отметить, что плотность тренировочной нагрузки повышается от этапа к этапу. А так как продолжительность всех основных занятий планируется одинаковой и составляет два часа (20 - 30 мин. на разминку, примерно 70 мин. на разучивание и совершенствование техники, 20 мин. на физподготовку в основной части занятия, 5 - 10 мин. на заминку), то ясно, что плотность и соответственно объем нагрузки могут быть увеличены только за счет сокращения интервалов отдыха в упражнениях и повышения интенсивности работы.

На третьем и **четвертом этапах** в основных занятиях можно увеличивать объем нагрузок для развития физических качеств. Следует только помнить, что разучивание техники не должно проходить в состоянии утомления. Так как на двух занятиях в неделю невозможно решить все задачи тренировки, то те из них, которые связаны с физической подготовкой, необходимо решать на дополнительных занятиях в утреннее и вечернее время.

Структура тренировочного занятия

В структуре каждого тренировочного занятия, как правило, выделяют три его части: подготовительную (или разминку), основную и заключительную.

Разминка. Целью подготовительной части является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающихся к выполнению специальных приемов и действий боевых искусств или упражнений физической подготовки. Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Задача специальной разминки - подготовка к занятию тех суставов, связок, мышц, ударных поверхностей, на которые ложится наибольшая нагрузка при выполнении специфических для боевых искусств приемов и действий.

Основная часть тренировочного занятия. При решении в тренировочном занятии одной главной задачи основная его часть строится в порядке последовательного выполнения заданий и упражнений, обеспечивающих решение как этой главной задачи, так и дополнительных задач занятия.

Заключительная часть занятия. В спортивной тренировке эту часть занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее - в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим. Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто малотренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Определение целей и задач при обучении боевым искусствам - ключ к разработке эффективной тренировочной программы. Должна ли тренировка вырабатывать навыки самозащиты или координацию, уменьшать вес, улучшать состояние сердечно-сосудистой системы, подготавливать к соревнованиям или вырабатывать уверенность и самооценку?

Оценив личные нужды, каждый может начать кроить под них собственную тренировочную программу. Поэтому, прежде всего, необходимо определить цель тренировок, затем определить и поставить себе задачи, выработать программу или методы для их решения.

Тренировки должны стать частью общего плана развития и улучшения боевых навыков и дополнять и усиливать приемы. План тренировки должен быть тщательно продуман и соответствовать индивидуальным нуждам обучающегося или группы обучающихся в данный момент времени. Следует определить, сколько времени в неделю предполагается тратить на упражнения. Обычные тренировки боевым искусствам должны включать в себя растяжку, тренировки сердечно-сосудистой системы, реакции, общую подготовку, силовую тренировку, конкретные навыки и практические занятия.

Растяжки особенно важны в занятиях любого мастера боевых искусств. Шею, плечи, запястья, спину, бедра, ноги, подколенные и ахилловы сухожилия, голени всегда следует

растягивать перед тренировкой. Чем более вы гибки, тем меньше шанс получить травму; вы также сможете увеличить диапазон движений в области конкретной связки, достигая большей разносторонности и лучше исполняя конкретные приемы. Растважки не должны длится более 5 мин.

Тренировка сердечно-сосудистой системы - основа успеха в боевых тренировках. В течение каждой тренировки сердце необходимо упражнять хотя бы по 20 мин. Бег, езда на велосипеде, прыжки со скакалкой - вот упражнения, которыми можно тренировать сердечно-сосудистую систему.

Также следует работать и над тренировкой реакции, поскольку правильно исполняемые приемы зависят от подсознательной реакции. Реакцию следует развивать постоянно, чтобы избавиться от задержки перед ответом противнику.

Необходимо работать и над общим состоянием тела, развивая силу главных групп мышц и общий тонус. Общее развитие - ключ ко всему. Примерами таких упражнений являются отжимания, подъемы торса и приседания.

Тренировка конкретных умений - та сфера, где можно и нужно использовать тренажеры.

Обобщая вышеизложенное, отметим, что в пользу развития восточных единоборств говорят исследования, проведенные специалистами [1] на предмет полезности занятий в целях укрепления здоровья детей. В частности, было установлено, что занятия каратэ всесторонне воздействует на человека, делают его более совершенным, расширяют его психофизические возможности, а значит, и возможности адаптации к ритму современной жизни. Универсальность системы каратэ позволяет начинать занятия практически при любом состоянии здоровья и в любом возрасте.

