

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы «Истоки» г. Челябинска»
(МБУ ДО «ЦВР «Истоки»)

СОГЛАСОВАНО
на заседании методического совета
МБУ ДО «ЦВР «Истоки» (протокол
от 18 сентября 2023г. № 2)



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ЦВР «Истоки»
А.В. Ежов
от 18 сентября 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ЛЕГИОН»

срок реализации программы: 3 года
(возраст учащихся: 10-17 лет)

Авторы-составители:
Ефанов Иван Николаевич
педагог дополнительного образования,
Черкасова Ольга Ивановна методист
МБУ ДО «ЦВР «Истоки»

Челябинск

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА/ ПАСПОРТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Название программы	«СПОРИВНЫЙ КЛУБ «ЛЕГИОН»
Автор-составитель программы	Ефанов Иван Николаевич
Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид деятельности /Направление	Единоборство (Киокусинкай каратэ)
Образовательная область	Профильная (физическая культура)
Способ освоения содержания образования	Репродуктивный, алгоритмический
Уровень освоения содержания образования	Базовый (<i>основной</i>)
Возрастной уровень реализации программы	10-17 лет
Форма реализации программы	Групповая с учетом индивидуальных особенностей учащихся
Продолжительность реализации программы	Трехгодичная
Форма обучения	Очная
Аккредитация	Не требуется
Язык, на котором осуществляется обучение	Русский
Аннотация (краткое описание программы)	Программа включает в себя основы знаний в области физической культуры. Изучаются основы единоборства каратэ, основные элементы (стойки, блоки, удары руками и ногами), гигиена и физиология спортсмена, основы здорового образа жизни, подвижные игры. Занятия способствуют физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Составлен в соответствии с Календарным учебным графиком МБУ ДО «ЦВР «Истоки» на 2022-2023 учебный год.

Наименование Программы, Срок реализации, Возраст учащихся	«Спортивный клуб «Легион» 3г., 10-17 л.
Дата начала реализации в учебном году	01.09.2023
Дата окончания реализации в учебном году	31.05.2024
Праздничные выходные дни	4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая.
Продолжительность реализации Программы в учебном году	34 недели
2 группы (В3,Г3) - 3 год обучения	нагрузка 3 раза в неделю по 2 часа = 204 часа в год
Контроль, аттестация:	
– 0 срез оценивания (входной контроль)	сентябрь
– Промежуточное оценивание (текущий контроль)	январь
– Итоговое оценивание (промежуточная аттестация)	май
– Аттестация по окончании обучения по Программе	май
Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Содержание	Стр.
1	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Планируемые результаты обучения	5
1.4.	Организация образовательного процесса	6
1.5.	Содержание программы	7
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	18
2.1.	Формы контроля/аттестации и оценочные материалы	18
2.2.	Методические материалы	19
2.3.	Условия реализации программы	20
	- Материально-техническое обеспечение программы	
	- Методическое обеспечение	
	- Литература	
	Приложения к программе:	22
3.	1. Календарно-тематический план –сетка / Календарный учебный график (Приложение А/1).	
	2. Воспитательная работа в рамках программы (Приложение Б/1).	
	3. Оценочные материалы: - Карты мониторинга (Приложения В/1, В/2, В/3.). - Критерии оценки (Приложения В/4).	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Программа «Спортивный клуб «Легион» является программой физкультурно-спортивной направленности и составлена в соответствии с:

– Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г № 273-ФЗ);

– Федеральным законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (от 24.07.1998 № 124-ФЗ);

– Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р);

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31 марта 2022 г. № 678-р);

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);

– Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

– Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

– Методическими рекомендациями Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (от 18.11.2015 г. № 09-3242);

– Локальными документами, регламентирующими образовательную деятельность МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

Актуальность программы

Программа «Спортивный клуб «Легион» разработана в соответствии с социальным заказом родителей и детей и актуальна в сфере образовательной деятельности МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

Актуальность программы «Спортивный клуб «Легион» заключается в том, что этот вид единоборств является доступным средством физического и морально-волевого воспитания, а

также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом.

Занятия карате также оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности занимающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений, восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия. Различные виды памяти (зрительная, вербально-логическая, эмоциональная и др.) развиваются в процессе занятий. Активный мыслительный анализ в процессе тренировок способствует достижению наибольшего результата.

Отличительные особенности программы, новизна

Преимущество данной программы выражено в том, что каратэ оказывает существенное влияние на физическую подготовленность занимающихся, способствует физическим способностям и широко используется как в спортивных, так и в оздоровительных целях, а так же является одной из форм воспитания личности.

В отличие от программ сугубо спортивной направленности заключается в том, что при обучении во время тренировочного процесса внимание уделяется не только составным частям каратэ, но и дополнительным видам подготовки. Таким как: растяжка мышц и связок, повышение свободы движений в суставах, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей, психологическая подготовка. Методы тренировки учащихся физически развивают человека, делают его сильным, ловким, выносливым и смелым, укрепляют дух и волю. Значительно снижая уровень агрессивности у учащихся, киокушин каратэ, помимо крепкого здоровья дает им надежные навыки самообороны.

Программа «Спортивный клуб «Легион» разработана на основе Типовой программы спортивной подготовки по киокусинай, Общероссийская общественная организация «Ассоциация Киокусинкай России», 2007 г.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: физическое развитие учащихся по средствам занятий каратэ киокусинкай.

Задачи программы:

Предметные (обучающие) задачи:

- ознакомить с терминологией, используемой в каратэ, историей каратэ, основам физиологии и гигиены спортсмена, с правилами соревнований по карате;
- обучить умениям выполнять комплексы общеразвивающих упражнений и специальных физических упражнений;
- овладеть основными элементами каратэ (стойки, блоки, удары руками и ногами), применять полученные знания на практике, для участия в соревнованиях.

Мета предметные (развивающие) задачи:

- развить физические качества: гибкость, скорость, выносливость, сила, координация;
- развить универсальные компетенции: критическое мышление, умения планировать, анализировать.

Личностные (воспитательные) задачи:

- сформировать положительное отношение к спортивной деятельности, здоровому образу жизни и умению трудиться, интерес к спортивным профессиям: тренер, спортивный судья, спортивный врач;
- воспитать чувства коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма, устойчивую потребность в занятии спортом.

