

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ПЕТУШИНСКОГО РАЙОНА

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «28» 08 2024 г.
Протокол № 3



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности

«Всестилевое каратэ» 1

Возраст обучающихся: **5-8 лет**

Срок реализации: **1 год**

Уровень программы: **стартовый**

Автор составитель: Асадуллаев Эльмин Эйнулла оглы
педагог дополнительного образования,
мастер спорта, тренер высшей категории

г. Петушки, 2024

Нормативно-правовые документы, регламентирующие разработку и реализацию общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
7. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО)
8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844
9. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога ОО.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1. 1. Пояснительная записка – содержит следующие компоненты:

1.1.1 Направленность программы – физкультурно-спортивная

1.1.2. Актуальность программы

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. А в условиях современной жизни, где гаджеты и компьютерные игры занимают большую часть «детского» времени, где образ жизни становится не просто малоподвижным, а скорее

«обездвиженным», потребность в занятиях физкультурно-спортивной деятельностью сильно возрастает.

1.1.3. Значимость программы

Дополнительное образование в Петушинском районе – приоритет муниципальной политики. Оно снижает социальные риски и отвечает на вызовы нашего времени.

1.1.4. Отличительные особенности программы.

Привлекательность каратэ обусловлена, тем, что занятия этим видом спортивного единоборства являются доступными для различных категорий населения, удовлетворяющими их интересы и потребности в двигательной активности, физическом, интеллектуальном и духовном совершенствовании. Кроме того, практика каратэ имеет огромное прикладное значение. Эти и другие факторы позволяют миллионам людей в мире систематически заниматься каратэ в течение многих лет и после завершения спортивной карьеры.

1.1.5. Новизна программы

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной суставной гимнастики и новейшими современными тактиками ведения боя.

1.1.6. Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте 5-8 лет без особенностей развития с представлением медицинской справки. Предполагается работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья, с детьми, попавшими в тяжелую жизненную ситуацию. Выявление таких детей производится на основе медицинских справок, других официальных документов.

1.1.7. Сроки реализации программы

Продолжительность реализации программы: 1 год обучения (модуль) 240 часов.

1.1.8. Уровень программы

Уровень (стартовый)

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса:

Традиционная

1.1.10. Форма обучения и режим занятий

Формы работы: (групповые) и режим (3 раза в неделю по 2 академическому часу с перерывом между занятиями 10 минут).

Продолжительность реализации программы: 1 год обучения.

Объем программы: 240 часов:

1 год обучения – 240 часов,

1.1.11 Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в возможности начать формирование у учащихся волевых качеств личности посредством **всестилевого каратэ** с дошкольного и младшего школьного возраста. Принцип воспитывающего обучения, который лежит в основе **программы** создает условия для подготовки учащихся к развитию качеств, позволяющих им быть конкурентоспособными в жизни.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: дать учащимся начальные теоретические и технико-тактические основы **всестилевого каратэ** для подготовки к освоению базовой и продвинутой программ по выбранному виду спорта.

Задачи:

Задачи программы:

Возраст обучающихся	Задачи программы		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
5-8 лет	- воспитание морально-волевых качеств, в первую очередь честности, трудолюбия, дисциплинированности; - этическое воспитание (этикет и ритуал в каратэ, вежливость, уважение к старшим, опека и защита слабых, применение каратэ только во благо людям); - приучение к соблюдению правил техники безопасности на тренировках и по дороге в спортивную школу и обратно.	- способствовать формированию умений осуществлять контроль своей деятельности (основы самоконтроля, самооценки); - сформировать умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность, работать индивидуально, в группе, в паре; разрешать конфликты.	- освоение базовой техники, ката и кумитэ ; - формирование двигательных навыков и умений каратэ; - обучение основам биомеханики движений каратэ; - обучение основам техники боя; - обучение основам техники и тактики свободного спарринга; - обучение терминологии каратэ; - обучение этикету и ритуалу всестилевому каратэ

