

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №5
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
МБУ ДО СШ № 5

Протокол № 3 от «31» августа 2023г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ

«ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ»

Вид программы: модифицированная

Уровень программы: ознакомительный

Возрастная категория: 6 -18 лет

Срок реализации: 1 год (252 часа)

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID номер программы в Навигаторе: 60279

Автор-составитель:

Дряева А.Ю., методист

Чумовицкий В.Е., тренер-преподаватель

г. Анапа

2023

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	6
1.3 Объем и сроки реализации программы, формы обучения, режим занятий, особенности организации образовательного процесса	6
1.4 Содержание программы	7
1.4.1 Учебный план	7
1.4.2 Содержание учебного плана	8
1.5 Планируемые результаты	14
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	15
2.1 Календарный учебный график	15
2.2 Условия реализации программы	27
2.3 Формы аттестации	28
2.4 Оценочные материалы	28
2.5 Формы контроля	29
2.6 Методические материалы	35
2.7 Список литературы	39

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Восточные единоборства - один из популярнейших среди молодёжи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия единоборствами в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики каратэ, привитие навыков личной и общественной гигиены. Каратэ дает огромные возможности для формирования таких нравственных качеств как терпение, настойчивость, доброта, самообладание и самоуверенность, что очень важно для подростка. Всестилевое каратэ - вид спорта, объединяющий различные стили каратэ. В июне 2014 года всестилевое каратэ утвержден Минспортом России и включил в ВРВС. Вместе с тем МОК в соответствии со своими принципами развития видов спорта признал только одну версию из всех существующих - каратэ, развивающуюся в рамках WKF.

Методическую базу каратэ составляют наработки и технические стандарты таких стилей как Вадо-кай, Сетокан, Сито-кай, Годзю-рю. В начале 2000-х гг. по просьбе WKF Японская федерация каратэ (JKF) подготовила для тренеров, специалистов и судей методическое пособие (книга и видео) с определенными критериями оценки технических действий спортсменов. В преддверии вступления каратэ в олимпийскую семью WKF провозгласила себя единственной организацией, развивающей каратэ как вид спорта – было сказано, что только WKF объединяет все стили и школы каратэ, проводящие соревнования по ее правилам.

Все участники процесса построения «всестилевого каратэ», подписавшие Соглашение о создании вида спорта - на сегодняшний день уже 31 общественное объединение, пришли к единому мнению, что поединки можно свести к трем группам правил:

- а) ограниченный контакт (удары обозначать);
- б) полный контакт (удары наносить);
- в) полный контакт в средствах защиты (удары наносить противнику, облаченному в средства усиленной защиты).

Во все названные группы были включены свои ката.

Истоки каратэ, как системы боевого единоборства, своими корнями уходят в глубокую древность. Многие исследователи склонны считать именно древнюю Индию тем местом, где зародились фундаментальные основы большинства систем рукопашного боя, получивших дальнейшее развитие в Китае, Монголии, Бирме, Таиланде и т.д. Большое и главное развитие каратэ получило на островах близ Японии (острова Сакисима, Окинава, Токари).

Дополнительная общеразвивающая программа по ВСЕСТИЛЕВОГО КАРАТЭ является дополнительной общеобразовательной программой ознакомительного уровня в области физической культуры и спорта, составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015г «О направлении информации»;

- Методические рекомендации 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 от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ (ссылка: <https://docs.edu.gov.ru/document/26aa857e0152bd199507ffaa15f77c58/>).

1.1.1. Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ознакомительного уровня «всестилевого каратэ» относится к физкультурно-спортивной направленности. Данная программа направлена на всестороннее и гармоничное развитие личности учащегося, на развитие физических способностей в процессе овладения основами этого вида спорта, на формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья и формирование общей культуры учащихся.

1.2.1. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Данная программа *актуальна*, так как всё больше детей младшего школьного возраста желают заниматься каратэ. Увеличение статической и информационной нагрузки сопровождается снижением уровня двигательной активности, и, как следствие, возникают проблемы с физической выносливостью, осанкой, низкой работоспособностью, плохой координацией, ухудшается физическое и психическое состояние детей и молодёжи. На новом этапе развития социально-экономической сферы, культуры и образования особую значимость приобретают вопросы физического воспитания подрастающего поколения. Программа предоставляет возможность каждому ребенку гармонично развиваться и добиваться успехов через занятия спортом. Занятия спортом не только укрепляют здоровье, но и воспитывают трудолюбие, дисциплинируют, развивают волю, внимание, восприятие, мышление, память.

Новизна программы заключается в поиске педагогом новых приемов обучения основам боевого искусства. Главным основанием для построения такой программы выступает ориентация на дифференциацию и индивидуализацию детей, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе через определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями. Для снятия нервного напряжения и зажимов у учащихся, большое внимание уделяется игровой и здоровьесберегающей технологиям.

Педагогическая целесообразность программы раскрывается в развитии мотивации учащихся к познанию, творчеству используя методы создания ситуаций эмоциональных переживаний, познавательной новизны, бесед о боевом искусстве; в формировании ребенка как личности, через использование технологий личностно ориентированного обучения, обучения в сотрудничестве, дифференцированного подхода. Содержание программы закладывает основы нравственных качеств личности, способствует укреплению физического здоровья детей. Учащиеся приобретут навыки, умения и опыт, необходимые для адекватного поведения в обществе, способствующие наилучшему развитию личности ребёнка.

1.1.3. Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключаются в изменении построения учебного плана, содержания занятий, в используемой педагогом литературе.

Данная программа модифицированная, составлена по дополнительной общеобразовательной программе «Киокусинкай». Составитель: Скворцова И.В., методист МКУ ДО ДЮСШ №5, г. Анапа 2018 год.

1.1.4. Адресат программы

Программа предполагает набор мальчиков и девочек, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Возраст обучающихся 6- 18 лет. Основанием приема для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ознакомительного уровня всестилевого каратэ служат:

- заявление родителей (законных представителей) обучающегося;
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка;

В раннем возрасте развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, коррелирует с общим ростом и развитием организма, морфологическим и функциональным созреванием ЦНС, опорно-двигательного аппарата и вегетативных систем. В связи с дифференцировкой двигательных нервных окончаний в мышцах к 7 годам, улучшаются процессы внутримышечной координации, что способствует повышению силовых проявлений. Мышечная система развивается вместе с костной системой, они совместно участвуют в движении. Движение в свою очередь влияет на все важнейшие физиологические процессы - кровообращение, обмен веществ, а также и на развитие психики ребенка. Большую роль в обеспечении жизненных функций организма имеют органы дыхания. Глубокое дыхание обеспечивается при хорошо развитой мускулатуре грудной клетки.

Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо – это характерные черты для детей младшего возраста. На данном этапе у ребенка высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: Сформировать у обучающихся познавательный интерес в области боевого искусства, создать условия для развития физических способностей посредством тренировочных занятий.

Задачи:

Образовательные:

- формирование познавательного интереса к занятиям каратэ; -
развитие физических данных средствами ОФП и СФП;

Личностные:

- воспитание чувства личной ответственности;
- развитие внутренней собранности, внимания;
- воспитание позитивное отношение, уважение к окружающим.

Метапредметные:

- развитие познавательных способностей: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;
- воспитание умения ребенка работать в коллективе.

1.3. Объем и сроки реализации программы, формы обучения, режим занятий, особенности образовательного процесса

1.3.1. Объем данной программы 252 часа. **Срок реализации** -1 год.

1.3.2. Формы обучения: очная, групповая, с индивидуальным подходом.

1.3.3. Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа ознакомительного уровня вестилевого каратэ предусматривает: постоянный состав группы детей, соответствующего возраста, являющийся основным составом. Виды занятий - групповые в соответствии с содержанием программы:

практические занятия, открытые занятия, соревнования, участие в спортивно-

массовых мероприятиях

Тип занятий: комбинированные занятия, изучение нового материала, повторение и усвоение пройденного материала, закрепление знаний, умений и навыков.

Формы организации: тренировка, соревнование, семинар.

1.4. Содержание программы.

1.4.1. Учебный план.

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы
		всего	теория	практика	
<i>1 блок</i>					
1	Теоретические занятия	5	5		Опрос
1.1	Вводное занятие	1	1		Опрос
1.2	Основы правил этикета в каратэ	2	2		Опрос
1.3	История развития каратэ	1	1		Опрос
1.4	Гигиена	1	1		Опрос
II	Практические занятия	63			
2.1	Общая физическая подготовка	30		30	тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	7		7	тестирование
2.3	Базовая техника	8		8	соревнования
2.4	Спаринговая техника	5		5	
2.5	Тактическая подготовка	3		3	
2.6	Подвижные игры	10		10	
	<i>ИТОГО</i>	68	5	63	
<i>2 блок</i>					
1	Теоретические занятия	3	3		Опрос
1.1	Основы правил этикета в каратэ	2	2		Опрос
1.2	Гигиена	1	1		Опрос
II	Практические занятия	25		25	
2.1	Общая физическая подготовка	10		10	тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	3		3	тестирование
2.3	Базовая техника	7		7	соревнования
2.6	Подвижные игры	5		5	
	<i>ИТОГО</i>	28	3	25	
<i>3 блок</i>					
1	Теоретические занятия	6	6		Опрос
1.1	Основы правил этикета в каратэ	2	2		Опрос
1.2	Гигиена	2	2		Опрос
1.3	История развития каратэ	2	2		Опрос
II	Практические занятия	70		70	
2.1	Общая физическая подготовка	35		35	тестирование

2.2	Специальная физическая подготовка	15		15	
2.3	Базовая техника	7		7	тестирование
2.4	Спаринговая техника	5		5	
2.5	Тактическая подготовка	3		3	
2.6	Подвижные игры	5		5	соревнования
	<i>ИТОГО</i>	76	6	70	
4 блок					
1	Теоретические занятия	6	6		Опрос
1.1	Основы правил этикета в каратэ	2	2		Опрос
1.2	Гигиена	2	2		Опрос
1.3	История развития каратэ	2	2		Опрос
II	Практические занятия	74		74	
2.1	Общая физическая подготовка	20		20	тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	12		12	тестирование
2.3	Базовая техника	10		10	соревнования
2.4	Спаринговая техника	10		10	
2.5	Тактическая подготовка	10		10	
2.6	Подвижные игры	12		12	
	<i>ИТОГО</i>	80	6	74	
	ИТОГО ВСЕГО	252	20	232	

1.3.2. Содержание учебного плана.

Учебный план

Раздел I

Теоретические занятия

1.1 Вводное занятие.

Теория: Беседа о боевом искусстве каратэ. Знакомство с правилами техники безопасности: правила поведения на занятии; правила пожарной безопасности.

1.2. Основные правила этикета в каратэ

1. Ученики кланяются и произносят Ос при входе в здание школы и тренировочный зал Додзё. При входе в Додзё ученики должны поклониться и произнести Ос в направлении Тинден, поклониться и произнести Ос в направлении учеников, уже находящихся в помещении.
2. Ученики должны на тренировке работать в полную силу. Опоздавшие к началу тренировки должны поклониться и произнести Ос в направлении центра зала и сесть в положение Сейдза лицом к стене, противоположной Тинден, с закрытыми глазами и опущенной головой. Опоздавшие должны сидеть до тех пор, пока их не пригласят присоединиться к группе. После приглашения опоздавшие, находясь в положении Сейдза, должны поклониться и произнести ШитшурейШимас (Прошу прощения за беспокойство). Затем опоздавшие должны стать в конец группы, стараясь не проходить перед группой, особенно перед старшими.
3. Ученики должны содержать себя и свою форму (Доги, накладки, перчатки, раковину и др.) в чистом, аккуратном состоянии. Разрешается надевать на тренировку только чистое белое Доги. Официальные эмблемы Каратэ следует укреплять на левой стороне груди Доги. Все порванные места должны быть аккуратно зашиты. Постоянно неопрятная и неотремонтрованная форма показывает небрежное и неуважительное отношение ученика к своим товарищам по группе и к Додзё.
4. Не разрешается без команды поправлять Доги в процессе тренировки. Если же возникла необходимость поправить форму во время тренировки, нужно сделать это быстро и без суеты, повернувшись спиной к Шинзен.
5. Всем ученикам более высокого спортивного уровня, а также старшим по возрасту, должно оказываться соответствующее уважение. Все ученики должны встать и произнести Ос при появлении старшего по положению.
6. Обращаясь к старшему ученику или тренеру или приветствуя их, ученик должен произнести Ос и поклониться. То же самое нужно сделать и после окончания беседы или обращения. Данный ритуал должен соблюдаться также и за пределами Додзё, поскольку ученики всегда должны уважать старших.

