



Администрация города Коврова Владимирской области
Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
Дом детской культуры «Дегтярёвец»

Рассмотрена на заседании
методического совета
от « 23 » мая 2022г. Протокол № 04

Принята на заседании
педагогического совета
от « 23 » мая 2022г. Протокол № 04



УТВЕРЖДАЮ
Директор ДДК «Дегтярёвец»
П. В. Шилов
Приказ № 09 от «23» мая 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
объединения «Карат»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Вид программы: модифицированная
Возраст учащихся: 9 – 16 лет
Срок реализации: 3 года
Уровень сложности: базовый

Составитель:
Русаков Юрий Викторович
педагог дополнительного образования

г. Ковров
2022

Раздел 1: «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ» основана на идеях и положениях нормативных документов таких как:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждённая распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Национальный проект «Образование» (протокол заседания Президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.2018 г. № 16).

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7.12.2018 г. № 3.

- Письмо Минобрнауки от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;

- Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России от 2009 г.;

- Распоряжение Администрации Владимирской области от 9.04.2020 г. № 270-р «О введении системы ПФДО на территории Владимирской области»;

- Приказ управления образования № 284 от 6 июля 2020 г. «О реализации распоряжения департамента образования администрации Владимирской области от 30.06.2020 г. № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 г. № 365»;

- Постановление администрации г. Коврова № 1009 от 15.06.2020 г. «Об утверждении программы ПФДО детей в г. Коврове»;

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28,

- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Дом детской культуры «Дегтярёвец»;

- Положение «О структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых Муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования Дом детской культуры «Дегтярёвец»,

- Положение «По организации индивидуальных форм занятий в образовательно-воспитательном пространстве ДДК «Дегтярёвец».

Актуальность образовательной программы

Популярность восточных боевых искусств вообще и каратэ в частности обусловлено целым рядом причин. Россия географически располагается между востоком и Западом, и всегда находилась под влиянием восточной и западной культуры. Россия – страна многонациональная. Исторически в России каратэ начало развиваться с Сибири и Дальнего востока. По духу Восток ближе к россиянам, чем Запад. К тому же боевые искусства активно пропагандируются СМИ, в том числе на телеэкранах множество кумиров, владеющих каратэ. В связи с этим дети проявляют интерес к данному единоборству.

Карате для детей, прежде всего, является отличной системой психофизической подготовки и направляет в нужное русло бьющую через край детскую энергию: они занимаются гимнастикой, растяжкой, развивают память и внимательность, учатся дисциплине, преодолевают собственную лень и амбиции. Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у детей физических навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Настоящая программа востребована родителями.

Традиционное каратэ не является спортом, соответственно не подразумевает предельных физических нагрузок и несет исключительно оздоровительный характер. Что позволяет заниматься им, в отличие от других единоборств, с дошкольного возраста.

Отличительные особенности программы.

Данная программа имеет, в большей степени, физкультурно-спортивную направленность и не требует от детей высших спортивных достижений. Содержание программы имеет оздоровительный характер, а также подготовку дошкольников к будущему увлечению физкультурно-спортивной деятельностью, необходимо отметить и то, методика, используемая при реализации программы, основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом уровня физической подготовленности учащихся.

Адресат программы

Адресат программы. Возраст, вновь вступающих, в группы обучения – 9-16 лет, уровень физической подготовленности не имеет значения. От учащихся требуется, интерес к занятиям спортом. Программа разработана и подходит для детей различных социальных групп, так как включает в себя воспитательную деятельность по адаптации к социальной среде.

Формы обучения и режим занятий

Очная с возможностью применения дистанционных форм обучения. Образовательная деятельность организована в традиционной форме. Программа предусматривает самостоятельную (домашнюю) работу учеников. Для проверки освоения программы, предусмотрен текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестации, а для привлечения детей и большего интереса соревновательный и игровой процессы.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы – 3 года.

Программа предназначена для освоения учебного материала с учащимися разных возрастов:

Уровень	Продолжительность обучения, лет	Возраст учащихся	Количество часов
Ознакомительный	1	9-11 лет	144
Базовый	1	11-13 лет	216
Базовый	1	13-16 лет	216
Итого: 504/576 часов			

Возрастное деление является примерным и обусловлено прежде всего необходимостью соответствия нагрузок возрастному уровню учащихся. Однако, в индивидуальных случаях в зависимости от желания и способностей обучающегося он может быть зачислен в группу независимо от возрастных рамок, но не раньше 7 лет.

Программа 1 года обучения рассчитана на 144 часа. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

Программа 2 - 3 годов обучения рассчитана на 216 часов. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа.