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Раздел1. Введение	16	16	0	
1.1.	История и традиции единоборства Всестилевого карате.	8	8	0	Тестирование
1.2.	Техника безопасности в каратэ. Техника безопасности во время занятий в зале. Правила гигиены. Культура общения во время занятий. Режим дня, питания, физических нагрузок	8	8	0	Опрос
2.	Раздел2. Специальная физическая подготовка	65	0	65	
2.1.	Развитие гибкости	15	0	15	выполнение контрольных нормативов
2.2.	Силовые упражнения	30	0	30	выполнение контрольных нормативов
2.3	Упражнения на выносливость	20	0	20	выполнение контрольных нормативов
3.	Раздел3. Кихон	50	0	50	

3.1	Чуданой-цки, чудангяку-цки, дзёданаге-уке	20	0	20	выполнение контрольных нормативов
3.2	Чудансото-укэ, шуто-укэ	15	0	15	выполнение контрольных нормативов
3.3	Маэ-гэри, йоко-гэрикзагэ	15	0	15	выполнение контрольных нормативов
4.	Раздел4. Кумитэ	40	0	40	выполнение контрольных нормативов
4.1	Гохон-кумитэ	40	0	40	выполнение контрольных нормативов
5	Раздел5. Ката	40	0	40	выполнение контрольных нормативов
5.1	Ката: Хэйаншодан	40	0	40	выполнение контрольных нормативов
6.	Раздел6. Участие в соревнованиях	23	0	23	(Результаты соревнований)
6.1	Участие в соревнованиях по ката и кумитэ	23	0	23	
	Итоговая аттестация	6	2	4	Проверка освоения техники кихона, ката и кумитэ на 9 и 8

					кю. Экзамен.
	Итого	240	18	222	

1.3.2. Содержание учебного плана

1 год обучения

Раздел 1. Введение (16ч)

Тема 1.1. История и традиции единоборства Всестилевого карате (8 часов).

Теория (8 ч.) Основатель каратэ-до (карате-до) и его классического стиля Шотокан (сетокан) ГичинФунакоши, биографические сведения о его жизни. Рост популярности каратэ в Японии, великие мастера. История восточных боевых искусств. Развитие школ по восточному единоборству в России. Каратэ Шотокан, Ушу, Айкидо, Каратэ киокушинкай. Комплекс моральных принципов. Психофизическая регуляция личности.

Форма контроля: Тестирование

Тема 1.2. Техника безопасности в каратэ. Техника безопасности во время занятий в зале. Правила гигиены. Культура общения во время занятий. Режим дня, питания, физических нагрузок (8 часов).

Теория (8 ч.) Единоборства сётокан каратэ -до всегда связаны с повышенным риском травматизма. Вводные положения техники безопасности во время занятий в зале направлена. Техника безопасности во время занятий в зале. Правила гигиены. Культура общения во время занятий. Режим дня, питания, физических нагрузок.

Форма контроля: Опрос

Раздел 2. Специальная физическая подготовка(65ч.)

Тема 2.1. Развитие гибкости (15 ч).

Практика (15 ч.) Гибкость, степень подвижности в различных сочленениях опорно - двигательного аппарата, зависит от формы и строения суставов и от эластичности мышц и связок. Увеличение подвижности в плечевых суставах. Комплексы упражнений, направленных на развитие гибкости. Описание комплекса упражнений для развития гибкости шеи, плеч. Контрольные измерения гибкости.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Тема 2.2. Силовые упражнения (30 ч).

Практика (30 ч.) Сущность понятия «Силовые упражнения». Комплекс спортивных упражнений с постоянным увеличением весовой нагрузки, направленный на укрепление скелетно-мышечной системы. Основные принципы силовых упражнений. Тренировка ног, пресса, мышц спины, рук и груди. Примерная программа тренировок.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Тема 2.3. Упражнения на выносливость (20ч).

Практика (20 ч.) Термин выносливость. Общая выносливость, специальная выносливость. Основные упражнения: ходьба; бег; подтягивание; отжимание; пресс; прыжки на скакалке. Примерная программа тренировок.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Раздел 3. Кихон (50 ч)

Тема 3.1. Чуданой-цки, чудангяку-цки, дзёданаге-уке (20 ч).

