

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества и методического обеспечения»
города Череповца

Принята
на педагогическом совете
от 08.04.2022
Протокол №3



Утверждена
Приказ №47
от 08.04.2022

Физкультурно-спортивная направленность
Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Карате»

Возраст обучающихся: 8 - 15 лет
срок реализации программы: 1 год (72 часа)
уровень обучения - базовый

Составитель:
педагог дополнительного образования
Перов Антон Анатольевич

Череповец
2022 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 (ред. от 30 сентября 2020 года) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996 «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г.»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения»;
- Положение об условиях приема на обучение в муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения»;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения»;
- Положение о порядке реализации права учащихся на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой дополнительной общеразвивающей программы муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения».

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате» относится к **физкультурно-спортивной направленности**, так как обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся; формирует и развивает установку на здоровый и безопасный образ жизни.

Каратэ – это не просто боевое искусство, это жизненный путь, в котором человек занимается укреплением своего тела и духа, расширяя пределы своих возможностей. Обучение каратэ – это не только изучение техник правильного нанесения ударов, но и особый образ жизни, в котором человек начинает отслеживать взаимосвязь во всем, что видит вокруг себя, и стремится достичь гармонии с природой. Главная задача этого боевого искусства – помощь обществу, а не нанесение ущерба другим людям.

Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, несовместимое - красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности. Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола.

Техники самообороны могут стать проявлением этой гармонии. Термин «общая физическая подготовка» в данной программе подразумевает единство физического и психического состояний ребенка. Комплекс специальных упражнений помогает сохранить здоровье тела, научиться управлять дыханием и через это управлять разумом на пути обретения гармонии с самим собой и с силами Природы. Единственная победа, которую нам нужно одержать, это победа над самим собой. Когда мы побеждаем себя, тогда-то и свершается жизненное назначение каждого из нас.

Актуальность.

Самооборона – это не просто эффективное искусство защиты, но и учение о разрешении любого конфликта (на физическом, психологическом, этическом уровнях) с минимальной затратой энергии, т.е. умение жить в согласии с окружающей средой. Преимущества подхода к обучению боевым искусствам в том, что все физические упражнения, в отличие от спорта, неразрывно связаны с вопросами духовного развития. Развитию психологической устойчивости, установке крепких моральных и этических норм поведения уделяется не меньше внимания, чем тренировке силы, ловкости, выносливости, изучению приемов самозащиты.

Для занятий самообороной и ОФП не имеет значения ни пол, ни возраст, ни физическое состояние учеников. Разнообразный состав группы имеет большие преимущества. Это позволяет пробовать свои силы не только на сверстниках одинакового веса и размера, но и на партнерах других

весовых категорий и габаритов, что чрезвычайно расширяет диапазон возможностей. Приобретаемый в общении с ребятами других возрастов уровней тренированности не только расширяет кругозор, но и делает детей более раскрепощенными, уверенными в себе. Индивидуальные особенности каждого ученика определяют уровень нагрузки и сроки обучения. Программа рассчитана на один год обучения, начиная с 8 лет.

Актуальность программы обусловлена тем, что этот вид единоборств (карате) является важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также средством и формой пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, в них наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Карате является прекрасным средством гармоничного воспитания личности, физического и нравственного ее развития и совершенствования. Приемы ОФП (общеразвивающей физической подготовки), гимнастические, акробатические упражнения, включаемые в занятия, развивают и совершенствуют разнообразные двигательные качества: различные виды силы, ловкость, гибкость, выносливость и т.п. Карате формирует у занимающихся твердый характер, умение преодолевать трудности, терпеть боль, с достоинством переносить поражения и сохранять скромность при победах. Занятия карате учат трезво оценивать свои силы, ставить реальные цели и достигать их. Соревнования по каратэ-до проводятся в личной и командной формах. Поэтому спортсмен чувствует ответственность не только за себя, но и за всю команду. В этих условиях формируется чувство взаимопомощи, уважения друг к другу, коллективизм. Необходимо учитывать, что в процессе активной тренировочной и спортивной деятельности занимающиеся испытывают определенное чувство конкуренции, соревновательный стресс.