Продолжительность занятий для учащихся первых, вторых классов составляет 35-40 минут, для учащихся третьих, четвертых, пятых классов – 45 минут. Перемена между занятиями составляет 10 минут.

В группу принимаются все желающие. Специального отбора не производится. Недостающие навыки и умения восполняются на занятиях, в индивидуальном подходе к учащимся. Возможны разновозрастные группы и добор в группы в течение всего учебного года.

Наполняемость групп учащихся ознакомительного уровня освоения программы (первого года обучения) составляет 15 человек, базового и продвинутого уровней (второго от 12 до 10, и третьего года обучения – 10 или 8 человек.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель: развитие физических, нравственных и духовных качеств личности на основе обучения каратэ.

Успешному достижению поставленной цели способствует решение следующих задач:

1. Личностные:

Способствовать воспитанию:

- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, доброжелательности и отзывчивости;
- негативного отношения к вредным привычкам.

2. Предметные:

- познакомить: с историей возникновения и развития каратэ;
- обеспечить многолетнее сохранение здоровья;
- познакомить терминологией каратэ;
- обучить технике каратэ.

3. Метапредметные:

- развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, выносливость, координацию движений;

формировать умения:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/не успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

Содержание программы

Учебный план ознакомительного уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Карате»

При наличии социального заказа от законного представителя ребенка с ОВЗ разрабатывается Программа коррекционно-развивающего курса в соответствии с нозологической группой.

Учебный план (1 год обучения) - ознакомительный уровень

№	тема	Всего	теория	практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Введение	4	4		
2.	История возникновения и становления борьбы каратэ	9	9		
3.	Общеразвивающие упражнения	26		26	
4.	Стойки и положения в каратэ	27		27	
5.	Техника атаки	12		12	
6.	Техника защиты	12		12	
7.	Кихон (технический комплекс)	22	7	15	
8.	Ката (установочное упражнение)	12		12	
9.	Кумитэ (поединок)	10		10	
10.	Упражнения на снарядах (грушах, лапах.)	10		10	

11.	ИТОГО	144	20	124	
-----	-------	-----	----	-----	--

Учебный план 2-й год обучения

№	тема	Всего	теория	практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Техника безопасности и спортивная терминология	10	10		
2.	Общеразвивающие упражнения	22		22	
3.	Стойки и положения в каратэ	13		13	
4.	Техника атаки	29		29	
5.	Техника защиты	29		29	
6.	Кихон (технический комплекс)	29		29	
7.	Ката (установочное упражнение)	24		24	
8.	Кумитэ (поединок)	31	2	29	
9.	Упражнения на снарядах (грушах, лапах.)	16		16	
10.	Тактика ведения поединка	23	15	8	
11.	Психологическая подготовка	15	15		
12.	Подготовка к соревнованиям	10		10	
13.	ИТОГО	216	42	174	

Учебный план 3-й год обучения

№	тема	Всего	теория	практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Техника безопасности и спортивная терминология	10	10		
2.	Общеразвивающие упражнения	17		17	
3.	Стойки и положения в каратэ	10		10	
4.	Техника атаки	12		12	
5.	Техника защиты	12		12	
6.	Кихон (технический комплекс)	17		17	
7.	Ката (установочное упражнение)	25		25	
8.	Кумитэ (поединок)	31	10	21	
9.	Упражнения на снарядах (грушах, лапах.)	15		15	
10.	Тактика ведения поединка	20	15	5	
11.	Психологическая подготовка	20	20		
12.	Подготовка к соревнованиям	28	8	20	
13.	ИТОГО	216	63	153	

Содержание учебного плана

Тема 1. Введение

ТЕОРИЯ: Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности.

Тема 2. История возникновения и становления борьбы каратэ.

ТЕОРИЯ: Сам термин каратэ возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936г. на о. Окинава (Япония).

Тема 3. Техника безопасности и спортивная терминология

ТЕОРИЯ: Согласно традиции в каратэ используется японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно связанные с менталитетом народа, проживающего там.

Так как многие японские термины не имеют адекватных аналогов в русском языке, то пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

Тема 4.Общеразвивающие упражнения.

ТЕОРИЯ: Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

ПРАКТИКА: Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

Тема 5.Стойки и положения в каратэ.

ТЕОРИЯ: В каратэ термин стойка (дати) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

ПРАКТИКА: Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

Тема 6.Техника атак (семэ).

ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (цуки) и удар рукой (учи). В каратэ удары ногами (гери) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

ПРАКТИКА: Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара.

При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела.

Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.

Тема 7.Техника защиты (укэ).

ТЕОРИЯ: Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэ уникально.