Практика (20 ч.) 9-8 Кю. Разбор техники из дзэнкуцу-дачи, гэдан-барай: Чуданой-цки, чудангяку-цки, дзёданаге-уке. Данные движения делаются вперёд.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Тема 3.2. Чудансото-укэ, шуто-укэ (15 ч).

Практика (15 ч.) 9-8 Кю. Разбор техники из дзэнкуцу-дачи, гэдан-барай: Чудансото-укэ. Из кокутсу-дачи: шуто-укэ. Данные движения делаются вперёд.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Тема 3.3. Маэ-гэри, йоко-гэрикэагэ (15 ч).

Практика (15 ч.) 9-8 Кю. Разбор техники ударов ног из дзэнкуцу-дачи: маэ-гэри, из кибачи: йоко-гэрикэагэ.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Раздел 4. Кумитэ (40 ч.)

Тема 4.1. Гохон-кумитэ (40 ч).

Практика (40 ч.) 9-8 Кю. 1. Из дзэнкуцу-дачи: Дзеданцки(тори)-Аге-укэ(укэ) (на счет № 5) гяку-цки. 2. Из дзэнкуцу-дачи: Чуданцки(тори)-Сото-укэ(укэ) (на счет № 5) гяку-цки.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Раздел 5. Ката (40 ч.)

Тема 5.1. Ката: Хэйаншодан (40 ч).

Практика (40 ч.) Разбор и оттачивания ката по элементам и в целом на 9-8кю-Хэйаншодан.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Раздел 6. Участие в соревнованиях (23)

Тема 6.1 Участие в соревнованиях по ката и кумитэ (23 ч).

Практика (23 ч.) Комплекс соревновательных упражнений Кихон. Комплекс соревновательных упражнений Кумитэ. Комплекс соревновательных упражнений Ката.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Итоговая аттестация (6 ч.)

Теория (2 ч.) Беседа и информация о построении детей на экзамене и работа над ошибками.

Практика (4ч.) Проверка освоенной техники и

Форма контроля: экзамен на соответствующий уровень

1.4 Планируемые результаты

Возраст обучающихся			
	Личностные	Метапредметные	Предметные
5-8 лет	- воспитаны морально-волевые качества, в первую очередь честности, трудолюбия, дисциплинированности; - воспитан (этикет и ритуал в каратэ,	- освоено формирование умений осуществлять контроль своей деятельности (основы самоконтроля, самооценки);	освоена база техники, ката и кумитэ ; - сформированы двигательные навыки и умения каратэ;

	вежливость, уважение к старшим, опека и защита слабых, применение каратэ только во благо людям); - приучены к соблюдению правил техники безопасности на тренировках и по дороге в спортивную школу и обратно.	- сформировали умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность, работать индивидуально, в группе, разрешать конфликты.	- обучены основам биомеханики движений каратэ; - обучены основам техники боя; - обучены основам техники и тактики свободного спарринга; - обучены терминологии каратэ; - обучены этикету и ритуалу всестилевому каратэ
--	--	--	--

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Календарный учебный график на 1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Учебное занятие		Введение. История и традиции единоборства Сётокан каратэ-до	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	тестирование
2				Закрепление изученного		Развитие школ по восточному единоборству в России. ТБ.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	опрос
3				Изучения нового материала		Техника безопасности в каратэ. Техника безопасности во время занятий в зале.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	опрос
4				Изучения нового материала		Гибкость (Выполнение упражнений для опорно-двигательного аппарата)	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
5				Изучения нового		Гимнастика	г. Петушки,	выполнение

				материала		(Разминка плечевых суставов)	МБОУ СОШ№1	контрольных нормативов
6				Закрепление изученного		Комплексы упражнений на гибкость	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
7				Изучения нового материала		Комплекс упражнений для развития гибкости шеи, плеч	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
8				Изучения нового материала		Комплекс спортивных упражнений	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
9				Закрепление изученного		Тренировка ног, пресса, мышц спины, рук и груди.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
10				Закрепление изученного		Силовые упражнения, направленные на укрепление скелетно - мышечной системы.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
11				Изучения нового материала		Общая выносливость, специальная выносливость.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов

