

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 01 ноября 2023г. № 4)



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «ЦВР «Истоки»
А.В. Ежов
от 01 ноября 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«СПОРИВНЫЙ КЛУБ «ЗЕНШО» (ПОЛНАЯ ПОБЕДА) +»

срок реализации программы: 1 год
(возраст учащихся: 4-11 лет)

Авторы-составители:
Шуляев Никита Сергеевич
педагог дополнительного образования,
Дудина Елена Николаевна методист
МБУ ДО «ЦВР «Истоки»

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Составлен в соответствии с Календарным учебным графиком МБУ ДО «ЦВР «Истоки» на 2023-2024 учебный год.

Наименование Программы, Срок реализации, Возраст учащихся	«Спортивный клуб «Зеншо» (Полная победа) +» 1г., 4-11 л.
Дата начала реализации в учебном году	01.11.2023
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	28 недель
1 группа (Ж1) – 1 год обучения	нагрузка 3 раза в неделю по 1,5 часа = 126 часов
Контроль, аттестация:	
– 0 срез оценивания (входной контроль)	ноябрь
– 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	10
2.1.	Формы контроля/аттестации и оценочные материалы	10
2.2.	Методические материалы	11
2.3.	Условия реализации программы	12
	- Материально-техническое обеспечение программы	
	- Методическое обеспечение	
	- Литература	13
3.	Приложения к программе:	15
	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 «Зеншо» (Полная победа) +» является программой физкультурно-спортивной направленности и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 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 29.05.2015 № 996-р);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31.03.2022 № 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» 07.12.2018 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 № 09-3242);
- Локальными документами, регламентирующими образовательную деятельность МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

Актуальность программы

Программа «Спортивный клуб «Зеншо» (Полная победа) +» разработана в соответствии с социальным заказом родителей и детей и актуальна в сфере образовательной деятельности МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

Актуальность программы «Спортивный клуб «Зеншо» (Полная победа) +» заключается в том, что данный 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 каратэ укрепляют здоровье учащихся, формируют навыки самообороны, а также оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности детей. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных 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.

В целом занятия каратэ, 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.

Отличительные особенности программы, новизна. Преимущество данной программы в том, что каратэ оказывает существенное влияние на физическую подготовленность учащихся, способствует развитию физических способностей и широко используется как в спортивных, так и в оздоровительных целях, а также является одной из форм воспитания личности. Во время тренировочного процесса внимание уделяется не только составным частям каратэ, но и дополнительным видам подготовки (растяжка мышц и связок, повышение свободы движений в суставах, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей, психологическая подготовка); методы тренировки физически развивают учащихся, делая их сильными, ловкими, выносливыми.

Программа «Спортивный клуб «Зеншо» (Полная победа) +» 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, основами здорового образа жизни, правилами соревнований и техники безопасности;

–научить выполнять комплексы общеразвивающих упражнений и специальных физических упражнений;

–овладеть основными элементами каратэ (стойки, блоки, удары руками и ногами комплексы ката).

Мета предметные (развивающие) задачи:

–развить основные физические, двигательные умения;

–развить универсальные компетенции: критическое мышление, умения планировать, анализировать.

Личностные (воспитательные) задачи:

–формировать положительное отношение к спортивной деятельности и здоровому образу жизни, привить интерес к спортивным профессиям: тренер, спортсмен;

–формировать чувства коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности.

1.3. Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты освоения программ по окончании обучения:

Предметные (обучающие) результаты:

– будут знать терминологию, используемой в каратэ, историю каратэ, основы здорового образа жизни, правила соревнований и техники безопасности;

–будут уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений и специальных физических упражнений;

– будут владеть основными элементами каратэ: блоки, удары, стойки, комплексы ката.

Мета предметные (развивающие) результаты:

–будут развиты основные физические, двигательные умения;

–будут формироваться универсальные компетенции: критическое мышления, умения планировать, анализировать.

Личностные (воспитательные) результаты:

–будут положительно относиться к спортивной деятельности и здоровому образу жизни, проявлять интерес к спортивным профессиям: тренер, спортсмен;

– будут формироваться чувства коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности.