ПРАКТИКА: Достижение мастерства в данных аспектах необходимо. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.

Тема 8. Основные приемы (кихон).

ТЕОРИЯ: Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

ПРАКТИКА: Кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ. Задача базовой техники - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут к тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

Тема 9. Формальные упражнения (ката).

ТЕОРИЯ: Ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

ПРАКТИКА: Основные положения:

1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.
2. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений).
3. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.
5. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.

Тема 10. Работа с партнерами, схватка (кумитэ).

ТЕОРИЯ: В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

ПРАКТИКА: два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

Тема 11. Упражнения на снарядах, грушах и лапах.

ТЕОРИЯ: В тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (нанося удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают односторонним или двухсторонним креплением, применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног);

макивара (специальный станок, с помощью которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); отягощения (силовые

тренировки можно разделить на два типа – поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).

Тема 12. Тактика (хэйхо)

ТЕОРИЯ: Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника. В тактике каратиста проявляется не только уровень его техники, физической и психологической подготовки, но и главные черты его характера.

Тема 13. Психологическая подготовка

ТЕОРИЯ: Психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

Тема 14. Подготовка к соревнованиям

ТЕОРИЯ: Состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, приобретенное в результате подготовки на каждой новой ступени спортивной тренировки, называется спортивной формой, она позволяет каратисту наилучшим образом проявлять свои силы и способности, добиваться максимальных для него спортивных результатов.

1.3. Планируемые результаты 1 год обучения

Личностные результаты:

- понимание и уважение общечеловеческих ценностей и мнения других людей;
- развитие привычки к работе и самодисциплине;
- поведение, основанное на соблюдении норм нравственности и морали;
- коммуникативная компетенция: оказывать помощь другим ученикам; уметь договариваться при работе в парах, в группе.

Метапредметные результаты:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного спомощью учителя;
- понимать цель деятельности на тренировках с помощью преподавателя;
- отличать верно, выполненное задание от неверного;
- оценивать качество тренировочного процесса.
- прислушиваться к мнению педагога.

Предметные

результат

ы: Знания:

- истории и традиций каратэ-до;
- программу 10-9 кю.
- технику безопасности.
- терминологию каратэ.

Умения:

- ориентироваться в пространстве, выполнять несложные физические упражнения;
- воспринимать и запоминать полученную информацию: знать терминологию каратэ;
- выполнять программу 10-9 кю, в том числе: ката, кумитэ, кихон.
- отжиматься 10-15 раз (м), 7-10 (д)
- выполнять подъем туловища из положения лёжа 15-20 (м), 8-12 (д)
- приседать 22-24 (м) 18-20 (д)
- показать шпага.

2-год обучения

Личностные результаты:

- повышение самооценки;
- понимание и уважение общечеловеческих ценностей и мнения других людей;

- устойчивые привычки к работе и самодисциплине;
- этичное поведение, основанное на соблюдении норм нравственности и морали;
- интеллектуальная любознательность и стремление к продолжению образования.

Метапредметные результаты:

Умения:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- воспринимать и запоминать полученную информацию: знать терминологию каратэ;
- выстраивать самостоятельные тренировки.
- Определять и формулировать цель деятельности на тренировках с помощью преподавателя;
- отличать верно-выполненное задание от неверного;
- оценивать качество тренировочного процесса;
- выявлять ошибки и искать пути их исправления.
- донести свою точку зрения до Других учеников.
- прислушиваться к мнению педагога и других учеников.
- договариваться при работе в парах или в коллективе.

Предметны результаты:

Знания:

- традиций каратэ-до, культурные традиции стран Юго-Восточной Азии;
- знать программу 8-7 кю;
- терминологию каратэ;
- технику безопасности.

Умения:

- выполнять:
 - физические упражнения с большой нагрузкой;
 - несложные приемы программы 8 и 7КЮ,
- различать боевые искусства Юго-Восточной Азии.
- выполнять программу 8-7 кю, в том числе: ката, кумитэ, кихон.
- отжиматься 20-25 раз (м), 14-18 (д)
- выполнять подъем туловища из положения лёжа 25-30 (м), 16-20 (д)
- присесть 26-28 (м) 22-24 (д)
- садиться на шпагат в 10 см от пола.

3-ий год обучения

Личностные результаты:

- повышение самооценки;
- понимание и уважение общечеловеческих ценностей и мнения других людей;
- устойчивые привычки к работе и самодисциплине;

- этическое поведение, основанное на соблюдении норм нравственности и морали;
- интеллектуальная любознательность и стремление к продолжению образования.