ЛИТЕРАТУРА

8. Гаськов А.В., Психофизические аспекты укрепления здоровья детей 7-14 лет средствами ушу // Физическая культура-2001-№ 4. – 20 с.
9. Захаров Е.Н. и др. Рукопашный бой. Самоучитель.- М.:Культура и традиции, 1994. – 21 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Методика воспитания гибкости в каратэ

Методика воспитания гибкости

Гибкость спортсмена определяется в основном эластичностью мышц и связок, которые, в свою очередь, зависят от ряда факторов:
- температуры окружающей среды (чем выше температура, тем выше эластичность мышц);
- суточной периодики (в утренние часы гибкость несколько ниже, чем вечером);
- состояния центральной нервной системы (в возбужденном состоянии эластичность мышц увеличивается, что проявляется во время соревнований);
- строения суставов.

Развивать гибкость легче в детском возрасте, однако наибольшей подвижности в суставах спортсмены достигают к 10-16 годам, в более старшем возрасте показатели подвижности суставов снижаются. Женщины обладают большей гибкостью по сравнению с мужчинами, что связано с тем, что между показателями гибкости и силы существует отрицательная взаимосвязь.

Чрезмерное увлечение развитием гибкости влияет на силовые и скоростно-силовые возможности спортсменов, поэтому следует разумно сочетать упражнения на гибкость с силовыми упражнениями и развивать ее до необходимого уровня, обеспечивающего свободное выполнение движений.

Принято различать пассивную и активную гибкость. Активная гибкость — это способность выполнять движения с максимальной амплитудой за счет работы мышц, проходящих через данный сустав, а пассивная гибкость — это достижение максимальной подвижности в суставах за счет воздействия внешних сил. Кроме того, ограничителем гибкости может служить строение сустава и окружающих его тканей, поэтому выделяют такое понятие, как анатомическая гибкость. Однако главной причиной ограничения гибкости является напряженность мышц-антагонистов, поэтому развитие гибкости направлено главным образом на развитие способности сочетать сокращение мышц, производящих движение, с расслаблением растягиваемых.

В соответствии с этим развивать гибкость можно с помощью активных и пассивных упражнений. Активные упражнения характеризуются включением в работу мышц, проходящих через данный сустав, а пассивные — использованием внешних сил.

Из активных упражнений наиболее эффективны пружинистые и маховые движения, особенно активные статические упражнения (стретчинг), при которых спортсмен сохраняет максимальное растяжение в течение небольшого промежутка времени (приблизительно 15-20 с).

Упражнения на растягивание требуют большого числа повторений, при однократном выполнении упражнения эффект будет незначительным. Поэтому упражнения на растягивание выполняют сериями, по несколько повторений в каждой, с постоянным увеличением амплитуды движений. Пассивные упражнения позволяют немного быстрее добиться желаемой подвижности в суставах, но эффект от их выполнения менее устойчив, чем от активных упражнений, поэтому на занятиях их лучше применять в сочетании с активными упражнениями. Пассивные упражнения выполняются с партнерами и различными отягощениями с использованием при этом и собственных усилий. Например, при выполнении наклона вперед можно притягивать себя руками к ногам, применяя при этом силу собственных рук.

Упражнения, используемые для разбития подвижности в тазобедренном суставе.

1. Наклоны вперед из и.п. стоя, сидя, ноги вместе и ноги врозь: выполняются в сочетаниях динамического и статического режимов, за счет активных движений и с помощью партнера.
2. Выполнение «шпагатов»: пружинящие покачивания в шпагате; статическое удержание позы в шпагате с активным напряжением мышц; шпагат с передней ногой на возвышении; шпагат из положения стоя лицом к гимнастической стенке, при помощи рук.
3. Наклоны на гимнастической стенке: и.п. стоя лицом к стенке на 3-4-й ступеньке (ноги могут быть вместе и врозь), перехватывая жерди, выполнять наклоны, сокращая расстояние между руками и ногами.
4. Стоя, ноги врозь или вместе, спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед и, держась за жердь гимнастической стенки, подтягивать туловище к ногам, чередуя пружинящие наклоны со статическим удержанием туловища в согнутом положении.
5. Спиной к гимнастической стенке на 2-4-й жерди, наклониться и взяться руками за жердь на уровне коленей; напрягаясь, выполнять пружинящие наклоны, стараясь не допускать полного переворота.
6. Лежа на спине согнувшись, ноги врозь, руками взяться за пятки и, выполняя пружинящие движения, стараться одновременно носками стоп и тазом коснуться пола.