Особенность программы

В группы объединения принимаются все желающие заниматься физической культурой и спортом в виде каратэ. Детям даются первоначальные навыки самообороны.

Принципиальным в этом отношении является выдвижение задачи эффективного физического и духовного совершенствования каждого

ребенка. В этой связи представляется чрезвычайно важным повышение общего уровня культуры отношения к физической активности.

Обучение строится на подражании ученика движениям инструктора. Через некоторое время механические движения налагаются на необходимые внутренние ощущения. Движения тела подкрепляются точно направленной мыслью и воображением. Вершиной становится полная концентрация всех имеющихся ресурсов, всех видов энергии «в данном месте, в данное время, здесь и сейчас».

В программе содержание строится на основе дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирования навыков для самостоятельных занятий.

Адресат

Возраст 8-15 лет.

Повышенные требования к технике безопасности на тренировках, а также постепенность повышения нагрузок позволяют свободно, без каких-либо ограничений принимать в группы детей с 8 лет. Но в связи с тем, что отработка базовых элементов (основная задача первого года обучения) процесс длительный и однообразный, т.е. достаточно скучный, очень немногие дети до 10 лет занимаются дольше одного года. К пятому классу дети уже осознают необходимость приложения определенных усилий для достижения желанной цели, поэтому они вполне успешно преодолевают трудности начального этапа обучения в предвкушении будущих результатов. В этом возрасте они могут поступиться радостью от получения сиюминутных удовольствий ради чего-то более весомого, что сможет реально проявиться не завтра и не через год.

В обязанности преуспевающих учеников входит забота об отстающих. Это не только помогает вторым, но и дает первым возможность переосмыслить, упорядочить свои собственные знания. В дальнейшем для усиления этого процесса наиболее обученным может быть поручено ведение группового занятия. В результате каждый, будучи одновременно учеником и учителем, получает самое полное, объемное представление о разных аспектах изучаемого искусства.

Форма обучения - очная.

Объем программы 72 часа

Срок освоения программы - 1 год.

Срок обучения с сентября 2022 года по май 2023 года включительно

Язык обучения – русский.

Уровень обучения – базовый

Режим работы:

Занятия проводятся два раза в неделю по часу или один раз по 2 часа

Количество детей в группе 6 - 20 человек.

Набор детей в группы проходит без специального отбора.

1.2. Цель, задачи программы

Цель: формирование культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности посредством знакомства с боевым искусством и выполнения разнообразных комплексов физических упражнений

Задачи

Образовательные:

- познакомить занимающихся с элементарными способами самообороны через изучение принципов и простейших приемов боевых искусств (карате);
- познакомить занимающихся с элементарными способами восстановления и поддержания хорошей физической формы через изучение комплексов специальных упражнений.

Развивающие:

- развить внимание и память занимающихся через периодическое изучение новых вариантов уже освоенных движений вместе с их названиями;
- улучшить физическое состояние детей (сила, гибкость, выносливость, координация) через регулярное выполнение специальных упражнений.

Воспитательные:

- воспитывать мужество, смелость, терпение, хладнокровие, устойчивость к стрессам через приобретение опыта переживания экстремальных ситуаций;
- воспитывать чувство ответственности за окружающих и все то, с чем соприкасаешься через оказание товарищам по группе помощи в обучении;
- воспитывать силу воли, самодисциплину, умение преодолевать трудности и собственные слабости через обязательную регулярность ежедневных занятий (в том числе домашних).