7. При пожатии рук друг другу используйте две руки, показывая доверие и скромность и произнесите Ос.
8. На тренировке ученики должны работать в полную силу, немедленно реагировать на команды тренера или старшего по уровню, громко произнося Ос.
9. В процессе тренировки ученики должны полностью сосредотачиваться на выполнении техники или других заданий тренера и не отвлекаться на посторонние темы, оказывать глубочайшее уважение и доброжелательное отношение к тренеру и к своим товарищам по Додзё.
10. В процессе тренировки ученикам временами разрешается по команде “расслабиться сидя” принять “турецкую позу” Анза. В это время расслабления ученики должны сидеть спокойно и не отвлекаться на разговоры или другие посторонние действия.
11. Ученики не имеют права выходить из зала без разрешения. Если возникла срочная необходимость покинуть зал, сделайте это как положено и по возвращении объясните тренеру причину своего выхода из зала.
12. Для предотвращения возможных травм ученики не должны носить на тренировке украшения, часы или другие острые предметы. Разрешено находиться на тренировке в очках, предписанных врачом, но во время вольного боя очки необходимо снять или заменить контактными линзами.
13. Ученики должны заботиться о тренировочном зале как об особом и уважаемом месте.
14. Все члены Додзё должны воздерживаться от сплетен, пренебрежительных и унижающих замечаний о других школах и стилях боевых искусств.
15. Ученики, желающие участвовать в соревнованиях и чемпионатах, до подачи заявки должны проконсультироваться с Сэнсеем.
16. Все ученики должны достойно вести себя внутри и вне Додзё чтобы достойно представлять каратэ. Ученики не должны применять боевую технику с целью умышленно травмировать любого человека. Исключение составляют случаи, когда жизнь ученика или жизнь близких ему людей находится в непосредственной опасности.
17. Ученики должны стремиться быть мягкими и уравновешенными в повседневной жизни, оставаться собранными, здравомыслящими и предупредительными во всех действиях. Ученики должны не забывать о духе каратэ, девиз которого гласит: “Держите свою голову низко (будьте скромными), взгляд высоко (будьте честолюбивы), будьте сдержанными в словах (отдавайте отчет сказанному) и добрыми в сердце (относитесь к другим с уважением и доброжелательностью). Относитесь к своим родителям почтительно.”

18. Основной целью каратэ является не победа или поражение, а совершенствования характеров занимающихся.

1.3.История развития каратэ

На международном уровне более 200 организаций занимаются развитием различных стилей каратэ.

С начала 90-х, когда в России отсутствовала система признания видов спорта, различные версии каратэ, независимо от уровня развития в стране, включались в ЕВСК как самостоятельные виды спорта. В 2001 году были приняты меры по упорядочению развития каратэ в Российской Федерации. Приказом Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 26.04.01. № 260 все версии каратэ были объединены в один вид спорта «каратэ».

С введением в Российской Федерации института признания видов спорта каратэ распалось на три самостоятельных вида спорта «каратэ», «стилевое каратэ» и «киокусинкай».

Позднее стилевое каратэ распалось и две группы спортивных дисциплин каратэ, кудо и сётокан вошли в вид спорта «восточное боевое единоборство». Стилиевое каратэ кануло в Лету.

Вместе с тем МОК в соответствии со своими принципами развития видов спорта признал только одну версию из всех существующих - каратэ, развивающуюся в рамках WKF.

Можно суммировать: до февраля 2015 года в России были аккредитованные Общероссийские общественные организации по видам спорта «киокусинкай», «восточное боевое единоборство» и «каратэ».

С точки зрения государственной политики в сфере спорта было бы справедливо предоставить всем игрокам сферы каратэ равные условия. Именно такую политику мы проводим в своей деятельности. С этой целью мы предложили в своеобразную «таблицу Менделеева» всем всероссийским стилиевым федерациям оставшимся «за бортом». Таким образом, для всех кто пожелает и в будущем включиться в предлагаемый вид спорта - двери открыты.

Все участники процесса строительства «всестилевого каратэ», подписавшие Соглашение о создании вида спорта - на сегодняшний день уже 31 общественное объединение, пришли к единому мнению, что поединки можно свести к трем группам правил:

- а) ограниченный контакт (удары обозначать);
- б) полный контакт (удары наносить);
- в) полный контакт в средствах защиты (удары наносить противнику, облаченному в средства усиленной защиты).

Во все названные группы были включены свои ката. Продолжая совершенствовать структуру нашего вида спорта, мы объединили все ката в одну группу что, несомненно, сблизит и нивелирует незначительные различия в судействе, и правила станут общими для всех.

Для того чтобы избежать острых углов в отношениях между стилями мы исключили членство стилевых федераций в ФВКР и в Уставе нашей организации прописано членство только региональных отделений. Они наделены максимумом полномочий в развитии всестилевого каратэ в субъектах РФ.

В июне 2014 года всестилевое каратэ признал Минспорт России и включил в ВРВС. Этот ключевой шаг позволил нашей организации оформить необходимые документы и пройти путь от новичка до организации, наделенной правами аккредитованной федерации. Произошло это всего через 7 месяцев, в феврале 2015 года.

В феврале 2016 года ФВКР получил государственную аккредитацию сроком на 4 года.

У нас есть все нормативные документы для ведения полноценной деятельности:

- правила проведения соревнований;
- единая всероссийская спортивная классификация;
- положение о судьях и судейских категориях;
- государственный образовательный стандарт;
- мероприятия в едином календарном плане Минспорта России.

В 69 субъектах России созданы региональные отделения ФВКР.

Развитие всестилевого каратэ в 2015 году

В соответствии с Единым календарным планом спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации по каждой из 3 групп спортивных дисциплин в России ежегодно проводятся:

- чемпионат России;
- Кубок России;
- первенство России;
- около 20 всероссийских соревнований;
- чемпионаты и первенства федеральных округов.

Следует отметить, что по прошествии времени, регионы активно стали подавать заявки на всероссийские и межрегиональные турниры, что напрямую связано с возможностью присваивать как массовые разряды, так и мастерские звания.

В 2015 году на первом Кубке и Чемпионате России и первенстве России приняли участие более 1300 спортсменов из 49 субъектов РФ. Во всероссийском соревновании приняли участие 953 спортсмена из всех 69 региональных отделений ФВКР.