1.3. Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты освоения программ по окончании первого года обучения:

Предметные (обучающие) результаты:

- будут знать правила техники безопасности, историю каратэ, основную терминологию, применяемую в каратэ, основы здорового образа жизни;
- будут выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- будут владеть основными элементами каратэ: блоки, удары, стойки, комплексы ката.

Мета предметные (развивающие) результаты:

- будут развиты основные физические, двигательные умения навыки;
- будут формироваться универсальные компетенции: критическое мышления, способность и готовность представить свое мнение и собственные результаты в процессе обучения.

Личностные (воспитательные) результаты:

- будет воспитано чувство коллективизма и взаимопомощи;
- будет формироваться потребность в занятии спортом, стремлении к знакомству с профессиями, связанными со спортом: тренер, спортивный судья.

Планируемые результаты освоения программ по окончании второго года обучения:

Предметные (образовательные) результаты:

- будут знать правила техники безопасности, основы здорового образа жизни, историю карате, правила соревнований;
- будут выполнять комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- будут владеть основными элементами карате: блоки, удары, стойки, комплексы ката, уметь применять знания на практике при участии в соревнованиях.

Мета предметные (развивающие) результаты:

- будут развиты основные физические, двигательные умения навыки;
- будут сформированы универсальных компетенций: критическое мышления, способность и готовность представить свое мнение и собственные результаты в процессе обучения.

Личностные (воспитательные) результаты:

- будет воспитано чувство коллективизма и взаимопомощи, ответственности за команду и свою роль в команде, чувство патриотизма;
- будут сформированы устойчивая потребность в занятии спортом, стремление к изучению спортивных профессий: спортсмен, тренер, спортивный судья, спортивный врач.

Планируемые результаты освоения программ по окончании третьего года обучения:

Предметные (образовательные) результаты:

- будут знать правила техники безопасности, иметь представления о профессиях данного вида деятельности, основы здорового образа жизни, знать о пользе правильного питания и о режиме дня спортсмена;
- будут знать комплексы общеразвивающих упражнений, правила ведения и тактику поединка, общие правила соревнований по каратэ киокусинкай;
- будут владеть сложными элементами каратэ: блоки, удары, стойки, комплексы ката, сдавать экзамены на пояса, уметь применять знания на практике, участие в соревнованиях.

Мета предметные (развивающие) результаты:

- будут иметь возможность приобрести опыт освоения универсальных компетенций, критического мышления, способности и готовности представить свое мнение, суждение, отношение и собственные результаты в процессе сотрудничества.
- будут развиты основные физические, двигательные умения навыки.

Личностные (воспитательные) результаты:

- будет сформирована устойчивая потребность работать в команде, сформировано чувство ответственности за свои поступки, чувство патриотизма;
- будет сформировано устойчивое стремление к победе, потребность к здоровому образу жизни и занятию спортом, стремление к изучению спортивных профессий: тренер, спортивный судья.

1.4. Организация образовательного процесса

Адресат программы

Данная программа «Спортивный клуб «Легион» рассчитана на всех детей и подростков с 10 до 17 лет, с разным уровнем физической подготовки, не имеющих медицинских или каких-либо иных противопоказаний.

Набор учащихся производится по желанию родителей и детей, имеющие медицинское заключение (для программ физкультурно-спортивной направленности).

Программа ориентирована на успех каждого ребенка и дает ему возможность не зависимо от особенностей здоровья реализовываться в данном виде деятельности. На занятиях осуществляется индивидуальный подход каждому учащемуся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Данная программа может быть освоена учащимися с ОВЗ (по запросу родителей (законных представителей)). В данном случае составляется индивидуальный УТП освоения программы.

Характеристика возрастных особенностей учащихся

Для детей 10–17 лет характерна высокая возбудимость и лабильность мышечного аппарата, что способствует значительному развитию быстроты движений. Скорость мышечных сокращений у подростков достигает максимума, поэтому в этом возрасте следует преимущественно развивать динамическую силу, быстроту и ловкость, не забывая при этом и упражнения на гибкость.

Подростки обычно стремятся к самостоятельности и преувеличивают свои возможности. Желая быстрее выучить технические действия, они мало внимания обращают на детали техники их выполнения.

Поэтому на занятиях по каратэ с детьми данной возрастной категории необходимо научить их: критически оценивать результаты своих действий; описывать технику выполнения изучаемого элемента, используя различные формы (устная, графическая, мысленное проговаривание), с тем чтобы они больше внимания уделяли деталям его выполнения; оказывать помощь товарищу в изучении элементов техники.

В целом же занятия карате, помимо силы, гибкости, ловкости, координации движений, развивают у детей внимание, память, логическое и образное мышление. Кроме того, дети становятся более уверенными в себе, учатся управлять своими эмоциями, воспитывают силу воли, целеустремленность. Все это говорит в пользу занятий каратэ детьми младшего возраста, при условии внесения в эти занятия необходимых коррективов, перечисленных выше.

Профориентационный компонент программы. На занятиях карате происходит знакомство с профессиями, проводятся беседы, викторины и игры на тему профессий в спорте. Дети в игровой форме пробуют себя в качестве тренера, спортивного судьи, спортивного врача.

Воспитательный потенциал программы предполагает развитие гуманистической направленности личности учащихся, включая в себя формирование представлений о многообразии культурного наследия человечества и российского общества, взаимоуважения и бережного отношения к окружающему миру, популяризации научных знаний и ориентацию на здоровый образ жизни, мотивацию и изучение культурных ценностей и их создание, организацию самостоятельной деятельности учащихся, направленную на самообразование и самоопределение в будущем. Данный компонент представлен в виде плана «Воспитательной работы» по различным направлениям (Приложение Б/1).

Объем программы и режим работы

Программа рассчитана на 3 года обучения. Занятия на всех годах обучения проходят три раза в неделю по 2 часа, что составляет 204 часа в год.

Информацию по распределению учебного времени по годам обучения представлена в форме таблицы (см. Таблица 1).