Программа рассчитана на один год обучения, но если у ребят возникает желание продолжить заниматься дальше, то для них предусмотрены дополнительные условия (выстраивается индивидуальный маршрут ребенка с учетом его физических и психологических особенностей):

- В начале учебного года дети (закончившие годичный курс, но желающие продолжить обучение) должны продемонстрировать сохранившиеся умения и навыки, отличающие их от новичков.
- Если за лето учащиеся утратили приобретенные умения и навыки, то в новом учебном году они занимаются наравне с новичками (не увеличивается нагрузка).
- Если сохранили достигнутый уровень, то для них требования к выполнению контрольных и тестовых заданий по сравнению с новичками увеличиваются в 1,5 - 2 раза, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся. Те же самые техники они должны будут выполнять точнее, мощнее и быстрее новичков.
- Кроме того, такие ученики выполняют дополнительные задания по оказанию помощи в обучении новичков.

1.3 Учебный план, содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, ПДД, ППБ и АТ	2	1	1	Опрос
	Специальная подготовка				Анализ процесса деятельности, наблюдение
2	Отработка прямого удара рукой, защита от ударов руками	10	1	9	
3	Отработка базовых стоек и передвижений	11	1	10	
4	Отработка ударов ногой, защита от ударов руками	13	1	12	
5	Формы упражнений (ката)	6	1	5	
6	Спарринг	7	1	6	
	Силовая подготовка				Анализ процесса деятельности, наблюдение
7	Физические упражнения	16	0	16	
8	Контрольные занятия	7	0	7	Экзамен

	Итого:	72	6	66	
--	--------	----	---	----	--

Содержание программы

Вводное занятие.

Что такое рукопашный бой? Основные принципы. Ритуал, правила поведения в зале. Инструктаж по технике безопасности. Что такое ОФП? Основные формы ОФП и их сущность. Правила выполнения упражнений. Инструктаж по технике безопасности.

«Специальная подготовка»

Теория:

Роль специальной физической подготовки в освоении приемов каратэ. Основные упражнения СФП, основные приемы их выполнения. Проработка блоков. Упражнения для укрепления мышц рук и ног. Упражнения в само страховке.

Имитационные упражнения. Упражнения с партнером. Изучение страховки при падении

Практика:

Выполнение акробатических упражнений, упражнений для укрепления мышц рук и ног, упражнений на взрыв, упражнения в само страховке, имитационных упражнений, упражнений с партнером. Выполнение технико-тактических приемов и действий, приемов, контрприемов маневрирования. Зачет

1. Отработка прямого удара рукой, защита от ударов руками.

Основные принципы защиты от ударов руками. Защита от прямого и бокового ударов. Защита от удара снизу. Защита от комбинированных ударов.

2.Отработка базовых стоек и передвижений

Базовые перемещения (шаги, повороты). Базовые стойки (передняя стойка, задняя стойка, промежуточная стойка) Сначала изучение выполняется в медленном темпе, затем постепенно увеличиваем скорость.

Базовые перемещения (шаги, повороты). Базовые захваты (за запястье, за плечо, за обе руки, за грудь, за волосы, за шею). Базовые удары (прямой, боковой, снизу). Комбинированные атаки

3.Отработка ударов ногой, защита от ударов ногами

Основные принципы защиты от ударов ногами. Защита от прямого удара ногой. Защита от бокового удара ногой. Защита от комбинированных ударов ногами.

4.Формы упражнений (ката)

Для закрепления базовых движений проводится комплекс под названием «ката» Базовый уровень – тайкиоку шодан, сандан. Подготовительный – хейан шодан.

5.Спарринг. Практическое применение знаний, тренировочный бой в парах с соблюдением мер безопасности.

Силовая подготовка

6.Физические упражнения

Отжимания, приседания, пресс, комбинированные упражнения.

Наклон вперед и в сторону. Солнечные упражнения. Растяжка ног. Скручивание позвоночника. Выход в мостик. Шпагат.

Скоростная выносливость. Прыжковая выносливость. Беговая выносливость. Статическая выносливость. Ритмическая выносливость. Силовая выносливость.

Ловля предметов (мячи, бумажки, палки). Упражнения с мячом. Жонглирование. Упражнения со скакалкой. Упражнения с партнером. Упражнения с палкой.