12				Закрепление изученного		Основные упражнения: ходьба; бег; подтягивание;	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
13				Закрепление изученного		Отжимание, пресс, прыжки на скакалке.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
14				Изучения нового материала		Работа на 5 движений из дзэнкуцу-дачи, гэдан-барай: Чуданой- цки	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
15				Закрепление изученного		Разбор техники из дзэнкуцу-дачи, гэдан- барай: чудангяку-цки,	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
16				Изучения нового материала		Работа на счёт дзэнкуцу-дачи, гэдан- барай: дзёданаге-уке	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
17				Изучения нового материала		Работа на один счёт из дзэнкуцу-дачи, гэдан- барай: Чудансото-укэ. Из кокутсу-дачи: шото-укэ.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов

18				Закрепление изученного		Работа на счёт из дзэнкуцу-дачи, гэдан- барай: Чудансото-укэ. Из кокутсу-дачи: шото-укэ.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
19				Изучения нового материал		Работа на технику ударов ног из дзэнкуцу-дачи	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
20				Закрепление изученного		Разбор техники ударов ног из дзэнкуцу-дачи: маэ-гэри, из киб- дачи: йоко-гэрикэагэ.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
21				Изучения нового материала		Оттачивание и разбор элементов гохо- кумитэ	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
22				Изучения нового материала		Выполнение элементов из дзэнкуцу- дачи:Дзеданцки(тори)- Аге-укэ(укэ) (на счет № 5) гяку-цки.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
23				Изучения нового материала		Выполнение элементов из дзэнкуцу- дачи:Чуданцки(тори)-	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов

						Сото-укэ(укэ) (на счет № 5) гяку-цки.		
24				Закрепление изученного		Произвольное выполнение гохон-кумитэ	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
25				Изучения нового материала		Разбор и оттачивания ката по элементам и на счёт(темп медленный).	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
26				Закрепление изученного		Разбор и оттачивание ката Хэйаншодан в целом	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
27				Закрепление изученного		Произвольное выполнение ката Хэйаншодан на оценку	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
28				Закрепление изученного		Произвольное выполнение ката Хэйаншодан по рядам	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
29				Соревнование	23	Участие в региональных и всероссийских соревнованиях	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
30				Итоговая аттестация Присвоение 9-8 Кю	8	Проверка освоенной техники (ката, кихон, гохон-кумитэ).	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	экзамен (Сдача на 9-8 Кю)

2.2. Условия реализации программы:

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ СОШ №1 г. Петушки. Спортивный зал соответствует нормам СанПин

1. Татами (маты) 64 шт.
2. Зеркало 2х2 м. 2 шт.
3. Мячи 10 шт.
4. Скакалки 20 шт.
5. Лапы 10 шт.
6. Скамейка гимнастическая 1 шт.
7. Накладки 10 шт.
8. гантели 10 шт.
9. Эспандеры-резиновые 10 шт.
10. Боксерский мешок 3 шт.

2.2.2. Информационное обеспечение

Перечень аудиовизуальных средств.

1. Академия единоборств [2014, Каратэ сётокан, TVRip, RUS].
2. Каратесетокан: Базовая техника и ката [2007 г., Карате сетокан, DVD5].
3. Основы каратэ Шотокан/ShotokanBasicswithFrankBrennan [2003 г., каратэ Шотокан, VHSRip].
4. Уроки каратэ для детей (от 4 до 14 лет) [1994 г., VHSRip]

Перечень Интернет-ресурсов.