Таблица 1

Объем программы и режим работы

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год (34 недели)
1 год обучения	2 часа	3 раза	6 часов	204 часа
2 год обучения	2 часа	3 раза	6 часов	204 часа
3 год обучения	2 часа	3 раза	6 часов	204 часа
ИТОГО (объем программы):				612 часов

Уровень программы - базовый (основной).

1.5. Содержание программы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале. Знакомство с программой. Знакомство с профессиями в карате.	2	2	-	Беседа, опрос

Раздел № 1. История каратэ					
1.1.	История возникновения восточного боевого искусства карате	2	2	-	Опрос
1.2.	Стиль каратэ киокусинкай	2	2	-	
1.3.	Итоговое занятие по разделу	2	-	2	Тест
Раздел № 2. Гигиенические требования к учащимся, виды травм, первая помощь.					
2.1.	Гигиена спортсмена, режим дня	2	2	-	Беседа, опрос
2.2.	Виды травм, первая помощь при травмах.	2	2	-	Беседа, опрос
2.3.	Итоговое занятие по разделу	2	-	2	Тест
Раздел № 3. Общая физическая подготовка					
3.1	Разбор техники выполнения общеразвивающих упражнений.	6	4	2	Беседа, опрос
3.2	Упражнения на координацию движения	12	-	12	Наблюдение
3.3	Упражнения на развитие гибкости,	16	-	16	
3.4	Упражнения на развитие силы	12	-	12	
3.5	Упражнения на развитие выносливости	12	-	12	
3.6	Итоговое занятие по разделу	2		2	Контрольные нормативы
Раздел № 4. Подвижные игры					
4.1	Правила игр	4	4	-	Беседа, опрос
4.2	Различные спортивные и подвижные игры, командные и личные	16	-	16	Наблюдение
4.3	Эстафеты	16	-	16	
4.4	Итоговое занятие по разделу	2	-	2	
Раздел № 5. Техническая подготовка					
5.1	Изучение стоек	12	4	8	Беседа, опрос
5.2	Изучение ударов и блоков (кихон)	16	4	12	
5.3	Изучение перемещений (идо гейко)	14	4	10	
5.4	Изучение ката	16	4	12	
5.5	Итоговое занятие по разделу	2	-	2	Педагогическое наблюдение
Раздел № 6. Специальная физическая подготовка					
6.1	Работа в парах: отработка атакующих и защитных действий.	6	2	4	Беседа, опрос
6.2	Упражнения в парах с использованием специального инвентаря (ракетки, лапы, макивары).	6	2	4	
6.3	Тренировочные поединки, спаринги	6	2	4	
6.4	Итоговое занятие по разделу	2	-	2	Контрольные нормативы
Раздел № 7. Соревнования					
7.1	Правила соревнований	2	2	-	Беседа, опрос
7.2	Подготовка к соревнованиям	6	-	6	Наблюдение
	Итоговое занятие.	4	-	4	Контрольные упражнения
Итого:		204	42	162	

Второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале. Знакомство с программой. Профессии в карате.	2	2	-	Опрос
Раздел № 1. История каратэ					
1.1	История возникновения восточного боевого искусства карате	2	2	-	Опрос, тест
1.2	Стиль карате киокусинкай	2	2	-	
1.3	Итоговое занятие по разделу	2	-	2	
Раздел № 2 Гигиенические требования к учащимся, виды травм, первая помощь					
2.1	Гигиена спортсмена, режим дня	2	2	-	Опрос, беседа
2.2	Виды травм, первая помощь при травмах.	2	2	-	
2.3	Итоговое занятие по разделу	2	-	2	Тест
Раздел № 3. Общая физическая подготовка					
3.1	Разбор техники выполнения общеразвивающих упражнений.	4	4	-	Опрос
3.2	Упражнения на координацию движения	8	-	8	Наблюдение Контрольные нормативы
3.3	Упражнения на развитие гибкости	10	-	10	
3.4	Упражнения на развитие силы	8	-	8	
3.5	Упражнения на развитие выносливости	8	-	8	
3.6	Итоговое занятие по разделу	2	-	2	
Раздел № 4. Подвижные игры					
4.1	Правила игр	4	4	-	Опрос
4.2	Различные спортивные и подвижные игры, командные и личные	12	-	12	Наблюдение
4.3	Эстафеты.	12	-	12	
4.4	Итоговое занятие по разделу	2	-	2	
Раздел № 5. Техническая подготовка					
5.1	Изучение стоек	12	4	8	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение.
5.2	Изучение ударов и блоков (кихон)	16	4	12	
5.3	Изучение перемещений (идо гейко)	14	4	10	
5.4	Изучение ката	16	4	12	
5.5	Итоговое занятие по разделу	2	-	2	
Раздел № 6. Специальная физическая подготовка					
6.1	Работа в парах: отработка атакующих и защитных действий.	12	2	10	Беседа, опрос
6.2	Упражнения в парах с использованием специального инвентаря (ракетки, лапы, макивары).	10	2	8	
6.3	Тренировочные поединки, спаринги	16	2	14	
6.4	Итоговое занятие по разделу	2	-	2	Контрольные нормативы
Раздел № 7. Соревнования					
7.1	Правила соревнований	2	2	-	Беседа, опрос
7.2	Подготовка к соревнованиям	14	-	14	Наблюдение
	Итоговое занятие	4	-	4	Контрольные упражнения
Итого:		204	42	162	

Третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале. Знакомство с программой. Профессии в карате.	2	2	-	Опрос
Раздел № 1 Гигиенические требования к учащимся, виды травм, первая помощь					
1.1	Гигиена спортсмена, режим дня	2	2	-	Опрос, беседа Тест
1.2	Виды травм, первая помощь при травмах.	2	2	-	
2.3	Итоговое занятие по разделу	2	-	2	
Раздел № 2. Общая физическая подготовка					
2.1	Разбор техники выполнения общеразвивающих упражнений.	4	4	-	Опрос
2.2	Упражнения на координацию движения	8	-	8	Наблюдение Контрольные нормативы
2.3	Упражнения на развитие гибкости	8	-	8	
2.4	Упражнения на развитие силы	10	-	10	
2.5	Упражнения на развитие выносливости	8	-	8	
2.6	Итоговое занятие по разделу	2	-	2	
Раздел № 3. Подвижные игры					
3.1	Правила игр	2	2	-	Опрос
3.2	Различные спортивные и подвижные игры, командные и личные	10	-	10	Наблюдение
3.3	Эстафеты.	6	-	6	
3.4	Итоговое занятие по разделу	2	-	2	
Раздел № 4. Техническая подготовка					
4.1	Изучение стоек	4	2	2	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение.
4.2	Изучение ударов и блоков (кихон)	10	2	8	
4.3	Изучение перемещений (идо гейко)	16	4	12	
4.4	Изучение ката	16	4	12	
4.5	Итоговое занятие по разделу	2	-	2	
Раздел № 5. Специальная физическая подготовка					
5.1	Работа в парах: отработка атакующих и защитных действий.	12	2	10	Наблюдение
5.2	Упражнения в парах с использованием специального инвентаря (ракетки, лапы, макивары).	16	2	14	
5.3	Тренировочные поединки, спаринги	16	2	14	
5.4	Бой с тенью, моделирование поединка.	12	2	10	
5.4	Итоговое занятие по разделу	2	-	2	Контрольные нормативы
Раздел № 6. Соревнования					
6.1	Правила соревнований	4	4	-	Беседа, опрос
6.2	Подготовка к соревнованиям	22	-	22	Наблюдение
	Итоговое занятие	4	-	4	Контрольные упражнения
Итого:		204	36	168	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Содержание первого года обучения

Вводное занятие

Теория. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале. Знакомство с программой. Знакомство с профессиями в карате.

Формы контроля: Беседа, опрос.

Раздел 1. «История каратэ»

Тема № 1.1. История возникновения восточного боевого искусства каратэ.

Теория. История возникновения восточного боевого искусства карате. Стили и разновидности каратэ.

Формы контроля: опрос.

Тема № 1.2. «История возникновения восточного боевого искусства карате».

Теория: история создания стиля, биография Мосутатцу Ояма.

Формы контроля: опрос.

Тема № 1.3. Итоговое занятие по разделу.

Практика. Проведение теста, проверка.

Формы контроля: Тест.

Раздел 2. «Гигиенические требования к учащимся, виды травм, первая помощь»

Тема № 2.1. Гигиена спортсмена, режим дня.

Теория. Гигиена спортсмена, режим дня. Правильное питание. Витамины и их роль в жизни спортсмена.

Формы контроля: опрос.

Тема № 2.2. Виды травм, первая помощь при травмах.

Теория. Первая помощь при травмах, разновидности травм. Первая помощь при ушибах, растяжении, переломах, вывихах, ожогах.

Формы контроля: опрос.

Тема № 2.3. Итоговое занятие по разделу.

Практика. Наложение шины при переломах, перевязка ран, наложение тугой повязки.

Формы контроля: опрос.

Раздел 3. «Общая физическая подготовка»

Тема № 3.1. Разбор техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Теория. Общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений со скакалкой, с мячом, с легкими гантелями вес 500 грамм. Упражнения на развитие гибкости, маховые удары ногами для развития растяжки. Эстафеты. Упражнения на турнике (подтягивания, подтягивания с помощью партнера, вис на перекладине). Упражнения на координацию движения и на сохранение баланса равновесия (стойки на одной ноге, выполнение сложно координационных ударов ногами с разворота). Комплексы общеразвивающих упражнений для развития мышц туловища (подъем корпуса из положения лежа). Динамические и статические упражнения на гибкость (наклоны вниз из положения, стоя ноги вместе прямые). Выполнение ударов и блоков руками с гантелями вес 500 грамм.

Формы контроля: опрос.

Тема № 3.2. Упражнения на координацию движений.

Практика. Кувырки вперед, назад. Упражнения на координацию движения и на сохранение баланса равновесия (стойки на одной ноге, выполнение сложно координационных ударов ногами с разворота).

Формы контроля: наблюдение.

Тема № 3.3. Упражнения на развитие гибкости,

Практика. Наклоны сидя, стоя, выпады. Мостик. Шпагат поперечный и продольный. Махи ногами.

Формы контроля: наблюдение.

Тема № 3.4. Упражнения на развитие силы

Практика. Отжимания, подтягивания, подъем туловища, приседания. Комплекс упражнений с гантелями 500 грамм.

Формы контроля: наблюдение.

Тема № 3.5. Упражнения на развитие выносливости.

Практика. Комплексы ОФП средней интенсивности, продолжительностью 5-7 минут. Комплекс со скакалкой, прыжки и выпрыгивания. Бег по залу, бег на месте.

Формы контроля: наблюдение

Тема № 3.6. Итоговое занятие по разделу.

Практика. Сдача нормативов.

Формы контроля: контрольные нормативы.

Раздел 4. «Подвижные игры»

Тема № 4.1. Правила игр.

Теория. Разновидности игр. Правила игр футбол, пионербол, белка, паук. Личные и командные игры и правила этих игр, правила эстафет.

Формы контроля: опрос.

Тема № 4.2. Различные спортивные и подвижные игры, командные и личные

Практика. Игры: футбол, пионербол, «Белка», «Паук». Игры личные и командные.

Формы контроля: наблюдение.

Тема № 4.3. Эстафеты.

Практика. Эстафеты с мячом, скакалкой, эстафеты с элементами акробатики.

Формы контроля: наблюдение.

Тема № 4.4. Итоговое занятие по разделу.

Практика. Игра «Паук», «Белка в колесе».

Формы контроля: наблюдение.

Раздел 5. «Техническая подготовка»

Тема № 5.1. Изучение стоек.

Теория. Разбор и показ стоек начального уровня (зенкутцу дачи, санчин дачи)

Практика. Стоять в стойках, переход из одной стойки в другую.

Формы контроля: Беседа, опрос.

Тема № 5.2. Изучение ударов и блоков (кихон).

Теория. Выполнение «Кихон» – базовая техника, выполняемая без партнера в «идеальной» форме. Показ блоков и ударов, просмотр видеоматериалов.

Практика. Удары руками и ногами, блоки.

Формы контроля: Беседа, опрос.

Тема № 5.3. Изучение перемещений (идо гейко).