По результатам соревнований 2015 года Минспорт России поданы первые представления на спортивное звание «Мастер спорта России».

В прошлом году РФ 181 человек из 49 субъектов прошли всероссийские судейские семинары. Также прошли судейских семинары в 23 российских регионах. Все это позволило оптимально сформировать календарный план всероссийских и региональных судейских семинаров на 2016 год.

Всестилевого каратэ как массовый спорт развивается в основном благодаря усилиям региональных отделений. ФВКР в регионах регулярно участвует в показательных выступлениях:

- на спортивных фестивалях;
- вечерах и праздниках;
- на открытых площадках;
- в образовательных учреждениях;
- на производстве.

Особо следует отметить ежегодное мероприятие, посвященные Великой Победе. В дни Праздника 9 мая все наши региональные отделения участвуют в военно-патриотической акции «Эстафета побед». В год 70-летия Великой Победы совместно с РСБИ и ОКР Анапе был

открыт Памятный знак в честь воинов-спортсменов, погибших в боях ВОВ 1941/1945гг.

Яркие показательные выступления можно увидеть на национальной премии «Золотой пояс», в которой победителями и лауреатами становились представители «всестилевого каратэ».

Федерация всестилевого каратэ России ежегодно активно участвует во Всероссийских юношеских играх боевых искусств (г.Анапа), организатором которых является Российский Союз Боевых Искусств. Совместно с РСБИ и Минобром России мы включились в проект «Открытый Дальневосточный фестиваль боевых искусств» на базе Всероссийского детского центра «Океан» во

Владивостоке.

Для дальнейшего развития всестилевого каратэ проводятся консультации с международными федерациями разных стилевых организаций с целью создания международной организации, взяв за основу принципы создания всестилевого каратэ в России.

1.4. Гигиена

Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Несмотря на то, что физическая активность укрепляет иммунную систему человека и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены в период тренировок, может привести к серьезным проблемам организма. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль.

Раздел II

Практические занятия

2.1. Общая физическая подготовка

Строевая подготовка. Повороты, перестроения, размыкание
Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.

Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.

Лазания, прыжки.

Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п.

Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.

Упражнения для увеличения гибкости. Основы спортивных игр.
Различные виды бега.

2.2. Специальная физическая подготовка

Страховка и само-страховка.

Боевые передвижения.

Основы техники базовых упражнений.

Стойки, повороты, формирование боевых поверхностей, базовые движения рук, ног. Ката. Кихон.

2.3. Базовая техника

1.Стойки:

КОКУТСУ ДАТИ – задняя стойка;

ДЗЕНКУТСУ ДАТИ – передняя стойка.

ХЕЙКО ДАТИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

КИБА ДАТИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч.

2.Удары руками:

ОЙ ДЗУКИ ДЗЁДАН – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ ДЗУКИ ДЗЁДАН – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

МАВАСИ ДЗУКИ – круговой удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ МАВАСИ ДЗУКИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

3.Блоки:

СЮТО УКЕ – защита ребром ладони;

АГЕ УКЕ – защита верхнего уровня;

СОТО УКЕ ДЗЁДАН – защита верхнего уровня.

ГЯКУ ГЕДАН БАРАЙ – защита нижнего уровня;
УЧИ УКЕ ТЮДАН – защита среднего уровня.

4. Удары ногой:

МАЭ ГЕРИ КЭАГЭ – восходящий удар ногой вперед;
ЁКО ГЕРИ КЕКМИ – проникающий удар ногой в сторону;
МАВАСИ ГЕРИ ТЮДАН – круговой удар ногой;
ЁКО ГЕРИ КЕАГЭ – восходящий удар ногой в сторону.

2.4. Спарринговая техника

Спарринг — это ударная парная работа – учебный поединок. Отработка в паре различных технических действий или подготовка к показательным выступлениям и соревнованиям. При этом ученики используют все полученные навыки: волевые, технические, физические и учатся преодолевать свой страх. Спарринги закрепляют рефлекс, скорость, концентрацию, необходимые для самозащиты.

Работая с партнером, следует соблюдать определённые ограничения, ведь это не настоящий противник. Ученики должны показывать мощные и красивые атаки, и при этом контролировать каждое своё движение.

2.5. Tактическая подготовка

Tактика — умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом.

ИППОН КУМИТЭ.

ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ.

ДЗЮ КУМИТЭ.

ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ. РЭНДОРИ.

2.6. Подвижные игры

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; передача мячей по колоннам; салочки; конный бой; петушиный бой; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

1.5. Планируемые результаты

Предметные:

- сформировать устойчивую потребность к занятиям каратэ;

Знать	Уметь
--------------	--------------

<p>-простейшие элементы базовых техник</p> <p>-навыки правильных боевых стоек и перемещений, устойчивости, координации движений;</p> <p>-правила постановки корпуса;</p> <p>-о всестилевом каратэ как о боевом искусстве;</p> <p>-правила поведения на занятиях и на спортивных мероприятиях.</p>	<p>-исполнять простейшие элементы базовых техник;</p> <p>-перемещаться в базовых стойках;</p> <p>-правильно исполнять базовые удары;</p> <p>-строить отношения со сверстниками.</p>
---	---

Личностные:

- развить трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культуру общения;
- воспитать позитивное отношение, уважение к окружающим;
- вырабатывать настойчивость и самодисциплину.

Метапредметные:

- развить познавательные способности: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;
- сформировать умение ребенка работать в коллективе.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1 Календарный учебный график.