Упражнения, используемые для развития подвижности в плечевых суставах.

1. Выкрут с гимнастической палкой или веревкой, с сокращением ширины хвата.
2. Рывковые, маховые и круговые движения прямыми руками в различных сочетаниях (вперед, назад, в стороны).
3. Вис на кольцах или перекладине, размахивания и повороты.
- 4.

Стоя перед гимнастической стенкой, наклон вперед; положив кисти прямых рук на жердь на уровне пояса, выполнять пружинящие покачивания (проваливаться в плечах). Такое же упражнение можно выполнять с партнером.

5. Стоя на гимнастическом мосту. Выпрямляя ноги, переносить тяжесть тела на руки так, чтобы проекция плечевых суставов выходила несколько вперед относительно площади опоры.

Упражнения, используемые для развития подвижности в голеностопных суставах.

1. Сидя в упоре на коленях, надавливая тазом на пятки. Поднимание коленей вверх и покачивание на подъемах стоп.
2. Сидя, ноги оттянуты, партнер надавливает на носки, стараясь достать носками до пола, колени при этом должны быть выпрямлены (натянуты).

Упражнения, направленные на развитие гибкости, включаются в разминку каждого тренировочного занятия и могут составлять программы специальных занятий, однако, учитывая специфику деятельности каратистов, развитие гибкости рациональнее сочетать с силовой и скоростно-силовой подготовкой, что позволит поддерживать необходимый для спортсменов тонус мышц и скоростные качества, совершенствуя при этом пластику и подвижность в суставах.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ № 5»

**План-конспект открытого учебно-тренировочного занятия по Косики каратэ
в группе № 1 второго года обучения.**

Педагог дополнительного образования
Кузнецов Алексей Вячеславович

Тема: Техника ног в каратэ.

Цель: обобщение и распространение педагогического опыта.

Задачи:

1. совершенствование ударной техники
2. воспитание морально-волевых качеств
3. развитие двигательных способностей учащихся

Дата: 01 декабря 2021г.

Место проведения: многопрофильный лицей № 20

Продолжительность: 2 часа

Участники: учащиеся объединения «Косики каратэ»

Инвентарь и оборудование: маты гимнастические, лапы боксерские, защитное оборудование.

части занятия	содержание	дозировка	организационно-методические указания
Подготовительная часть 20 мин.	1. Построение, ознакомление с темой, целью и задачами занятия.	1 мин.	Наличие спортивной формы,

	<p>2. Разминка: - беговые упражнения</p> <p>3. СФП: - упражнения на развитие гибкости - махи ногами</p>	9 мин. 10 мин.	внешний вид. Работа в группах. Контроль за правильностью выполнения задания
Основная часть 1 час 35 мин.	<p>- отработка передвижений в стойке;</p> <p>- отработка комбинаций ударов ногами по воздуху;</p> <p>- отработка комбинаций ударов ногами по боксерским лапам;</p> <p>- отработка комбинаций ударов ногами в защитном оборудовании;</p> <p>- отработка подсечек ногами;</p> <p>- игра с элементами самообороны в защитном оборудование.</p>	10 мин. 10 мин. 20 мин. 25 мин. 15 мин. 15 мин.	<p>Быть внимательным.</p> <p>Контроль за правильностью выполнения задания.</p> <p>В парах. Быть внимательным.</p>
Заключительная часть 5 мин.	Построение, подведение итогов	5 мин.	Работа в группах.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ № 5»**

**План-конспект открытого учебно-тренировочного занятия по Косики каратэ
в группе № 2 второго года обучения.**

Педагог дополнительного образования

Кузнецов Алексей Вячеславович

Тема: Кумитэ в защитном оборудовании.

Цель: обобщение и распространение педагогического опыта.

Задачи:

1. совершенствование тактических действий в спарринге
2. воспитание морально-волевых качеств
3. развитие двигательных способностей учащихся

Дата: 10 марта 2021г.

Место проведения: многопрофильный лицей № 20

Продолжительность: 2 часа

Участники: учащиеся объединения «Косики каратэ»

Инвентарь и оборудование: маты гимнастические, жилеты защитные, шлема защитные, накладки на руки.