Теория. Просмотр видеоматериалов на эту тему.

Практика. Перемещение в стойках с различными ударами и блоками начального уровня (перемещение с зенкутцу дачи, санчин дачи)

Формы контроля: Беседа, опрос.

Тема № 5.4. Изучение ката.

Теория. разбор техники выполнения ката, просмотр видеоматериалов на эту тему. (<https://www.youtube.com/watch?v=mq2TAWKE2hI>).

Практика. Выполнение ката. Ката начального уровня (такиоку 1-3)

Формы контроля: Беседа, опрос.

Тема № 5.5. Итоговое занятие по разделу.

Практика. Показ выбранного ката.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 6. «Специальная физическая подготовка»

Тема № 6.1. Работа в парах: отработка атакующих и защитных действий.

Теория. Разбор техники выполнения атаки и защиты в поединке.

Практика. Работа на защиту и атаку.

Формы контроля: Беседа, опрос

Тема № 6.2. Упражнения в парах с использованием специального инвентаря (ракетки, лапы, макивары).

Теория. Правила выполнения упражнений, особенности инвентаря. Правила работы с инвентарем, правила удерживания.

Практика. Работа на лапах, ракетках. Отработка ударов.

Формы контроля: Беседа, опрос.

Тема № 6.3. Тренировочные поединки, спарринги.

Теория. Правила поединка, разрешенная и запрещенная техника. Тактика боя.

Практика. Тренировочные бои.

Формы контроля: Беседа, опрос.

Тема № 6.4. Итоговое занятие по разделу.

Практика. Итоговый спарринг.

Формы контроля: Контрольные нормативы.

Раздел 7. «Соревнования»

Тема № 7.1. Правила соревнований

Теория. Правила соревнований, особенности судейства. Правильный выход и правила поведения на турнире. Размеры площадки.

Формы контроля: Опрос, беседа.

Тема № 7.2. Подготовка к соревнованиям

Практика. Участие в турнирах. Отработка упражнений для соревнований.

Формы контроля: Наблюдение.

Содержание второго года обучения

Вводное занятие

Теория. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале. Знакомство с программой. Знакомство с профессиями в карате.

Формы контроля: Беседа, опрос.

Раздел 1. «История карате»

Тема № 1.1. «История возникновения восточного боевого искусства карате»

Теория. История возникновения восточного боевого искусства карате. Стили и разновидности карате.

Формы контроля: опрос.

Тема № 1.2. «История возникновения восточного боевого искусства карате».

Теория: История создания стиля, биография Мосутатцу Ояма.

Формы контроля: опрос.

Тема № 1.3. Итоговое занятие по разделу.

Практика. Проведение теста, проверка.

Формы контроля: Тест.

Раздел 2. «Гигиенические требования к учащимся, виды травм, первая помощь»

Тема № 2.1. Гигиена спортсмена, режим дня

Теория. Гигиена спортсмена, режим дня. Правильное питание. Витамины и их роль в жизни спортсмена. Средства сохранения и укрепления здоровья спортсмена.

Формы контроля: опрос.

Тема № 2.2. Виды травм, первая помощь при травмах. Правила оказания первой помощи.

Теория. Первая помощь при травмах, разновидности травм. Первая помощь при ушибах, растяжении, переломах, вывихах, ожогах.

Формы контроля: опрос.

Тема № 2.3. Итоговое занятие по разделу.

Практика. Наложение шины при переломах, перевязка ран, наложение тугой повязки.

Формы контроля: опрос.

Раздел 3. «Общая физическая подготовка»

Тема № 3.1. Техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Теория. Разбор техники выполнения общеразвивающих упражнений. Комплексы общеразвивающих упражнений со скакалкой, с мячом, с легкими гантелями вес 500 грамм. Упражнения на развитие гибкости, маховые удары ногами для развития растяжки. Эстафеты. Упражнения на турнике (подтягивания, подтягивания с помощью партнера, вис на перекладине). Упражнения на координацию движения и на сохранение баланса равновесия (стойки на одной ноге, выполнение сложно координационных ударов ногами с разворота). Комплексы общеразвивающих

упражнений для развития мышц туловища (подъем корпуса из положения лежа). Динамические и статические упражнения на гибкость (наклоны вниз из положения, стоя ноги вместе прямые). Выполнение ударов и блоков руками с гантелями вес 500 грамм.

Формы контроля: опрос.

Тема № 3.2. Упражнения на координацию движений.

Практика. Кувырки вперед, назад. Упражнения на координацию движения и на сохранение баланса равновесия (стойки на одной ноге, выполнение сложно координационных ударов ногами с разворота).

Формы контроля: наблюдение

Тема № 3.3. Упражнения на развитие гибкости.

Практика. Наклоны сидя, стоя, выпады. Мостик. Шпагат поперечный и продольный. Махи ногами.

Формы контроля: наблюдение.

Тема № 3.4. Упражнения на развитие силы

Практика. Отжимания, подтягивания, подъем туловища, приседания. Комплекс упражнений с гантелями 500 грамм.

Формы контроля: наблюдение.

Тема № 3.5. Упражнения на развитие выносливости. Нагрузка.

Практика. Комплексы ОФП средней интенсивности, продолжительностью 5-7 минут. Комплекс со скакалкой, прыжки и выпрыгивания. Бег по залу, бег на месте.

Формы контроля: наблюдение.

Тема № 3.6. Итоговое занятие по разделу.

Практика. Сдача нормативов.

Формы контроля: Контрольные нормативы.

Раздел 4. «Подвижные игры»

Тема № 4.1. Правила и разновидности игр.

Теория. Разновидности игр. Правила игр футбол, пионербол, «Белка», «Паук», «Предай удар», «Борьба с поясами», «Ушастый тюлень». Личные и командные игры и правила этих игр, правила эстафет.

Формы контроля: опрос.

Тема № 4.2. Различные спортивные и подвижные игры, командные и личные.

Практика. Игры: футбол, пионербол, «Белка», «Паук», «Борьба с поясами», «Предай удар», «Ушастый тюлень». Игры личные и командные.

Формы контроля: наблюдение

Тема № 4.3. Эстафеты.