Стойка на одной ноге. Полумесяц. Стойка на голове. Стойка на руках. Равновесие на гимнастической скамейке.

Игры на скорость и быстроту. Эстафеты. Упражнения с мячом.

Сложно-координационные упражнения. Контроль двух целей. Метание в цель (неподвижную, движущуюся, с ходу). Жонглирование. Летающие бумажки.

7.Контрольные занятия.

Проверка усвоенных умений и навыков. Тесты на внимание, наблюдательность, зрительную и слуховую память, реакцию, выносливость и физическую подготовку.

1.4. Планируемый результат.

По окончании обучения у обучающихся должны сформироваться:

Личностные результаты:

- установка на здоровый образ жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- проявление социальной активности в виде заботы о товарищах по группе и помощи им в обучении.

Метапредметные результаты:

- *Познавательные УУД*
- умение осознавать, запоминать и воспроизводить предлагаемый материал;
- проявление способности быстро принимать адекватные решения в экстремальных ситуациях;
- анализ с целью выделения существенных признаков (обучение технике выполнения базовых движений защиты);
- синтез – составление целого из частей (выполнять защитную комбинацию, используя базовые движения);
- сравнение (учить сравнивать техники выполнения физического упражнения).

Коммуникативные УУД

- умение вести диалог, проявлять интерес к предмету разговора, слушать и слышать, грамотно излагать свои мысли;
- умение договариваться и строить партнерские отношения на основе сотрудничества и совместной деятельности, учитывая, что партнеры имеют иное мнение; избегать, уметь конструктивно разрешать конфликты (выполнение группового задания);
- допуск возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной.

Регулятивные УУД

- понимание учебной задачи, самостоятельное определение цели деятельности;
- умение планировать действия и определять последовательность действий;
- умение согласовывать свои действия с действиями других (выполнение приемов защиты);
- умение проявить настойчивость и довести начатое дело до конца;
- адекватно воспринимать оценку своей деятельности детьми и педагогом, умение критически оценивать свои возможности и способности;
- самостоятельно контролировать свою деятельность в процессе работы.

Предметные результаты:

Знать:

- основные базовые движения,
- основные принципы самообороны,
- технику безопасности при выполнении физических упражнений.

Уметь:

- продемонстрировать элементарные навыки самообороны,
- качественно выполнять определенное количество физических упражнений на силу, гибкость и выносливость,
- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

[illegible]

				скорости и точности. .		
3	Сентябрь 3 неделя	Учебное занятие Учебное занятие	1 1	Тема № 2. <i>Отработка базовых стоек и передвижений</i>: основные принципы. Тема №6. Развитие ловкости.	Архангельская Краснодонцев	
4	Сентябрь 4 неделя	Учебное занятие Учебное занятие	1 1	Тема № 3. <i>Отработка ударов ногами</i>: основные принципы. Тема № 2. Базовая передняя стойка.	Архангельская Краснодонцев	
5	Октябрь 1 неделя	Учебное занятие Учебное занятие	1 1	Тема №1 Защита руками и уклоны на месте и в движении Тема №2. Переходы в передней стойке, развороты.	Архангельская Краснодонцев	

6	Октябрь 2 неделя	Учебное занятие Учебное занятие	1 1	Тема №2. Задняя стойка. Тема №6. Развитие быстроты: упражнения с лентами.	Архангельская Краснодонцев	
7	Октябрь 3 неделя	Учебное занятие Учебное занятие	1 1	Тема №1. Защита от комбинации ударов. Тема №6. Силовая подготовка: упражнения для мышц рук.	Архангельская Краснодонцев	
8	Октябрь 4 неделя	Контрольное занятие Учебное занятие	1 1	Тема №7. Контрольное занятие. Тема №2. Перемещения в задней стойке.	Архангельская Краснодонцев	Экзамен
9	Ноябрь 1 неделя	Учебное занятие Учебное занятие	1 1	Тема №3. <i>Отработка ударов ногами:</i> основные принципы. Тема №3. Прямой удар ногой.	Архангельская Краснодонцев	
10	Ноябрь 2 неделя	Учебное занятие	1	Тема №2. Переходы в задней стойке.	Архангельская Краснодонцев	