части занятия	содержание	дозировка	организационно-методические указания
Подготовительная часть 20 мин.	1. Построение, ознакомление с темой, целью и задачами занятия. 2. Разминка: - беговые упражнения 3. СФП: - упражнения на развитие гибкости	1 мин. 9 мин. 10 мин.	Наличие спортивной формы, внешний вид. Работа в группах. Контроль за правильностью выполнения задания
Основная часть 1 час 35 мин.	- отработка комбинаций ударов и защитных действий с партнером; - отработка бросковой техники; - отработка тактических действий; - спарринги по раундам с перерывами и сменой партнеров.	35 мин. 20 мин. 20 мин. 20 мин.	Контроль за правильностью выполнения задания. В парах. Быть внимательным. В парах. Быть внимательным. В парах. Быть внимательным.
Заключительная часть 5 мин.	Построение, подведение итогов	5 мин.	Работа в группах.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного
образования города Ульяновска
«Центр детского творчества №5»

УТВЕРЖДАЮ:
директор _____ Л.М. Шишкова
«___» _____ 20__ г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Открытой товарищеской встречи по Косики каратэ между спортивными объединениями г. Ульяновска

2021 г.

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель:

- популяризация и развитие Косики каратэ в г.Ульяновске.

Задачи:

- вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом;

- повышение спортивного мастерства занимающихся и их морально-волевых качеств,

- повышение профессионализма педагогов дополнительного образования,

- укрепление спортивных связей между спортивными объединениями г.Ульяновска.

2 СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся _____ 2021 г.

Место проведения: г.Ульяновск, б-р Новосондецкий, 4, МАОУ многопрофильный лицей № 20.

- 10.00...14.00 - кумитэ и игра с элементами самообороны во всех категориях

- 14.00...15.00 - награждение победителей и призеров соревнований медалями и грамотами, торжественное закрытие соревнований.

3 РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

Руководство и проведение соревнований возлагается на ЦДТ №5.

Главный судья соревнований: Кузнецов А.В.

Главный секретарь соревнований:

4 УЧАСТВУЮЩИЕ ОРГАНИЗАЦИИ, ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ, УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

4.1 Участвующие организации

К участию в соревнованиях допускаются спортивные объединения г.Ульяновска.

4.2 Требования к участникам соревнований

К соревнованиям допускаются спортсмены возрастных групп 6...14 лет.

Каждый участник соревнований должен быть обеспечен защитным оборудованием установленного образца (производства фирмы «Super-Safe»- Япония, либо аналогичным отечественного производства) и индивидуальным защитным проектором на пах. Для всех спортсменов допускается применение облегченной защиты на руки.

Участники соревнований выступают только в традиционном каратэги.

5 ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

5.1 Соревновательные категории

Соревновательные категории в игре с элементами самообороны:

Младшие юноши 6-8 лет: до 24 кг, до 30 кг, св. 30 кг

Младшие юноши 9-10 лет: до 28 кг, до 36 кг, св. 36 кг

Девочки 7-9 лет до 30 кг

Соревновательные категории в кумитэ:

Юноши 11-12 лет до 40 кг

Юноши 13-14 лет до 50 кг

6 ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнований проводятся в соответствии с правилами соревнований по каратэ и правилами Ассоциации Косики каратэ России по олимпийской системе с классическим утешением с присвоением двух третьих мест. В случае, когда в категории количество спортсменов равно трем, либо в полуфинале из четырех спортсменов один отказывается от дальнейших поединков (отстраняется от участия в соревнованиях), поединки в данной категории проводятся по круговой системе.

7 НАГРАЖДЕНИЕ

Победители соревнований награждаются кубками, медалями, дипломами. Призеры соревнований награждаются медалями и дипломами.

8 ПОРЯДОК И СРОКИ ПОДАЧИ ЗАЯВОК И ПРОТЕСТОВ

8.1 Порядок и сроки подачи заявок

С целью повышения эффективности процедуры взвешивания и жеребьёвки спортсменов не позднее _____ 2021 г. подать заявки в электронном виде на e-mail главного судьи соревнований Кузнецова А.В. (e-mail)

8.2 Порядок подачи протеста

Протест подается только представителем команды лично главному судье соревнований не позднее 5 минут после вынесения окончательного решения относительно исхода поединка судейской бригадой, на результат поединка поданный протест влияния не оказывает.

Данное положение является официальным приглашением на Открытую товарищескую встречу по Косики каратэ между спортивными объединениями г. Ульяновска