Практика. Эстафеты с мячом, скакалкой, эстафеты с элементами акробатики.

Формы контроля: наблюдение

Тема № 4.4. Итоговое занятие по разделу.

Практика. Игра футбол.

Формы контроля: наблюдение.

Раздел 5. «Техническая подготовка»

Тема № 5.1. Изучение стоек

Теория. Разбор и показ стоек среднего уровня (кокутцо дачи, кибя дачи)

Практика. Стоять в стойках, переход из одной стойки в другую

Формы контроля: Беседа, опрос.

Тема № 5.2. изучение ударов и блоков (кихон)

Теория. Выполнение «Кихон» – базовая техника, выполняемая без партнера в «идеальной» форме. Показ блоков и ударов, просмотр видеоматериалов

Практика. Удары руками и ногами, блоки.

Формы контроля: Беседа, опрос

Тема № 5.3. изучение перемещений (идо гейко)

Теория. Просмотр видеоматериалов на эту тему.

Практика. Перемещение в стойках с различными ударами и блоками среднего уровня (перемещение с кокутцо дачи, кибя дачи)

Формы контроля: Беседа, опрос

Тема № 5.4. изучение ката

Теория. Разбор техники выполнения ката, просмотр видеоматериалов на эту тему.
(<https://www.youtube.com/watch?v=mq2TAWKE2hI>).

Практика. Выполнение ката. Ката среднего уровня (такиоку сакуги 1-3, пинан 1-2)

Формы контроля: Беседа, опрос

Тема № 5.5. Итоговое занятие по разделу

Практика. Показ выбранного ката

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 6. «Специальная физическая подготовка»

Тема № 6.1. Работа в парах: отработка атакующих и защитных действий.

Теория. Объяснение. Разбор техники выполнения атаки и защиты в поединке.

Практика. Работа на защиту и атаку

Формы контроля: Беседа, опрос

Тема № 6.2. упражнения в парах с использованием специального инвентаря (ракетки, лапы, макивары).

Теория. Правила выполнения упражнений, особенности инвентаря. Правила работы с инвентарем, как правильно держать.

Практика. Работа на лапах, ракетках. Отработка ударов.

Формы контроля: Беседа, опрос

Тема № 6.3. Тренировочные поединки, спарринги

Теория. Правила поединка, разрешенная и запрещенная техника. Тактика боя.

Практика. Тренировочные бои.

Формы контроля: Беседа, опрос

Тема № 6.4. Итоговое занятие по разделу.

Практика. Итоговый спарринг.

Формы контроля: Контрольные нормативы

Раздел 7. «Соревнования»

Тема № 7.1. Правила соревнований

Теория. Правила соревнований, особенности судейства. Правильный выход и правила поведения на турнире. Размеры площадки.

Формы контроля: Опрос, беседа.

Тема № 7.2. Подготовка к соревнованиям

Практика. Участие в турнирах. Отработка упражнений для соревнований. Анализ предыдущих соревнований, изучить тактику соперников и разработать свой собственный план.

Формы контроля: Наблюдение.

Содержание третьего года обучения

Вводное занятие

Теория. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале. Знакомство с программой. Знакомство с профессиями в карате.

Формы контроля: Беседа, опрос.

Раздел 1. «Гигиенические требования к учащимся, виды травм, первая помощь»

Тема № 1.1. Гигиена спортсмена, режим дня

Теория. Гигиена спортсмена, режим дня. Правильное питание. Витамины и их роль в жизни спортсмена. Средства сохранения и укрепления здоровья спортсмена.

Формы контроля: опрос.

Тема № 1.2. Виды травм, первая помощь при травмах. Правила оказания первой помощи.

Теория. Первая помощь при травмах, разновидность травм. Первая помощь при ушибах, растяжении, переломах, вывихах, ожогах.

Формы контроля: опрос.

Тема № 1.3. Итоговое занятие по разделу.

Практика. Наложение шины при переломах, перевязка ран, наложение тугой повязки.

Формы контроля: опрос.

Раздел 2. «Общая физическая подготовка»

Тема № 2.1. Техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Теория. Разбор техники выполнения общеразвивающих упражнений. Комплексы общеразвивающих упражнений со скакалкой, с мячом, с легкими гантелями вес 500 грамм. Упражнения на развитие гибкости, маховые удары ногами для развития растяжки. Эстафеты. Упражнения на турнике (подтягивания, подтягивания с помощью партнера, вис на перекладине). Упражнения на координацию движения и на сохранение баланса равновесия (стойки на одной ноге, выполнение сложно координационных ударов ногами с разворота). Комплексы общеразвивающих упражнений для развития мышц туловища (подъем корпуса из положения лежа). Динамические и статические упражнения на гибкость (наклоны вниз из положения, стоя ноги вместе прямые). Выполнение ударов и блоков руками с гантелями вес 500 грамм.

Формы контроля: опрос.

Тема № 2.2. Упражнения на координацию движений.

Практика. Кувырки вперед, назад. Упражнения на координацию движения и на сохранение баланса равновесия (стойки на одной ноге, выполнение сложно координационных ударов ногами с разворота).

Формы контроля: наблюдение

Тема № 2.3. Упражнения на развитие гибкости.

Практика. Наклоны сидя, стоя, выпады. Мостик. Шпагат поперечный и продольный. Махи ногами.

Формы контроля: наблюдение.

Тема № 2.4. Упражнения на развитие силы

Практика. Отжимания, подтягивания, подъем туловища, приседания. Комплекс упражнений с гантелями 500 грамм.

Формы контроля: наблюдение.

Тема № 2.5. Упражнения на развитие выносливости. Нагрузка.

Практика. Комплексы ОФП средней и высокой интенсивности, продолжительностью 5-7 минут. Комплекс со скакалкой, прыжки и выпрыгивания. Бег по залу, бег на месте.

Формы контроля: наблюдение.

Тема № 2.6. Итоговое занятие по разделу.

Практика. Сдача нормативов.

Формы контроля: Контрольные нормативы.

Раздел 3. «Подвижные игры»

Тема № 3.1. Правила и разновидности игр

Теория. Разновидности игр. Правила игр футбол, пионербол, регби, «Белка», «Паук», «Передай удар», «Борьба с поясами», «Ушастый тюлень». Личные и командные игры и правила этих игр, правила эстафет.