		Учебное занятие	1	Тема №6. Развитие точности: метание в движущуюся цель.		
11	Ноябрь 3 неделя	Учебное занятие Учебное занятие	1 1	Тема №3 Отработка ударов ногами по разным уровням. Тема №6. Силовая подготовка: упражнения для мышц живота.	Архангельская Краснодонцев	
12	Ноябрь 4 неделя	Контрольное занятие Учебное занятие	1 1	Тема №7. Контрольное занятие. Тема № 4 <i>Формы упражнений (ката)</i> : основные принципы.	Архангельская Краснодонцев	Экзамен
13	Ноябрь Декабрь	Учебное занятие Учебное занятие	1 1	Тема № 4. Форма тайкиоку шодан Тема №4.Форма тайкиоку шодан	Архангельская Краснодонцев	

14	Декабрь 1 неделя	Учебное занятие Учебное занятие	1 1	Тема №5. <i>Спарринг</i> . Основные принципы Тема №6. Силовая подготовка: упражнения для мышц спины.	Архангельская Краснодонцев	
15	Декабрь 2 неделя	Учебное занятие Учебное занятие	1 1	Тема №5. Отработка ударов руками в спарринге. Тема №6. Развитие ловкости: упражнения с бумажками .	Архангельская Краснодонцев	
16	Декабрь 3 неделя	Учебное занятие Учебное занятие	1 1	Тема №2. Отработка боковой стойки. Тема №6. Развитие гибкости: комплекс упражнений с партнером.	Архангельская Краснодонцев	
17	Декабрь 4 неделя	Учебное занятие Учебное занятие	1 1	Тема №5. Спарринг Тема №4. Форма тайкиоку шодан		
18	Январь 2 неделя	Учебное занятие Учебное	1 1	Тема №2. Отработка свободной стойки. Тема №3. Отработка кругового удара.	Архангельская Краснодонцев	

		занятие				
19	Январь 3 неделя	Учебное занятие Контрольное занятие	1 1	Тема №6. Силовая подготовка: упражнения для мышц ног Тема №7. Контрольное занятие.	Архангельская Краснодонцев	Экзамен
20	Январь 4 неделя	Учебное занятие Учебное занятие	1 1	Тема №6. Развитие гибкости: комплекс упражнений стоя. Тема №2. Отработка передвижений атакующего и защищающегося.	Архангельская Краснодонцев	
21	Февраль 1 неделя	Учебное занятие Учебное занятие	1 1	Тема №3. <i>Защита от ударов ногой</i> : основные принципы. Тема №6. Развитие равновесия: "петушиный бой".	Архангельская Краснодонцев	
22	Февраль 2 неделя	Учебное занятие Учебное занятие	1 1	Тема №6. Развитие быстроты: упражнения с лентами. Тема №1. Прямой удар с применением инвентаря.	Архангельская Краснодонцев	

23	Февраль 3 неделя	Учебное занятие Контрольное занятие	1 1	Тема №3. Защита от кругового удара в корпус, ноги и голову. Тема №7.Контрольное занятие.	Архангельская Краснодонцев	Экзамен
24	Февраль 4 неделя	Учебное занятие Учебное занятие	1 1	Тема №6. Силовая подготовка: упражнения для мышц рук. Тема №2. Отработка передвижений в сторону. .	Архангельская Краснодонцев	
25	Март 1 неделя	Учебное занятие Учебное занятие	1 1	Тема №5. Спарринг. Тема №1. Блокировка нескольких ударов.	Архангельская Краснодонцев	
26	Март 2 неделя	Учебное занятие	1 1	Тема №4. Тайкиоку шодан Тема №4. Тайкиоку шодан.	Архангельская Краснодонцев	
27	Март	Учебное	1	Тема №5. Работа в спарринге с применением	Архангельская	