Для реализации данной программы для каждой группы пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<i>Блок</i>							
1		Вводное занятие	1		Лекция		опрос
2		Техника без-сти и спортивная терминология, Основные приемы (кихон)	1		Беседа, Тренировка		опрос тестирование
3		История возникн-я и становления каратэ, Тактика ведения боя	1		Лекция, тренировка		Опрос, тестирование
4		Стойки и положения в каратэ, Техника атак.	1				специальные тесты
5		Тактика (хэйхо) , Основные приемы (кихон)	1		тренировка		специальные тесты
6		Техника защиты (укэ) Техника атак	1		тренировка		специальные тесты
7		Учебно-тренировочный бой	1		тренировка		поединки
8		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
9		Формальные упражнения (ката) Общеразвивающие упражнения	1		тренировка		специальные тесты
10		Техника защиты (укэ), Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
11		Формальные упражнения (ката) Основные приемы (кихон)	1		тренировка		тестирование
12		Стойки и положения в каратэ, Техника атак (семэ)	1		тренировка		тестирование
13		Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	1		тренировка		поединки
14		Техника защиты (укэ) , Основные приемы (кихон)	1		тренировка		тестирование

15	Формальные упражнения (ката) Упраж-я на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
16	Стойки и положения в каратэ, Техника атак	1		тренировка		тестирование
17	Учебно-тренировочный бой Тактика (хэйхо)	1		тренировка		поединки
18	Техника защиты (укэ) , Основные приемы (кихон)	1		тренировка		тестирование
19	Формальные упражнения (ката) Упраж-я на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
20	Учебно-тренировочный бой.	1		тренировка		поединки
21	Стойки и положения в каратэ, Техника атак	1		тренировка		тестирование
22	Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
23	Формальные упражнения (ката), Техника защиты (укэ)	1		тренировка		тестирование
24	Стойки и положения в каратэ, Техника атак (семэ)	1		тренировка		тестирование
25	Тех-ка без-сти и спорт. Термин-ия, Упраж-я на снарядах, грушах и лапах	1		Лекция тренировка		Опрос тестирование
26	Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо) , Общеразв-щие упраж-ия	1		тренировка		тестирование
27	Формальные упраж-я (ката) , Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
28	Стойки и положен-я в каратэ, Техника атак (семэ) , Техника защиты (укэ)	1		тренировка		тестирование
29	Учебно-тренировочный бой	1		тренировка		поединки
30	Стойки и полож-я в каратэ, Техника атак (семэ) , Техника защиты (укэ)	1		тренировка		тестирование
31	Формальные упражнения (ката), Техника защиты (укэ)	1		тренировка		тестирование
32	Стойки и положения в каратэ, Общеразвивающие упражнения	1		тренировка		тестирование
33	Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
34	Формальные упражнения (ката) , Техника атак (семэ)	1		тренировка		тестирование

35		Стойки и положения в каратэ, Техника атак	1		тренировка		тестирование
36		Тактика (хэйхо) , Основные приемы (кихон)	1		тренировка		тестирование
37		Формальные упраж-я (ката) , Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
38		Стойки и положения в каратэ, Техника защиты (укэ)	1		тренировка		тестирование
39		Формальные упражн-я (ката) , Тактика (хэйхо) , Общеразв-щиеупраж-я	1		тренировка		тестирование
40		Стойки и полож-я в каратэ, Техника атак (семэ) , Техника защиты (укэ)	1		тренировка		тестирование
41		Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	1		тренировка		поединки
42		Формальные упражнения (ката) , Техника атак (семэ)	1		тренировка		тестирование
43		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
44		Формальные упраж-я (ката) , Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
45		Основные приемы (кихон)	1		тренировка		тестирование
46		Гигиена тренировочного процесса	1		Лекция		Опрос
47		Стойки и полож-я в каратэ, Техника атак (семэ)	1		тренировка		тестирование
48		Формальные упражнения (ката) ,Общеразвивающие упражнения	1		тренировка		тестирование
49		Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо) Техника защиты (укэ)	1		тренировка		тестирование
50		Формальные упражнения (ката) , Техника атак (семэ)	1		тренировка		тестирование
51		История развития каратэ	1		лекция		опрос
52		Учебно-тренировочный бой	1		тренировка		поединки
53		Формальные упраж-я (ката) , Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
54		Основные приемы (кихон) , Общеразвивающие упражнения	1		тренировка		тестирование

55		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
56		Формальные упражнения (ката) , Упражн-я на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
57		Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо) , Техника атак (семэ)	1		тренировка		тестирование
58		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
59		Формальные упражнения (ката) , Общеразвивающие упражнения	1		тренировка		тестирование
60		Стойки и положения в каратэ, Основные приемы (кихон)	1		тренировка		тестирование
61		Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	1		тренировка		поединки
62		Стойки и полож-я в каратэ, Техника атак (семэ) , Техника защиты (укэ)	1		тренировка		тестирование
63		Формальные упраж-я (ката) , Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
64		Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	1		тренировка		поединки
65		Основные правила этикета в каратэ	1		лекция		опрос
66		Общеразвивающие упражнения	1		тренировка		тестирование
67		Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		Тренировка		тестирование
68		Гигиена	1		лекция		опрос
<i>2 блок</i>							
69		Техника безопасности и спортивная терминология, Тактика (хэйхо)	1		тренировка		тестирование
70		Формальные упражнения (ката) , Общеразвивающие упражнения	1		Тренировка		тестирование
71		Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	1		тренировка		поединки
72		Формальные упражнения (ката) , Основные приемы (кихон)	1		Тренировка		тестирование

73	Стойки и полож-я в каратэ, Техника атак (семэ) , Техника защиты (укэ)	1		тренировка		тестирование
74	Работа с партнерами, схватка (кумитэ), Стойки и полож-я в каратэ	1		тренировка		тестирование
75	Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
76	Основные приемы (кихон),	1				
77	Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
78	Стойки и полож-я в каратэ	1		Тренировка		тестирование
79	История развития каратэ	1		лекция		опрос
80	Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	1		тренировка		поединки
81	Стойки и положения в каратэ , Техника защиты (укэ)	1		Тренировка		тестирование
82	Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо)	1		Тренировка		тестирование
83	Стойки и полож-я в каратэ, Техника атак (семэ)	1		Тренировка		тестирование
84	Формальные упражнения (ката) , Техника атак (семэ)	1		Тренировка		тестирование
85	Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
86	Стойки и положения в каратэ, Техника атак (семэ)	1		Тренировка		тестирование
87	Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо)	1		Тренировка		тестирование
88	Формальные упражнения (ката) , Общеразвивающие упражнения	1		Тренировка		тестирование
89	Формальные упражнения (ката) , Техника защиты (укэ)	1		Тренировка		тестирование
90	Тактика (хэйхо) , Основные приемы (кихон)	1		Тренировка		тестирование
91	Общеразвивающие упражнения	1		Тренировка		тестирование
92	Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	1		тренировка		поединки
93	Техника защиты (укэ) , Основные приемы (кихон)	1		Тренировка		тестирование