Формы контроля: опрос.

Тема № 3.2. Различные спортивные и подвижные игры, командные и личные.

Практика. Игры: футбол, пионербол, «Белка», «Паук», «Борьба с поясами», «Передай удар», «Ушастый тюлень». Игры личные и командные.

Формы контроля: наблюдение

Тема № 3.3. Эстафеты.

Практика. Эстафеты с мячом, скакалкой, эстафеты с элементами акробатики.

Формы контроля: наблюдение

Тема № 3.4. Итоговое занятие по разделу.

Практика. Игра футбол.

Формы контроля: наблюдение.

Раздел 4. «Техническая подготовка»

Тема № 4.1. Изучение стоек

Теория. Разбор и показ стоек среднего уровня (кокутцо дачи, кибя дачи)

Практика. Стоять в стойках, переход из одной стойки в другую, выполнение с закрытыми глазами.

Формы контроля: Беседа, опрос.

Тема № 4.2. изучение ударов и блоков (кихон), изучение техники ударов шуто (ребро ладони)

Теория. Выполнение «Кихон» – базовая техника, выполняемая без партнера в «идеальной» форме. Показ блоков и ударов, просмотр видеоматериалов

Практика. Удары руками и ногами, блоки.

Формы контроля: Беседа, опрос

Тема № 4.3. изучение перемещений на 8 кю и выше (идо гейко)

Теория. Просмотр видеоматериалов на эту тему.

Практика. Перемещение в стойках с различными ударами и блоками на 8 кю и выше (перемещение с кокутцо дачи, киба дачи)

Формы контроля: Беседа, опрос

Тема № 4.4. изучение ката

Теория. Разбор техники выполнения ката, просмотр видеоматериалов на эту тему. (<https://www.youtube.com/watch?v=mq2TAWKE2hI>).

Практика. Выполнение ката. Ката от 8 кю и выше пинан 1-5, санчино ката)

Формы контроля: Беседа, опрос

Тема № 4.5. Итоговое занятие по разделу

Практика. Показ выбранного ката

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 5. «Специальная физическая подготовка»

Тема № 5.1. Работа в парах: отработка атакующих и защитных действий.

Теория. Объяснение. Разбор техники выполнения атаки и защиты в поединке.

Практика. Работа на защиту и атаку

Формы контроля: Беседа, опрос

Тема № 5.2. упражнения в парах с использованием специального инвентаря (ракетки, лапы, макивары).

Теория. Правила выполнения упражнений, особенности инвентаря. Правила работы с инвентарем, как правильно держать.

Практика. Работа на лапах, ракетках. Отработка ударов.

Формы контроля: Беседа, опрос

Тема № 5.3. Тренировочные поединки, спарринги

Теория. Правила поединка, разрешенная и запрещенная техника. Тактика боя.

Практика. Тренировочные бои.

Формы контроля: Беседа, опрос

Тема № 5.4. Бой с тенью, моделирование поединков.

Теория. Тактика боя, временные отрезки.

Практика. Бой с тенью, концовки, ускорения, перемещения, защитные и атакующие действия с воображаемым соперником.

Формы контроля: Беседа, опрос

Тема № 5.5. Итоговое занятие по разделу.

Практика. Итоговый спарринг.

Формы контроля: Контрольные нормативы

Раздел 6. «Соревнования»

Тема № 6.1. Правила соревнований

Теория. Правила соревнований, особенности судейства. Правила оценки каждого движения спортсмена. Правильный выход и правила поведения на турнире. Размеры площадки. Правила принятия решения в кратчайшие сроки.

Формы контроля: Опрос, беседа.

Тема № 6.2. Подготовка к соревнованиям

Практика. Участие в турнирах. Отработка упражнений для соревнований. Анализ предыдущих соревнований, изучить тактику соперников и разработать свой собственный план.

Формы контроля: Наблюдение.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы контроля/аттестации и оценочные материалы

Планируемые результаты	Формы контроля/ аттестации	Диагностический инструментарий (методики, диагностики)	
Предметные (ЗУН по программе), теоретическая и практическая подготовка, <i>фиксируются в Карте 1)</i>	Будут знать терминологию, используемой в карате, историю каратэ, основы физиологии, гигиены спортсмена, здорового образа жизни	Опрос, тест	Опросник «Терминология в карате», тест представлен в Приложении В/4
	Будут уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений и специальных физических упражнений	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы	Контрольные нормативы и критерии педагогического наблюдения представлены в приложении В /4
	Будут владеть основными элементами каратэ (стойки, блоки, удары руками и ногами), применять полученные знания на практике, участвовать в соревнованиях	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы. Соревнования	
Метапредметные (общеучебны, учебно-организационные знания и умения, <i>фиксируются в Карте 1)</i>	Будут сформированы универсальные компетенции, критическое мышление, способность и готовность представить свое мнение, и собственные результаты в процессе обучения	Педагогическое наблюдение	Контрольные нормативы и критерии педагогического наблюдения представлены в приложении В 1
	Будут развиты основные физические, двигательные умения навыки	Контрольные нормативы	
Личностные (организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества, <i>фиксируются в Карте 2)</i>	Будет сформирована устойчивая потребность работать в команде	Педагогическое наблюдение	Критерии педагогического наблюдения представлены в приложении В/2
	Будет воспитана потребность в занятии спортом, стремление к изучению спортивных профессий		

В МБУ ДО «ЦВР «Истоки» принята единая система оценки качества образования в виде мониторинга и разработаны общие критерии оценки реализации программы, которые фиксируются в трех картах.

1 карта «Мониторинг *результатов обучения* детей по программе;

2 карта «Мониторинг *личностного развития учащихся* в процессе освоения программы;

3 карта «Реализация *творческого потенциала учащихся* МБУ ДО «ЦВР «Истоки» (карты мониторинга в Приложении).

Целью разработки карт мониторинга и критериев оценки является:

- выявление индивидуальных особенностей детей, влияющих на эффективность занятия;
- отслеживание развития личностных качеств под влиянием целенаправленной работы с учащимися и, соответственно, корректировка методики работы с каждым ребенком.