Метапредметные результаты:

Умения:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- воспринимать и запоминать полученную информацию: знать терминологию каратэ;
- выстраивать самостоятельные тренировки.
- Определять и формулировать цель деятельности на тренировках с помощью преподавателя;
- отличать верно-выполненное задание от неверного;
- оценивать качество тренировочного процесса;
- выявлять ошибки и искать пути их исправления.
- донести свою точку зрения до Других учеников.
- прислушиваться к мнению педагога и других учеников.
- договариваться при работе в парах или в коллективе.

Предметные результаты: Знания:

- традиций каратэ-до, культурные традиции стран Юго-Восточной Азии;
- знать программу 8-7 кю;
- терминологию каратэ;
- технику безопасности.

Умения:

- выполнять:
 - физические упражнения с большой нагрузкой;
 - несложные приемы программы 8 и 7КЮ,
- различать боевые искусства Юго-Восточной Азии.
- выполнять программу 8-7 кю, в том числе: ката, кумитэ, кихон.
- отжиматься 20-25 раз (м), 14-18 (д)
- выполнять подъем туловища из положения лёжа 25-30 (м), 16-20 (д)
- приседать 26-28 (м) 22-24 (д)
- садиться на шпагат в 10 см от пола.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1. Календарный учебный график см. приложение 1.

2.2. Условия реализации программы.

Занятия проводятся в спортивном зале, на базе «Дворца Творчества» Одна стена зала оборудована зеркалами. В зале имеются скакалки, щиты и ракетки для отработки ударов, шлемы и перчатки для проведения тренировочных поединков, турник.

Кадровое обеспечение программы.

Педагог дополнительного образования: Русаков Виктор Юрьевич.

Образование: высшее.

Стаж работы в данном учреждении и в данном направлении: 3 года.

2.3. Формы аттестации учащихся.

2.4. Оценочные материалы.

В качестве диагностики учащиеся проходят текущую и промежуточную (итоговую) аттестацию в конце учебного года. В течение учебного года идёт текущий контроль роста физических способностей учеников, по направлениям:

- Отжимание
- Пресс
- Приседание
- Гибкость

Год обучения (возраст)	отжимание пресс приседание «складка» «шпагат»												
	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	
1 год			<10	10	>15	15	20	>20	<22	24	>25	<2	3
	>3 показать												
2 год			<20	20	>25	<25	25	>30	<25	30	>30	<3	4
	>5 10 см												
3 год			<20	20	>25	<25	25	>30	<25	30	>30	<3	4
	>5 10 см												

При выполнении контрольных нормативов по общей физической подготовке необходимо придерживаться следующих рекомендаций.

Сгибание рук в упоре лёжа (отжимание). Исходное положение упор лёжа. Упражнение выполняется под счет. Засчитанным считается упражнение, выполненное при полном сгибании и разгибании рук при ровном положении туловища и ног.

Подъем корпуса лёжа на спине (пресс). Упражнение выполняется из исходного положения лёжа на спине, ноги зафиксированы, руки в замке за головой. Упражнение выполняется под счет. Упражнение считается выполненным при подъеме туловища в вертикальное положение (угол между туловищем и ногами не более 90°).

Приседание. Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется без счета в произвольном темпе. Контроль производится в течение 30 сек. Упражнение считается выполненным при полном сгибании и разгибании ног.

«Складка». Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги вместе. Выполняющий упражнение осуществляет захват руками за пятки. По команде необходимо выпрямить ноги в коленных суставах, головой коснуться колен. Упражнение считается выполненным, если учащийся в течение контрольного времени смог простоять в данном положении.

«Шпагат» ребёнок должен выполнить один из трёх видов шпагатов (прямой, правый или левый поперечный).

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся, по международной

программе Федерации SKIF.

Учащиеся выполняют: кихон, ката и кумитэ, соответствующие «КЮ», на который хотят аттестоваться. Решение выносит аттестационная комиссия.

Шаблоны критериев оценки предметных, метапредметных, личностных результатов в приложении 1

2.1. Методические материалы

Взросление является непрерывным процессом, и дети, находящиеся на различных его стадиях, значительно отличаются друг от друга. Поэтому образовательная программа должна соответствовать всем возрастным периодам. Особое место занимает возраст детей 5-6 лет. Дети этого возраста чрезвычайно активны и любознательны, склонны к вспышкам активности. Они обладают гибкостью и способны быстро восстанавливаться как физически, так и эмоционально. Хорошо контролируют крупные мышечные группы, находятся в поиске поведенческих моделей, с радостью реагируют на поддержку и похвалу. Исходя из данной характеристики этого возраста, необходимо организовывать простые виды активной деятельности, чередующиеся с периодами отдыха или спокойными физическими упражнениями. Необходимо выполнять упражнения, развивающие такие основные физические данные, как координация, равновесие, способность менять направление движения и т.д.