1.4. Организация образовательного процесса

Адресат программы

Программа «Спортивный клуб «Зеншо» (Полная победа) +» рассчитана на детей с 4 до 11 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

С 4 до 7 лет младший возраст: на занятиях используются общеразвивающие упражнения; ходьба, бег, прыжки, упражнения на развитие гибкости, подвижные игры, эстафеты, и игровые упражнения, построения и перестроения, базовая и спортивная техника каратэ с места. Предполагается участие в соревнованиях по сумо для младшего возраста. Младший возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность. Этот возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах. В связи с неравномерным развитием мышц дети легко овладевают движениями с большой амплитудой и участием крупных мышечных групп, но испытывают трудности при выполнении точных и мелких (с малой амплитудой) движений. Этот возрастной период, является оптимальным для развития гибкости, координации движений, общей выносливости, развития двигательных реакций, профилактики плоскостопия и т.д.

Практически каждый ребенок в возрасте от 7 до 11 лет требует персонального внимания и индивидуального подхода. В этом возрасте им присущи плохая концентрация внимания и резкая смена настроений: от желания самозабвенно заниматься до полной апатии и капризов. По этой причине занятия с детьми этого возраста должны быть как можно больше разнообразными и продолжаться не более 1,5 часов. Информационная нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно – от простейших, не связанных между собой движений до синхронных движений отдельными частями тела (например, удар рукой с одновременной постановкой стопы). Каждую тренировку следует разнообразить, изучая новый и повторяя пройденный материал в различной форме, внося в него новые интересные элементы. Для детей этого возраста характерны хорошая гибкость и плохая координация движений. Неумение оценивать свои движения в пространстве и во времени, а также по степени мышечных усилий часто приводит к тому, что тот или иной технический прием закрепляется с ошибками, не говоря уже о возможных травмах. В связи с этим дети должны усваивать технику небольшими частями, начиная с самых простых и легких форм.

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

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 1 год обучения. Занятия проходят три раза в неделю по 1,5 часа, что составляет 153 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	1,5 часа	3 раза	4,5 часа	153 часа
ИТОГО (объем программы):				153 часа

Уровень программы – стартовый (ознакомительный, общекультурный).

**1.5. Содержание программы
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ 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 тренера, спортсмена.	1,5	1,5	-	Беседа, опрос
Раздел № 1. История каратэ					
1.1.	История возникновения восточного боевого искусства каратэ	1,5	1,5	-	Опрос
1.2.	Стиль каратэ киокусинкай	1,5	1,5	-	
1.3.	Итоговое занятие по разделу	1,5	-	1,5	
Раздел № 2. Гигиенические требования к учащимся, виды травм, первая помощь					
2.1.	Гигиена спортсмена, режим дня	1,5	1,5	-	Беседа, опрос
2.2.	Виды травм, первая помощь при травмах.	1,5	1,5	-	
2.3.	Итоговое занятие по разделу	1,5	-	1,5	
Раздел № 3. Общая физическая подготовка					
3.1	Разбор техники выполнения общеразвивающих упражнений.	4,5	3	1,5	Беседа, опрос
3.2	Упражнения на координацию движения	9	-	9	Педагогическое наблюдение. Контрольные нормативы
3.3	Упражнения на развитие гибкости,	12	-	12	
3.4	Упражнения на развитие силы	9	-	9	
3.5	Упражнения на развитие выносливости	9	-	9	
3.6	Итоговое занятие по разделу	1,5	-	1,5	
Раздел № 4. Подвижные игры					
4.1	Правила игр	3	3	-	Беседа, опрос
4.2	Различные спортивные и подвижные игры, командные и личные	12	-	12	Педагогическое наблюдение.
4.3	Эстафеты.	12	-	12	
4.4	Итоговое занятие по разделу	1,5	-	1,5	
Раздел № 5. Техническая подготовка					
5.1	Изучение стоек	9	3	6	Беседа, опрос. Педагогическое наблюдение
5.2	Изучение ударов и блоков (кихон)	12	3	9	
5.3	Изучение перемещений (идо гейко)	10,5	3	7,5	
5.4	Изучение ката	12	3	9	
5.5	Итоговое занятие по разделу	1,5	-	1,5	
Раздел № 6. Специальная физическая подготовка					
6.1	Работа в парах: отработка атакующих и защитных действий.	4,5	1,5	3	Педагогическое наблюдение