Результаты обучения МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте №1 «Мониторинг результатов обучения» по следующим направлениям:

Предметные (теоретическая подготовка, практическая подготовка);

Метапредметные (общеучебные умения и навыки, учебно-организационные умения и навыки) (Приложение В/1).

Эти направления рассматриваются по следующим параметрам: оцениваемые показатели, критерии оценки, степень выраженности оцениваемого качества и методы диагностик, которые педагог выбирает в соответствии со своей образовательной программой. Первую графу –

оцениваемые показатели – педагог также наполняет в соответствии со своей образовательной программой.

Результаты личностного развития учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте № 2 «Мониторинг личностного развития».

Личностные результаты представлены следующими *показателями*:

- организационно-волевые качества: терпение, воля, самоконтроль.
- ориентационные качества: интерес к занятиям, самооценка.
- поведенческие качества: конфликтность, тип сотрудничества (Приложение В/2).

В совокупности, приведенные в таблице, личностные качества (свойства) отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка; легко наблюдаемые, доступные для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов.

Достижения учащихся фиксируются в Карте № 3 «Реализация творческого потенциала учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки», где отмечаются уровневые (район, город, регион, федерация и т.д.) (Приложение В/3) достижения детей в реализации программы.

Работа по предложенной технологии позволяет содействовать личностному росту ребенка: выявлять то, каким он пришел в объединение, чему научился в процессе освоения программы, каким стал через некоторое время.

Мониторинг программы проводится три раза за период обучения: 0-срез на начало образовательной деятельности (сентябрь), в течение обучения – промежуточный (январь), в конце учебного года – итоговый (май).

Единая система мониторинга позволяет проследить за продвижением каждого ребенка (в учебной деятельности, в личностном развитии, в реализации творческого потенциала) в период освоения программы, а также проконтролировать работу педагога по реализации программы.

2.2. Методические материалы

Методы обучения словесный, наглядный практический; игровой и воспитания убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия – мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, турнир.

Педагогические технологии – технология группового обучения, технология игровой деятельности.

При реализации программы используются **технологии обучения**:

1. По подходу к ребенку:

Личностно-ориентированные

2. По преобладающему (доминирующему) методу:

Репродуктивные технологии

Методы репродуктивной группы:

Объяснительно-иллюстративные

Деятельность педагога - сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности.

Деятельность учащихся - восприятие, осознание, запоминание информации.

Побуждающие репродуктивные:

Деятельность педагога - организует и побуждает работу детей в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приемов работы, алгоритмизация, инструктаж).

Деятельность учащихся - неоднократное воспроизведение сообщенных знаний (решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа).

3. По организационным формам:

Групповые технологии предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах.

Фронтальный метод наиболее эффективен, т.к. упражнения выполняются всеми учащимся одновременно, с минимальными паузами. Этот метод может применяться во всех частях занятия: при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств, при совершенствовании и повторении пройденного материала.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий. Групповой метод более эффективно позволяет контролировать учащихся и

вносить необходимые коррективы: направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочередное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволяет повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что учащиеся получают задания и самостоятельно выполняют их.

Наряду с данными методами формирования знаний, умений, навыков применяются методы стимулирования познавательной деятельности: поощрение; опора на положительное; контроль, самоконтроль, самооценка.

Методологической основой программы является личностно-ориентированный подход, основной идеей которого служит мысль, что процесс обучения хореографии имеет свои законы развития, которые основываются на возрастных (каждая возрастная категория детей имеет свои физические ограничения) и индивидуальных особенностях (каждый ребёнок имеет определённый уровень физического развития).

Основными **формами организации деятельности** учащихся на занятиях являются: индивидуальные, парные, групповые.

Групповая - предполагает наличие системы «педагог-группа учащихся».

Формы занятий: открытые занятия, практические занятия, учебные занятия, соревнования, турнир.

Методические приёмы: игровой метод, наглядный метод, словесный метод, практический метод.

Структура занятия

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей.

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки, упражнения на гибкость.

Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения.

Вторая часть наиболее продолжительная и динамичная. Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

Третья часть занятия заключительная. Здесь включены упражнения малой подвижности, упражнения на координацию и гибкость.

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- *Помещение*, в котором проводятся занятия: спортивный зал.
- *Оборудование*, необходимое для проведения занятий: татами.
- *Технические средства обучения*: по необходимости компьютер, принтер.
- *Материалы*, необходимые для занятий: спортивный инвентарь.
- *Учебный комплект на каждого ребенка* (предоставляемый родителями): кимоно или удобная одежда и обувь.

Методическое обеспечение программы

Форма проведения занятия	Форма организации текущей работы	Приёмы и методы (технологии) организации учебно-воспитательного процесса	Информационное обеспечение
Групповые	Учебное занятие; открытое занятие, практическое занятие, соревнование, турнир.	Методы: Словесный, репродуктивный, игровой, наглядный, практический. Технологии: – Личностно-ориентированные; – Групповые технологии.	1. Методические авторские разработки по виду спорта Киокусинкай. 2. Литература по физиологии и спорту. 3. Фото и видеоматериалы.

Литература

Список литературы для педагога

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009.
3. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002.
4. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
5. Глейberman А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
6. Глейberman А.Н. Упражнения с набивным мячом. – М.: ФиС, 2005.
7. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007.
8. Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств – М.: Советский спорт. – 2007.
9. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
10. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999.
11. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988.
12. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л.С. Хаменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
13. Лоулер Дж. Боевые искусства для женщин: Практическое руководство. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.
14. Медведев И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме учебного дня на уроках физической культуры. Учебно-методическое пособие. – Красноярск: ГОУ ВПО Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева, 2001. –
15. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
16. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006.
18. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 2000.
19. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005.
20. Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова И.В. и др. / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1993.
21. Филин В.П., Н.А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1980.
22. Филин В.П., Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
23. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. М.: Terra-Спорт, 2003.
24. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования /Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.

Список литературы для учащихся

1. Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
2. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.
3. Ояма М. – Каратэ для детей. – Смоленск: 1994.

Данная литература может быть полезна родителям.