1. Информационный сайт «Каратэ»-www.karate.by4www/budofudokan.ru (дата обращения 13.05.2021)-Режим доступа не ограничен.
2. Информационный сайт « Jamoto»- <https://jamato.ru/uroki-karate/97-istoriyakarate> (дата обращения 13.05.2021)-Режим доступа не ограничен.
3. Занятие 1- <https://yadi.sk/i/LX-QveGKRia6Yw>(дата обращения 13.05.2021)- Режим доступа не ограничен.
4. Сайт « Ассоциация боевых искусств»- <https://www.toyakwai.ru/broskovayatehnika-karate-chast-1.html> (дата обращения 13.05.2021)-Режим доступа не ограничен.
5. YouTube –видео- <https://www.youtube.com/watch?v=9b2ggExof0w> (дата обращения 13.05.2021)-Режим доступа не ограничен.
6. YouTube –видео <https://www.youtube.com/watch?v=7i6e7Q9XLC8> (дата обращения 13.05.2021)-Режим доступа не ограничен.
7. Сайт « Все о каратэ»- <http://karate.by/engine/print.php?newsid=129>(дата обращения 13.05.2021)- Режим доступа не ограничен.
8. Правила всестилевого каратэ ,сайт « Rulaws»- <https://rulaws.ru/acts/Pravilavida-sporta-vsestilevoe-karate/>(дата обращения 13.05.2021)-Режим доступа не ограничен.

2.2.3. Кадровое обеспечение

Программу реализуют педагоги дополнительного образования первой категории, высшей категории, тренер высшей категории. Курсы педагога дополнительного образования по профилю программы.

2.3. Формы аттестации

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 и гибкость.

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 ВБЕ «Сётокан»

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

2.4. Оценочные материалы.

Программа включает в себя методы контроля и управления образовательным процессом: педагогическое наблюдение, протоколы соревнований, анализ результатов соревнований, протоколы итоговой аттестации.

Уровень развития знаний, умений и навыков оценивается по двум показателям: теоретическая и практическая подготовка. 1) теоретическая подготовка - устный опрос, проводится с целью выявления предметных знаний в рамках темы программы; 2) практическая подготовка – педагогическое наблюдение, тестирование с целью выявления физической, технико-тактической подготовки учащихся.

Оценивание происходит по трем уровням: удовлетворительно, хорошо, отлично. Соревнования – проводятся в течении учебного года согласно календарю спортивных мероприятий.

2.5. Методические материалы

В процессе реализации программы используются здоровье сберегающие, игровые технологии и следующие методы организации деятельности:

- словесные методы (объяснение, беседа, разбор, задание, команда);
- наглядные методы (показ двигательного действия, звуковая сигнализация, видеоматериалы);

- практические методы метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

В структуру занятия входят следующие блоки:

→ строевая подготовка (строевые порядковые упражнения, строевые стойки, движения в строю, выполнение команд, игровые упражнения, игры);

→ общеразвивающие упражнения ОФП (комплексы общеразвивающих упражнений, упражнения с мячом, скакалкой, гимнастической палкой, дыхательные упражнения, комплексы гимнастики); Приложение №1

→ специально- физическая подготовка (СФП);

→ Техничко-тактическая подготовка (ТТП). Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части.

2.6. Список литературы

1. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=357794>

2. Физическая культура студента и жизнь : учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич. - Москва :Гардарики, 2008. - 366 с.

3. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 478

4. Железняк Ю. Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] : учеб.пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культура / под ред. Ю. Д. Железняк; [Ю. Д. Железняк и др.]. - 2-е изд., испр. - Москва : Академия, 2005. - 377, [1] с.

Интернет-ресурсы:

1. Блоки и уходы в карате - <http://www.wcra.spb.ru/index.php?p=content&id=249>

2. История возникновения и развития шотокан каратэ - <http://karate-shotokan.narod.ru/histori.html>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Мышечно-суставная гимнастика

Приложение № 1

Мышечно-суставная гимнастика — это предварительный комплекс упражнений, который подготавливает организм и позволяет в дальнейшем легче освоить основные физические упражнения.

Этот комплекс развивает гибкость, делает тело человека сильным, красивым, закладывает основу для дальнейшего физического и духовного развития. Гимнастика дает необходимую ежедневную мышечную нагрузку, укрепляет мышцы спины, живота, убирает излишние жировые отложения, разрабатывает и укрепляет суставы, освобождает их от отложений солей, делает позвоночник более гибким, укрепляет нервную систему, регулирует работу щитовидной железы, омолаживает весь организм.

Кроме того, гимнастика дает психологический эффект: повышает жизненный тонус человека, улучшает его настроение и потенцию, дает прилив бодрости и активности, устраняет меланхолию.

Регулярные занятия мышечно-суставной гимнастикой воспитывают волю и уверенность в себе.