94		Формальные упражнения (ката) Упраж-я на снарядах, грушах и лапах	1		Тренировка		тестирование
95		Стойки и положения в каратэ, Техника атак	1		Тренировка		тестирование
96		Учебно-тренировочный бой Тактика (хэйхо)	1		тренировка		поединки
<i>3 блок</i>							
97		Техника защиты (укэ) , Основные приемы (кихон)	1		Тренировка		тестирование
98		Формальные упражнения (ката) Упраж-я на снарядах, грушах и лапах	1		Тренировка		тестирование
99		Учебно-тренировочный бой.	1		Тренировка		поединки
10		Стойки и положения в каратэ, Техника атак	1		Тренировка		тестирование
101		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
102		Гигиена	1		лекция		опрос
103		Техника безопасности и спортивная терминология, Тактика (хэйхо)	1		тренировка		тестирование
104		Формальные упражнения (ката) , Общеразвивающие упражнения	1		Тренировка		тестирование
105							
106		Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	1		тренировка		поединки
107		Формальные упражнения (ката) , Основные приемы (кихон)	1		Тренировка		тестирование
108		Стойки и полож-я в каратэ, Техника атак (семэ) , Техника защиты (укэ)	1		тренировка		тестирование
109		Работа с партнерами, схватка (кумитэ), Стойки и полож-я в каратэ	1		тренировка		тестирование
110		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
111		Основные приемы (кихон),	1		тренировка		тестирование
112		Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
113		Стойки и полож-я в каратэ	1		Тренировка		тестирование

114	История развития каратэ	1		лекция		опрос
115	Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	1		тренировка		поединки
116	Стойки и положения в каратэ , Техника защиты (укэ)	1		Тренировка		тестирование
117	Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо)	1		Тренировка		тестирование
118	Стойки и полож-я в каратэ, Техника атак (семэ)	1		Тренировка		тестирование
119	Формальные упражнения (ката) , Техника атак (семэ)	1		Тренировка		тестирование
120	Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
121	Стойки и положения в каратэ, Техника атак (семэ)	1		Тренировка		тестирование
122	Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо)	1		Тренировка		тестирование
123	Формальные упражнения (ката) , Общеразвивающие упражнения	1		Тренировка		тестирование
124	Формальные упражнения (ката) , Техника защиты (укэ)	1		Тренировка		тестирование
125	Тактика (хэйхо) , Основные приемы (кихон)	1		Тренировка		тестирование
126	Общеразвивающие упражнения	1		Тренировка		тестирование
127	Основы правил этикета в каратэ	1		лекция		Опрос
128	Тактика (хэйхо) , Основные приемы (кихон)	1		Тренировка		тестирование
129	Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
130	Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо)	1		Тренировка		тестирование
131	Формальные упражнения (ката) , Общеразвивающие упражнения	1		Тренировка		тестирование
132	История развития каратэ	1		лекция		Опрос
133	Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
134	Стойки и полож-я в каратэ	1		Тренировка		тестирование

135	Техника защиты (укэ) , Основные приемы (кихон)	1		Тренировка		тестирование
136	Формальные упражнения (ката) Упраж-я на снарядах, грушах и лапах	1		Тренировка		тестирование
137	Формальные упражнения (ката) , Техника атак (семэ)	1		Тренировка		тестирование
138	Гигиена	1		лекция		Опрос
139	Подвижные игры	1		лекция		соревнования
140	Техника защиты (укэ) , Основные приемы (кихон)	1		Тренировка		тестирование
141	Формальные упражнения (ката) Упраж-я на снарядах, грушах и лапах	1		Тренировка		тестирование
142	Формальные упражнения (ката) , Техника атак (семэ)	1		Тренировка		тестирование
143	Стойки и положения в кататэ, Техника атак (семэ)	1		Тренировка		тестирование
144	Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо)	1		Тренировка		тестирование
145	Формальные упражнения (ката) , Общеразвивающие упражнения	1		Тренировка		тестирование
146	Формальные упражнения (ката) , Техника защиты (укэ)	1		Тренировка		тестирование
147	Тактика (хэйхо) , Основные приемы (кихон)	1		Тренировка		тестирование
148	Общеразвивающие упражнения	1		Тренировка		тестирование
149	Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
150	Стойки и полож-я в кататэ	1		Тренировка		тестирование
151	Формальные упражнения (ката) , Общеразвивающие упражнения	1		Тренировка		тестирование
152	Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо)	1		Тренировка		тестирование
153	Техника защиты (укэ) , Основные приемы (кихон)	1		Тренировка		тестирование
154	Формальные упражнения (ката) Упраж-я на снарядах, грушах и лапах	1		Тренировка		тестирование
155	Подвижные игры	1		тренировка		соревнования

156	Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
157	Стойки и полож-я в каратэ	1		Тренировка		тестирование
158	Формальные упражнения (ката) , Общеразвивающие упражнения	1		Тренировка		тестирование
159	Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо)	1		Тренировка		тестирование
160	История развития каратэ	1		Тренировка		тестирование
161	Стойки и положения в каратэ, Техника атак (семэ)	1		Тренировка		тестирование
162	Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо)	1		Тренировка		тестирование
163	Формальные упражнения (ката) , Общеразвивающие упражнения	1		Тренировка		тестирование
164	Формальные упражнения (ката) , Техника защиты (укэ)	1		Тренировка		тестирование
165	Тактика (хэйхо) , Основные приемы (кихон)	1		Тренировка		тестирование
166	Общеразвивающие упражнения	1		Тренировка		тестирование
167	Стойки и положения в каратэ, Техника атак (семэ)	1		Тренировка		тестирование
168	Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо)	1		Тренировка		тестирование
169	Формальные упражнения (ката) , Общеразвивающие упражнения	1		Тренировка		тестирование
170	Формальные упражнения (ката) , Техника защиты (укэ)	1		Тренировка		тестирование
171	Тактика (хэйхо) , Основные приемы (кихон)	1		Тренировка		тестирование
172	Общеразвивающие упражнения	1		Тренировка		тестирование
4блок						
173	Основы правил этикета в каратэ	1		лекция		опрос
174	Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
175	Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	1		лекция		поединки