	3 неделя	занятие Учебное занятие	1	ударов ногами. Тема №5. Работа в спарринге с применением ударов руками.	Краснодонцев	
28	Март 4 неделя	Учебное занятие Учебное занятие	1 1	Тема №7Контрольное занятие. Тема №6. Силовая подготовка: упражнения для мышц живота.	Архангельская Краснодонцев	Экзамен
29	Март 5 неделя	Учебное занятие Учебное занятие	1 1	Тема №3. Отработка удара ногой с поворотом. Тема №3. Защита от удара ногой с поворотом.	Архангельская Краснодонцев	
30	Апрель 1 неделя	Учебное занятие Учебное занятие	1 1	Тема №5. Работа в спарринге с применением ударов ногами. Тема №6. Развитие быстроты: упражнения с лентами.	Архангельская Краснодонцев	

31	Апрель 2 неделя	Учебное занятие Учебное занятие	1 1	Тема №1. Отработка прямых ударов руками. Тема №1. Защита от прямого удара.	Архангельская Краснодонцев	
32	Апрель 3 неделя	Контрольное занятие Учебное занятие	1 1	Тема №7. Контрольное занятие. Тема №2. Отработка смены стойки в бою.	Архангельская Краснодонцев	Экзамен
33	Апрель 4 неделя	Учебное занятие Учебное занятие	1 1	Тема №3. Отработка рубящего удара ногой. Тема №6. Развитие равновесия: "гусиный бой".	Архангельская Краснодонцев	
34	Май 1 неделя	Учебное занятие	1 1	Тема №1. Удар рукой снизу и защита от него. Тема №3 Защита от ударов ногой (повторение темы).	Архангельская Краснодонцев	
35	Май 2 неделя	Учебное занятие Контрольное занятие	1 1	Тема №1. Удар рукой снизу и защита от него. Тема №7.Контрольное занятие.	Архангельская Краснодонцев	

						Экзамен
36	Май 3 неделя	Учебное занятие Учебное занятие	1 1	Тема №3. Уход с линии атаки. Тема №3. Отработка ударов ногой (повторение темы).	Архангельская Краснодонцев	

2.2 Условия реализации программы

Материальное обеспечение.

Наименование	Количество
Маты борцовские	6
Лапы спортивные	2

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам. При необходимости после трудоустройства получение дополнительного профессионального образования педагогической направленности. Программа может реализовываться обучающимися по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, успешно прошедшими промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

2.3 Формы аттестации и система оценки результатов обучения по программе

В процессе обучения осуществляется текущий контроль за уровнем знаний, умений и навыков в соответствии с пройденным материалом программы.

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года. Методы контроля: опросный метод, анализ процесса деятельности, наблюдение, тестирование

Форма аттестации обучающихся по итогам реализации образовательной программы - экзамен.

Результаты обучения по программе отслеживаются по трем показателям:

1. Предметные результаты обучения (теоретическая и практическая подготовка учащегося по основным разделам учебного плана).
2. Метапредметные результаты обучения (в познавательной, организационной и коммуникативной деятельности).
3. Личностное развитие учащегося в процессе освоения им программы.

(см. Приложение мониторинговая программа)

2.3. Оценочные материалы

- Анализ процесса деятельности (выполнения приема)
- Протокол наблюдений

(см. Приложение)

2.4. Методические материалы

В основу программы положены следующие принципы:

- гуманистический подход к построению отношений – уважительные отношения между педагогом и детьми, терпимость к мнению детей, доброе и внимательное отношение друг к другу;
- природосообразность в воспитании – принятие ребенка как целостной личности со всеми трудностями роста и противоречиями, со всей системой его многообразных отношений к миру;
- дифференцированный подход – в основе лежит отбор содержания, форм и методов работы;
- принцип выбора – без выбора невозможно развитие индивидуальности и способностей ребенка;
- принцип личностно-ориентированного подхода в воспитании обучающихся.