Нагрузку можно дозировать как количеством повторений, так и поэтапным усложнением некоторых упражнений.

При выполнении мышечно-суставной гимнастики необходимо следить за правильной осанкой — при прямом положении корпуса шея, спина и голова должны составлять одну прямую линию.

Некоторые упражнения комплекса построены на чередовании напряжения и расслабления мышц, в остальных упражнениях неработающие мышцы должны быть расслаблены. Вращательные движения при выполнении упражнений возможны как в горизонтальной так и в вертикальной плоскости, на месте и в движении, круговые движения, восьмерочные, волнообразные. Выполнение упражнений начинается с верхнего уровня.

1. Шея

Вращательные движения шеи (круговые, -восьмерочные, волнообразные) наклоны шеи (вперед-назад, вправо-влево) повороты вправо-влево.

2. Руки

Вращательные движения кисти-предплечья-плеча (круговые, восьмерочные, волнообразные)

«Веребочка».

Исходное положение — вытянуть руки перед собой. Техника выполнения — перекрестить руки, повернуть ладони навстречу друг другу и переплести пальцы рук. Перекручивая еще больше скрещенные руки, медленно опустить их вниз, а затем поднять вверх.

3. Туловище

Наклоны.

4. Ноги.

Вращательные движения стопы-голенью-бедром (круговые, восьмерочные, волнообразные)

5. Растяжка

Исходное положение — передняя нога согнута, дальняя прямая, качковыми движениями стараемся сесть ниже на переднюю ногу, далее с обхватом ноги рукой изнутри наклоны к согнутой ноге — прогиб туловища назад. Исходное положение: сидя, ноги прямые, вместе: наклоны вперед, ноги врозь; наклоны влево вправо, в середину. «Шпагат».

6. Отжимание-

Исходное положение упор лежа: поочередно кладём предплечья на пол (локтем назад, локтем в сторону). Волнообразное отжимание вперед назад (с прогибом спины), вправо, влево. 7. Подтягивание на перекладине.

Подвижные игры с элементами единоборств

Бойкенгуру.

Игрок располагает между ног мяч и сжимает его, стараясь не уронить на пол. По сигналу, каждый стремится толчками обеими ладонями вынудить противника выронить мяч.

Борьба шапочку.

Каждый участник поединка надевает головной убор. По сигналу соперники, используя перемещения, захваты, обманные движения, стремятся завладеть шапочкой соперника и в то же время сохранить свою собственную. Подобный вариант – борьба за накладку – которую укрепляют поясу.

Борьба за мяч

Участники становятся попарно, напротив друг друга и кладут мяч между собой.

1 вариант: участники не дают коснуться мяча друг другу и стараются сделать касание сами;

2 вариант: по команде тренера кто быстрее коснется мяча;

3 вариант: участники борются за мяч применяя приемы борьбы 4 вариант – один участник держит мяч второй должен коснуться рукой.

Борьба на линии.

Игроки стоят на линии и в 1 метре друг от друга, захватив за кисть противоположную руку противника. По сигналу, стремятся перетянуть противника, вынудить сойти с линии. Возможен вариант командной игры.

Фитнес

При проведении тренировочного занятия необходимо уделять особое внимание разминке. Разминка позволяет решить три задачи:

1. Повысить температуру тела, прежде всего, мышц.
2. Повысить подвижность в наших суставах.
3. Настроиться на те упражнения или игру, которые человек собирается выполнять.

После разминки человек может любые упражнения выполнить лучше, чем ранее и почти никогда не получит травм.

Порядок упражнений в разминке.

1. Спокойный бег или быстрая ходьба (можно на месте).
2. Упражнения на разогрев суставов-мышц.
3. Упражнения на растягивание.

Подготовительная часть.