176		История развития каратэ	1		лекция		опрос
177		Формальные упражнения (ката) , Общеразвивающие упражнения	1		Тренировка		тестирование
178		Формальные упражнения (ката) , Техника защиты (укэ)	1		Тренировка		тестирование
179		Тактика (хэйхо) , Основные приемы (кихон)	1		Тренировка		тестирование
180		Гигиена	1		лекция		опрос
181		Стойки и положения в каратэ , Техника защиты (укэ)	1		Тренировка		тестирование
182		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
183		Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо)	1		Тренировка		тестирование
184		Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		Тренировка		тестирование
185		Общеразвивающие упражнения	1		Тренировка		тестирование
186		Формальные упражнения (ката)	1		Тренировка		тестирование
187		Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	1		тренировка		поединки
188		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
189		Стойки и положения в каратэ, Техника атак	1		Тренировка		тестирование
190		Формальные упражнения (ката)	1		Тренировка		тестирование
191		Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо)	1		Тренировка		тестирование
192		Общеразвивающие упражнения	1		Тренировка		тестирование
193		Стойки и положения в каратэ , Техника защиты (укэ)	1		Тренировка		тестирование
194		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
195		Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	1		тренировка		поединки
196		Стойки и полож-я в каратэ, Техника атак (семэ) , Техника защиты (укэ)	1		Тренировка		тестирование

197	Стойки и положения в каратэ, Техника атак	1		Тренировка		тестирование
198	Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		Тренировка		тестирование
199	Основные приемы (кихон	1		Тренировка		тестирование
200	Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		Тренировка		тестирование
201	Общеразвивающие упражнения	1		Тренировка		тестирование
202	Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
203	Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	1		тренировка		поединки
204	Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо)	1		Тренировка		тестирование
205	Техника защиты (укэ)	1		Тренировка		тестирование
206	Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		Тренировка		тестирование
207	Стойки и положения в каратэ , Техника защиты (укэ)	1		Тренировка		тестирование
208	Формальные упражнения (ката)	1		Тренировка		тестирование
209	Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
210	Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	1		тренировка		поединки
211	Основные приемы (кихон	1		Тренировка		тестирование
212	Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		Тренировка		тестирование
213	Стойки и положения в каратэ, Техника атак	1		Тренировка		тестирование
214	Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
215	Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	1		тренировка		поединки
216	Стойки и полож-я в каратэ, Техника атак (семэ) , Техника защиты (укэ)	1		Тренировка		тестирование
217	Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо)	1		Тренировка		тестирование
218	Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		Тренировка		тестирование
219	История развития каратэ	1		лекция		опрос

220	Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
221	Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	1		тренировка		поединки
222	Стойки и положения в каратэ , Техника защиты (укэ)	1		Тренировка		тестирование
223	Формальные упражнения (ката)	1		Тренировка		тестирование
224	Техника защиты (укэ)	1		Тренировка		тестирование
225	Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо)	1		Тренировка		тестирование
226	Общеразвивающие упражнения	1		Тренировка		тестирование
227	Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
228	Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	1		тренировка		поединки
229	Основные приемы (кихон	1		Тренировка		тестирование
230	Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		Тренировка		тестирование
231	Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		Тренировка		тестирование
232	Стойки и положения в каратэ, Техника атак	1		Тренировка		тестирование
233	Стойки и полож-я в каратэ, Техника атак (семэ) , Техника защиты (укэ)	1		Тренировка		тестирование
234	Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
235	Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	1		тренировка		поединки
236	Формальные упражнения (ката)	1		Тренировка		тестирование
237	Стойки и положения в каратэ , Техника защиты (укэ)	1		Тренировка		тестирование
238	Техника защиты (укэ)	1		Тренировка		тестирование
239	Гигиена	1		лекция		опрос
240	Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
241	Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	1		тренировка		поединки

242	Стойки и положения в каратэ, Техника атак	1		Тренировка		тестирование
243	Основные приемы (кихон	1		Тренировка		тестирование
244	Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		Тренировка		тестирование
245	Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		Тренировка		тестирование
246	Общеразвивающие упражнения	1		Тренировка		тестирование
247	Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо)	1		Тренировка		тестирование
248	Стойки и полож-я в каратэ, Техника атак (семэ) , Техника защиты (укэ)	1		Тренировка		тестирование
249	Формальные упражнения (ката)	1		Тренировка		тестирование
250	Стойки и положения в каратэ , Техника защиты (укэ)	1		Тренировка		тестирование
251	Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
252	Основы правил этикета в каратэ	1		лекция		опрос

В ходе реализации программы педагог может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы и в блоки календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны педагога.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы в течение всего периода необходимо:

- помещение (спортивный зал) освещенное, хорошо проветриваемое;
- раздевалки для учащихся;
- татами;
- зеркальная стена;
- спортивная стенка, брусья, турники, скакалки, канат, макивары, боксёрские груши.

При условии реализации дистанционного (электронного, сетевого) метода обучения предоставляется доступ к электронным ресурсам организации.

Кадровое обеспечение.

Данную образовательную программу реализуют тренеры-преподаватели согласно штатному расписанию.

2.3. Формы аттестации

Оценка образовательных результатов по программе каратэ носит вариативный характер и проводится с целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

В процессе обучения осуществляются следующие виды контроля (аттестации):

-текущий (систематическая проверка учебных достижений обучающихся, которая проводится тренером-преподавателем в течение учебного года);

-итоговый (выявление уровня развития предметных способностей, метапредметных и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «всестилевого каратэ»).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Показательные выступления;
- открытое тренировка;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

2.4. Оценочные материалы

Для итогового контроля отслеживается: овладение знаниями в области боевого искусства, навыками исполнения простейших элементов, развитие физических способностей в процессе овладения основами всестилевого каратэ.

Форма проведения – в тренировочном процессе.

Диагностирование уровня освоения практических знаний, обучающихся проводится по следующим критериям:

Уровень	Критерии
Высокий	Технически качественное и осмысленное исполнение элементов базовых техник, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
Средний	Возможно допущение незначительных ошибок в выполнении сложных движений.
Низкий	Выполнение с большим количеством недочетов, а именно: невыразительно выполненные элементы базовых техник, слабая техническая подготовка.

2.5. Формы контроля

В конце года обучения проводится диагностика и мониторинг проверки личностного развития обучающегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы (Приложение №1).

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5**

**Протокол проверки результативности образовательного процесса
20__/20__ учебный год**

Вид спорта: _____

Тренер-преподаватель: _____

Группа _____

Цель диагностики: выявить относительный уровень освоения программы

Методы диагностики: 1. опрос, тестирование.

2. Наблюдение, просмотр.