Методы (и приемы) воспитания:

- *Метод убеждения* – способ воздействия словом и делом на сознание и поведение обучающегося (объяснение, наставление, разъяснение, совет, приказ).
- *Метод упражнения* – способ воздействия с помощью деятельности в сочетании со словом (приучение, испытание).
- *Метод попечения* – способ влияния на жизнь и деятельность обучающихся особым, участливым отношением (наблюдение, защита, помощь и др.).
- *Метод управления* – метод воздействия на обучающихся средствами организации (планирование, поручение, обсуждение, предложение, приглашение, инструктирование и т.д.).
- *Метод поощрения* – способ воздействия на сознание и поведение обучающегося привлекательными средствами (доверие, ободрение, похвала, признание первенства, награда и т.д.).

2.5. Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательной работы - создание пространства для самоопределения и самореализации личности ребенка, обеспечивающего социальную защиту и поддержку взросления, духовно-нравственное становление.

Моя страна			
Формирование гражданской позиции уч-ся посредством развития знания о культуре и истории развития России			
бережное отношение к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, в частности Северо-Западного региона			
Событие	Форма	Решаемые задачи	Сроки
День города	Викторина	Развивать интерес детей к истории родного города	ноябрь
День защитника	Турнир	Воспитывать силу воли и духа	февраль

Отечества			
В кругу друзей Содействие успешной адаптации детей в социуме посредством приобретения опыта межличностной культуры общения.			
Событие	Форма	Решаемые задачи	Сроки
Новый Год	Конкурсы	Создать новогоднее настроение для детей	декабрь
Время добрых дел Приобщение детей к общечеловеческим ценностям в процессе совместной деятельности			
Событие	Форма		Сроки
День защиты животных	Беседа	Воспитывать чувство ответственности к тем кого приручили	октябрь
Формула здоровья Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.			
Событие	Форма		Сроки
День здоровья	Эстафета	Формировать здоровый образ жизни	апрель

1. Литература

Для педагога

1. Накаяма М. В 11-ти т. Т.1 Полный обзор – М.: Ладомир, АСТ, 1998. – 142 с.
2. Накаяма М., Дрэгер Д. «Практическое карате для всех» М.: ФАИР-Пресс, 1999 - 288с.

3. Накаяма М., Дрэгер Д. «Практическое карате на улице» М.: ФАИР-Пресс, 1999 - 288с.
4. Марк Бишоп «Окинавское каратэ» М.: Гранд, 1995. - 304с.

Для детей

1. Митчелл Дэвид Каратэ пер. с англ. - М.: Астрель, АСТ, 2010 – 32с.

Мониторинговая программа

Параметры	Критерии	Показатели	Метод изучения	Диагностический инструментарий
Теория/ Практика	знать. - основные базовые движения, - основные принципы самообороны, - технику безопасности при выполнении физических упражнений. уметь - продемонстрировать элементарные навыки самообороны, - качественно выполнять определенное количество физических упражнений	<u>Высокий уровень</u> Освоен практически весь объем теоретических знаний, предусмотренных программой; специальные термины употребляет осознанно и в их полном соответствии с содержанием. Способность продемонстрировать элементарные приемы и навыки самообороны. Правильное выполнение более 80% <u>Средний уровень</u> Объем освоенных теоретических знаний составляет более 1/2; учащийся сочетает специальную терминологию и бытовую. Способность продемонстрировать элементарные приемы и навыки самообороны. Правильное выполнение от 40% до 80% приемов.	Опрос Наблюдение Анализ процесса деятельности	Протокол наблюдений