Ходьба на носках, руки на поясе;

Ходьба на пятках, на внутренней части стопы и на внешней; Ходьба по кругу, с руками на поясе;

Бег с высоким подъемом

коленей; Бег захлестом голени;

Бег правым боком; Бег

спиной

вперед; Бег левым боком;

Бег

Прыжки попеременно на правой и на левой ноге с руками на поясе; Прыжки на двух ногах с руками на поясе;

Круговые движения

руками; Круговые движения головой;

Бег

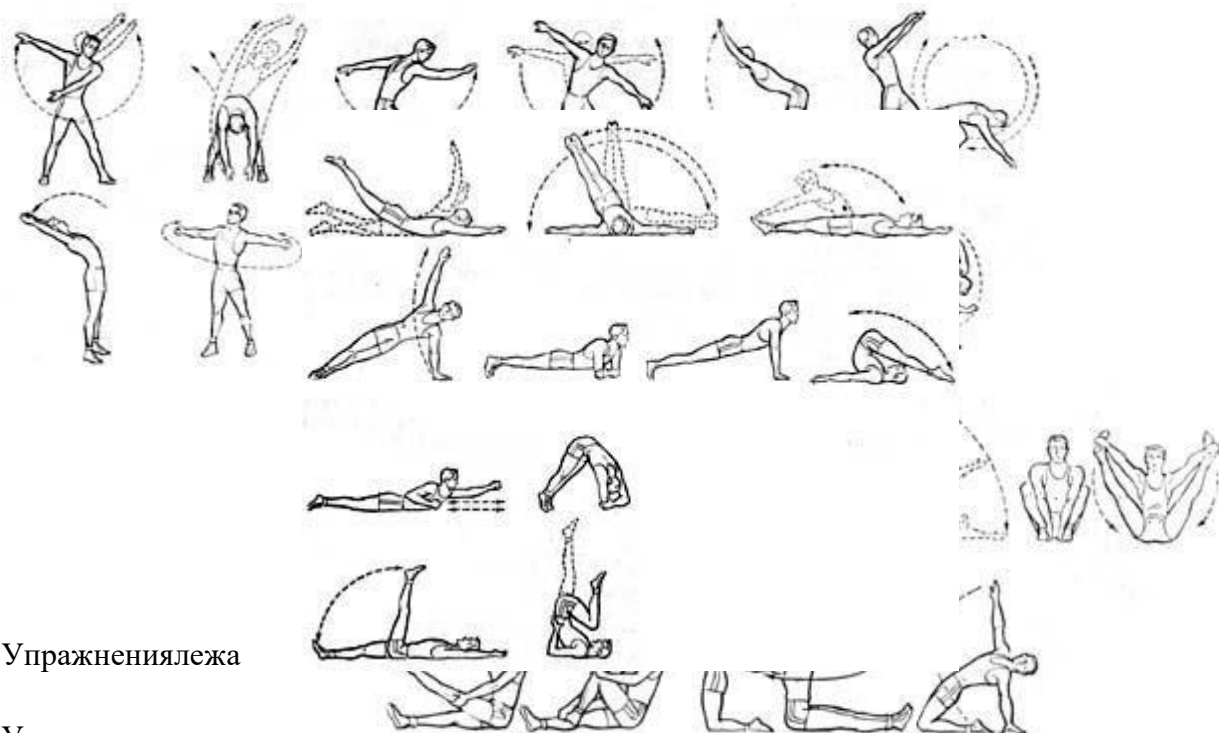
Приседания: исходное положение - ноги на ширине плеч, руки на поясе, на счет раз - присесть, на счет два - встать и потянуться вверх руками, на счет три - вернуться в исходное положение.

Основная часть.

Представляет многообразие упражнений и комплексов, примеры которых приведены далее.

Упражнения

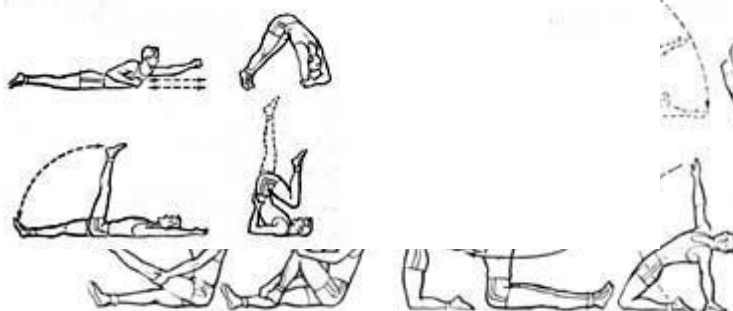
стоя:



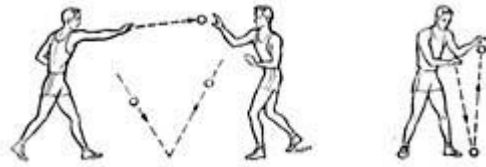
Упражнения лежа

Упражнения

сидя



Упражнения с теннисным мячом



Комплексы работы с предметами. С малыми мячами.

Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной. Перебрасывание мяча с одной руки на другую.

Удары мяча о пол и ловля его двумя руками.

Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча.

Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам.

Подбрасывание мяча двумя руками и ловля его одной рукой. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой.

Подвижные игры

На внимание

«Путаница»

Правила игры

1. Дети встают в круг и берутся за руки.
2. Водящий отворачивается, и игроки начинают запутываться, перелезая, как только можно друг через друга.
3. Затем водящий должен распутать этот клубок, не размыкая круг.

На скорость, реакцию, ловкость

«Защити

пирамиду»**Описание игры**

Все участники игры встают в круг. У одного игрока в руках имеется мяч. В центре круга расположена пирамида из накладок. Защитник находится возле пирамиды и охраняет ее от мяча, который кидают игроки. Тот, кто

попадает мячом в пирамиду становится защитником, а бывший защитник присоединяется ко всем игрокам.

Правила игры

1. Все участники игры встают в круг.
2. У одного игрока в руках имеется мяч.
3. В центре круга расположена пирамида из накладок.
4. Защитник находится возле пирамиды и охраняет ее от мяча, который кидают игроки.
5. Тот, кто попадает мячом в пирамиду становится защитником, а бывший защитник присоединяется ко всем игрокам. Как вариант: игра ведется (необходимо продержаться защищая пирамиду определенное время).

«Дальше бросишь - ближе бежать».**Описание игры**

Для этой игры берут две накладки: синюю и красную, 2 игрока берут и становятся к линии старта. По сигналу нужно бросить свою накладку как можно дальше и тут же побежать за накладкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой накладкой.

Правила игры.

1. На тапках фиксируют линию старта.
2. По сигналу игроки кидают свои накладки как можно дальше в любую сторону.
3. После броска игроки бегут за накладками противника, поднимают их и возвращаются к

линии старта.

4. Победителем становится тот, кто первый прибежит с накладкой противника.

На силу

«Слон»

Слон - старинная русская игра для детей подросткового и более старшего возрастов. "Слона" особенно любят мальчики, так как игра выявляет самых сильных и выносливых. Новеймогут принимать участие и девочки. Главное - чтобы команды были равносильны. Также игра физически подготавливает и развивает участников, в том числе дает навыки прыжков через козла.

Описание игры

Игроки делятся на две равные по силам и по числу участников команды. Одна из команд - слон, другая напрыгивает на него.

Самый крепкий и сильный игрок становится впереди лицом к стене, опираясь о нее, согнувшись и опустив голову. Следующий участник обхватывает его за пояс и прячет голову, за ним третий, четвертый и так далее. Они должны крепко держаться друг за друга, изображая слона.

Участники другой команды по очереди разбегаются и запрыгивают на спину слона так, чтобы сесть верхом как можно дальше вперед, оставив место для следующих. Задача играющих - всей командой остаться на слоне и не свалиться в течение 10 секунд. После этого участники команд меняются ролями.

Правила игры

1. Вспрыгивающим на слона не разрешается, держась за него руками, продвигаться по спине вперед. В случае нарушения играющие меняются ролями, не дожидаясь, когда все закончат прыжки.
2. Слону запрещено специально скидывать себя соперников.

На координацию

«Жмурки»

Правила игры.

1. Жмурки завязывают глаза платком (шарфом и т.п).
2. Отводят в середину татами.
3. Жмурки крутят несколько раз вокруг своей оси, чтобы они (-а) немного потеряли ориентацию в пространстве.
4. Жмурка должен погладить кого-нибудь из игроков.
5. Игроки в свою очередь делают хлопки или касания.