Важно проводить упражнения, развивающие крупные мышечные группы, например, бег, прыжки, удары ногами, руками и т.д. Поддерживать твердую дисциплину, постоянно подчеркивая необходимость соблюдать простые и ясные правила (особенно правила безопасности). Поощрять за старательность и сотрудничество больше, чем за достигнутые результаты.

Постоянный контроль над развитием детей осуществляется на уроках (оценка и анализ), а также при аттестации в 1-м и во 2-м полугодиях.

Виды и формы занятий:

- учебное занятие изучения нового материала, закрепление изученного;
- игра;
- соревнования.

Методы обучения: Словесный, наглядный, метод строго-регламентированного упражнения.

2.5. Методическое обеспечение образовательной программы

Обучающий блок

Основное требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий.

Тренировка начинается с комплекса упражнений общеразвивающего характера и медитации.

Медитация (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) помогает плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо подготовиться не только физически, но и эмоционально, это один из важных факторов на занятиях каратэ. После

выполнения медитации можно приступать к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений. Этот комплекс призван увеличить объем движений в суставах тела. Чем лучше растянуто ваше тело, тем легче выполняется техника каратэ. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма.

После того, как тело разогрето и мышцы проработаны, можно приступить к следующим этапам: кихон. Это комплекс динамической техники, призван повысить потенциал выносливости ученика. Основная часть тренировки включает в себя изучение защиты (блоки), ударов, передвижений в стойках. Упражнения необходимо выполнять с резкими движениями.

Затем следует переходить к оттачиванию техники ката. Несмотря на отсутствие противника, спортсмен должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился реальный соперник. Резкость, концентрация, сила, скорость движений, понимание исполняемой техники - все это тщательно оценивается судьями. После отработки ката переходим к кумитэ (поединки).

Социально - психологический блок.

В работе с подростками, вовлеченными в спортивно-оздоровительную деятельность, необходимо создать условия для самовыражения, разумного проявления внешней и внутренней активности, занять их полезными и практически важными видами деятельности, с целью своевременной профилактики отклонений в социальном развитии личности. Предупреждение отклонений в развитии личности и поведении подростков требует обучения их психологическим навыкам поведения, умению делать здоровый выбор, укрепления коммуникативных навыков. Задачи, выявляющие своевременные причины и факторы девиантного поведения подростков включают в

себя следующие направления: выявление распространенности различных типов и форм отклоняющегося поведения, факторов их провоцирующих; создание в объединении психолого-педагогических условий, помогающих развитию эффективного взаимодействия со всеми участниками учебно-воспитательного процесса; организация эффективного дополнительного образования, удовлетворяющего интересы и потребности подростка, повышающего его позитивную мотивацию. Для контактного взаимодействия и доверительного общения в группе первые недели формирования детского коллектива проводится тренинг по развитию коммуникативных навыков и снятию психологического барьера.

Примерное содержание тренинговых занятий по методике Овчаровой Р.В. № занятия Содержание занятий

1. «Знакомство» Игра «Снежный ком»; Правила группы; мои положительные поступки; список моих претензий; Диагностика общительности; Мой стиль общения (д\з). Рефлексия.

2. «Я – отношения» Шерринг; Игра «Комплимент»; Игра «что важно для общения?»;
- игра «Экстрасенс». Игра «Хочу в себе изменить». Рефлексия.
3. «Самоанализ» Нетрадиционное приветствие; шерринг; игра «воздушный шар»;
- игра «горячий стул»; игра в парах «Я уверен в тебе»; рефлексия «самоанализ»
4. «Волшебные слова» Шерринг; игра «волшебные слова»; упражнение «Ладощка»;
- эксперимент «Диалема узника»; анализ событий «что изменилось в нас?»; рефлексия «доброе слово»;
5. «Будущее рядом» Игра - комплимент; шерринг; диагностика общительности;
- психологический чемодан « что я возьму с собой»; самоанализ.
- Рефлексия

2.6. Список литературы

Литература для педагога:

1. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
2. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
3. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004, - 112 с.

Литература для родителей и учащихся:

1. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.
2. Зверев С.М. Программы. Для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. –М. «Просвещение», 1986 – 430с.
3. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003 – 240с.
4. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2005. – 170с.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977.
6. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. Махачкала, 1997.
7. Шибанов Н.А. Проблемы отбора и ранней ориентации в каратэ. Тезисы докл. XV Всеросс. научно-практической конференции.- М.: Гос. Комитет РФ по физической культуре и спорту, 2005.