	на силу, гибкость и выносливость, - соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.	<u>Низкий уровень</u> Владеет менее чем ½ объема теоретических знаний, предусмотренных программой; избегает употреблять специальные термины. Способность продемонстрировать элементарные приемы и навыки самообороны правильное выполнение менее 40% приемов или выполнение приемов с серьезными ошибками.		
Развитие	-развитие физических качеств: Сила, скорость, реакция	<u>Высокий уровень</u> Сила – количество отжиманий - 20 и более (8-10 лет), более 30 (11-15 лет) Реакция - успевает реагировать на удар Скорость - количество ударов за 10 секунд – более 20 <u>Средний</u> Сила – количество отжиманий - 10 (8-10 лет)и более 20 (11-15лет) Реакция – реагирует с опозданием. Скорость - количество ударов за 10 секунд – 15-20 <u>Низкий</u> Сила – количество отжиманий - менее 10 (8-10 лет) менее 20 (11 -15 лет)	Наблюдение Анализ процесса деятельности	Протокол

	- коммуникативные навыки	Реакция - пропускает удары Скорость – количество ударов за 10 секунд - меньше 15. <u>Высокий уровень</u> - умение договариваться и строить партнерские отношения на основе сотрудничества и совместной деятельности. <u>Средний уровень</u> - не всегда умеет договариваться и строить партнерские отношения на основе сотрудничества и совместной деятельности. <u>Низкий уровень</u> - не умеет договариваться и строить партнерские отношения на основе сотрудничества и совместной деятельности,		
Воспитанность	организационно-волевые качества: ответственность, терпение, воля; - поведенческие качества: конфликтность, сотрудничество; - культура поведения	<u>Высокий уровень</u> - не отвлекается на тренировке, не мешает занятию других детей, всегда ответственно подходит к занятиям, терпеливо выполняет упражнения, умеет вести себя в общественных местах. <u>Средний уровень</u> - иногда отвлекается на тренировке, может мешать занятию других детей, ответственно подходит к занятиям, выполняет упражнения, не всегда умеет вести себя в общественных местах. <u>Низкий уровень</u> - отвлекается на тренировке,	Наблюдение	Протокол

		мешает занятию других детей, не ответственно подходит к занятиям, выполняет упражнения, не умеет вести себя в общественных местах.		
--	--	--	--	--

Анализ процесса деятельности (выполнение приема)

1. Точность выполнения основных элементов

Высокий уровень – точное, правильное выполнение основных стоек 4 элементов.

Средний уровень – присутствуют незначительные недочеты в выполнении стоек 4 основных элементов.

Низкий уровень – неточное выполнение основных элементов и стоек в карате.

2. Чувство координация

Высокий уровень – прямая спина, развороты одним движением, твердо стоит на ногах не отрывая от пола.

Средний уровень – есть небольшие неточности в разворотах, отрывает ступни от пола.

Низкий уровень – выполнение с большим количеством недостатков, прогибает спину, большая неточность в разворотах, плохо ,неустойчиво стоит на ногах.

3. Сила удара

Высокий уровень – прямая спина, развороты одним движением, разворот одним движением, неточность и резкость выполнение удара.

Средний уровень – есть неточности в исполнении ударе, мало резкости, небольшие проблемы с разворотом.

Низкий уровень – исполнение с большим количеством недостатков, слабый удар, плохой разворот, нет четкости и резкости.

4. Скорость

Высокий уровень - хорошая скоростная ловкая техника движения, развороты, удары.

Средний уровень – менее низкая скорость, ловкость среднего уровня, вялая техника движения, развороты менее быстрые, удары не совсем резкие.

Низкий уровень – очень низкая скорость, ловкость при движении, медленные развороты, удары.

Протокол наблюдения

№	Фамилия, имя	Что мы наблюдаем																			
		Самостоятельность				Умение применять знания на практике				Умение адекватно реагировать в нестандартных ситуациях				Умение взаимодействовать в группе				Умение вести себя как участник в соревнованиях и как зритель			
2.																					

3.											
4.											
5.											
6.											

В – высокий уровень

С – средний уровень

Н – низкий уровень

(см. Мониторинговую программу)