6.2	Упражнения в парах с использованием специального инвентаря (ракетки, лапы, макивары).	4,5	1,5	3	
6.3	Тренировочные поединки, спаринги	4,5	1,5	3	
6.4	Итоговое занятие по разделу	1,5	-	1,5	Контрольные нормативы
Раздел № 7. Соревнования					
7.1	Правила соревнований	1,5	1,5	-	Беседа, опрос
7.2	Подготовка к соревнованиям	4,5		4,5	Контрольные упражнения
	Итоговое занятие	3	-	3	
Итого:		153	31,5	121,5	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Вводное занятие

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

Формы контроля: Беседа, опрос.

Раздел 1. «История каратэ»

Тема № 1.1. История возникновения восточного боевого искусства каратэ.

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

Формы контроля: Опрос.

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

Теория: История создания стиля, биография Мосутатцу Ояма.

Формы контроля: Опрос.

Тема № 1.3. Итоговое занятие по разделу.

Практика. Рассказ об истории каратэ.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

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: Беседа, 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: Беседа, опрос.

Тема № 2.3. Итоговое занятие по разделу.

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

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

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: Педагогическое наблюдение.

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: Педагогическое наблюдение.

Тема № 3.3. Упражнения на развитие гибкости.

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

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема № 3.4. Упражнения на развитие силы

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

Формы контроля: Педагогическое 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: Педагогическое наблюдение.

Тема № 3.6. Итоговое занятие по разделу.

Практика. Выполнение заданий комплекса ОФП максимальной интенсивности на время за 1 минуту в количестве раз согласно возрасту спортсмена.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. 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: Педагогическое наблюдение. Беседа, опрос.

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

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

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема № 4.3. Эстафеты.

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

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема № 4.4. Итоговое занятие по разделу.

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

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Беседа, опрос.

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: Педагогическое наблюдение.

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: Педагогическое наблюдение.

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: Педагогическое наблюдение.

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: Педагогическое наблюдение.

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: Педагогическое наблюдение.

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: Педагогическое наблюдение.

Тема № 6.3. Тренировочные поединки, спарринги.

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

Практика. Тренировочные бои.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема № 6.4. Итоговое занятие по разделу.

Практика. Итоговый спарринг.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. 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: Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения.

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 каратэ, историю каратэ, основы здорового образа жизни, правила соревнований и техники безопасности;	Опрос	Опросник «Терминология в каратэ», представлен в Приложении В/4
	будут уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений и специальных физических упражнений;	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения и нормативы	Контрольные нормативы и критерии педагогического наблюдения представлены в приложении В /4
	будут владеть основными элементами каратэ: блоки, удары, стойки, комплексы ката.		
Метапредметные (общеучебны, учебно-организационные знания и умения, <i>фиксируются в Карте 1)</i>	будут развиты основные физические, двигательные умения;	Педагогическое наблюдение	Контрольные нормативы и критерии педагогического наблюдения
	будут формироваться универсальные компетенции: критическое мышления, умения планировать, анализировать.	Контрольные нормативы	представлены в приложении В/1.
Личностные (организационно-волевые, ориентационные, поведенческие)	будут положительно относиться к спортивной деятельности и здоровому образу жизни, проявлять интерес к спортивным профессиям: тренер, спортсмен;	Педагогическое наблюдение	Критерии педагогического наблюдения представлены в
	будут формироваться чувства коллективизма		приложении В/2

качества, фиксируются в Карте 2)	и взаимопомощи, чувство ответственности.		
----------------------------------	--	--	--

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;

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, 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.

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

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).

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

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:* при 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.