Дата проведения теоретической результативности _____ Дата проведения практической результативности _____

	ФИ учащихся	Теоретическая подготовка учащихся	Практическая подготовка учащихся	Общеучебные умения и навыки учащихся	Учебно-организационные умения и навыки
1					
2					
30					
Итого:		Н- С- В-			

Н – низкий уровень. С – средний уровень. В – высокий уровень.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностик (выбирает ПДО в соответствии с образовательной программой)
Теоретическая подготовка			
1. Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям;	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой) (С) средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½); (В) высокий уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	Наблюдение. Тестирование. Контрольный опрос.
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	(Н) низкий уровень (знает не все термины); (С) средний уровень (знает все термины, но не применяет); (В) высокий уровень (знание терминов и умение их применять)	Собеседование
Практическая подготовка			
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); (С) средний уровень (В) высокий уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).	Контрольное задание
2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	(Н) низкий уровень (ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием); (С) средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); (В) высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	Контрольное задание
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	(Н) начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); (С) репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); (В) творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	Контрольное задание
Общеучебные умения и навыки			

1. Учебноинтеллектуальные умения анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	(Н) низкий уровень умений обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	Анализ исследовательской работы
2 Умение	Самостоятельность в	(Н) низкий уровень умений обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с	Анализ

21

пользоваться компьютерными источниками информации	использовании компьютерными источниками	литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	исследовательской работы
Учебно-организационные умения и навыки			
1 Умение организовать своё рабочее место	Способность готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой	(Н) низкий уровень умений (обучающийся испытывает серьёзные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); (С) средний уровень (В) высокий уровень (всё делает сам).	Наблюдение
2 Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); (С) средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более ½); (В) высокий уровень (воспитанник освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период).	Наблюдение
3 Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	(Н) удовлетворительно (С) хорошо (В) отлично	Наблюдение

Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы

Карта 2 для, группа № _____ вид спорта _____,

ФИО педагога _____

	ФИ учащихся	Организационно-волевые качества	Ориентационные качества	Поведенческие качества	Личностные достижения
1					
2					
30					
Итого:		Н- С- В-			

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень развития	Методы диагностики
1. Организационно - волевые качества				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности.	Терпения хватает меньше чем на ½ занятия; Терпения хватает больше чем на ½ занятия Терпения хватает на всё занятие	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия обучающегося побуждаются извне; Иногда - самим учащимся; Всегда - самим учащимся;	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
3. Самоконтроль	Умение контролировать поступки (приводить к должному действию)	Воспитанник постоянно действует под воздействием контроля; Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
2 Ориентационные качества				
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная нормальная	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Анкетирование
2. Интерес к занятиям	Осознание участия учащегося в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован извне; интерес периодически поддерживается самим учащимся; интерес постоянно поддерживается учащимся самостоятельно.	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Тестирование
3. Поведенческие качества				
1. Конфликтность	Умение учащегося контролировать себя в любой конфликтной ситуации	желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт) сторонний наблюдатель активное примирение	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдение

2. Тип сотрудничества	Умение ребёнка сотрудничать	не желание сотрудничать (по принуждению) желание сотрудничать (участие) активное сотрудничество (проявляет инициативу)	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдение
4. Личностные достижения учащегося				
1 Участие во всех мероприятиях учреждения	Степень и качество участия	не принимает участия принимает участие с помощью педагога или родителей самостоятельно выполняет работу	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Выполнение работы

2.6. Методические материалы

Методы обучения, используемые в реализации данной программы:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов);
- практический;
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.
- методы воспитания: поощрение, стимулирование, мотивация.

Описание технологий

Применяемые педагогические технологии: личностно-ориентированные, технология сотрудничества, игрового обучения и технология здоровье сберегающего обучения.

Личностно-ориентированные технологии ставят в центр личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природного потенциала. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлеченной цели.

Технологии сотрудничества реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

Одним из важнейших компонентов являются **здоровьесберегающие технологии** — это развитие навыков двигательной активности. В силу высокой

учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства учащихся отмечается недостаточная двигательная активность. Физические упражнения, развивают механизм овладения новыми двигательными навыками, координацию движений. И чем большим запасом навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и возможность реализовать себя в активном современном мире. Стойки, перемещения, прыжки, повороты, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. Учащимся даются понятие «здоровый образ жизни», понятие о предельных физических нагрузках в период тренировок. Очень важно, чтобы занятия не были слишком затянуты и проходили в хорошем темпе. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и рекомендаций педагога, сочетаются с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими инициативность. Занятия базируются на изучении от простого к сложному.

Дифференцированный подход к обучению.

Принцип дифференцированного образовательного процесса как нельзя лучше способствует осуществлению личностного развития учащихся и подтверждает сущность и цели дополнительного образования.

Основная задача дифференцированной организации учебной деятельности - раскрыть индивидуальность, помочь ей развиваться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию способностей каждого учащегося. Существенно, что применение дифференцированного подхода на различных этапах учебного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми учащимися определенным программным минимумом знаний, умений и навыков.

Дифференцированная организация занятий с одной стороны учитывает уровень умственного и физического развития, психологические особенности учащихся. С другой стороны - во внимание принимается индивидуальные запросы личности, ее возможности и интересы в конкретной образовательной области.

Формы организации учебного занятия:

-беседа, тренировка, учебная игра, семинар.

Особенно благоприятно действуют на детей собственные успехи, которые укрепляют их веру в свои силы и возможности. Для достижения ситуации успеха, как наиболее эффективного стимула формирования мотивации на занятиях используются различные формы обучения.

Алгоритм тренировочного занятия.

Этапы тренировочного занятия:

1 этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

3 этап - основной

Усвоение новых знаний, умений и навыков. Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

Закрепление знаний, умений и навыков. Задача: закрепить ранее изученный материал. На данном этапе применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4 этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

5 этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали обучающиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

6 этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться

работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

7 этап: информационный.

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

2.7 Список литературы

1. Воронов И.А. Секретные боевые искусства славянских народов. Монография. – СПб.: Б&К, 2001. – 218 с., 24 ил.
2. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. - М., Просвещение, 1985.
3. Хассел Р. Каратэ./Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. – М.: АСТ, 2003. – XX, 316 с.: ил. – (Шаг за шагом).
4. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: Фаир-пресс, 1999. – 304 с.: ил.- (Боевые искусства).
5. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: Фаир-пресс, 2000. – 320 с.: ил. – (Боевые искусства).
6. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1994. – 352 стр.
7. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
8. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
9. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
10. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М.: Просвещение, 1987.
11. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – Спб., 1999. – 324 с.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 255 стр.