

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 83 г. СОЧИ ИМЕНИ АТАМАНА А.А. ГОЛОВАТОГО**

Утверждаю:
Заведующая МДОУ
детского сада № 83
им. атамана А.А. Головатого
Фурасьева М.В.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОШКОЛЬНИКОВ**

«Восточные единоборства. Каратэ в детском саду»

Направленность: физкультурно-оздоровительная работа

Возраст: 5-7 лет

Срок обучения: 1 год

Составитель:
Инструктор ФИЗО
Чибирев М.В.



Содержание

Пояснительная записка.....	3
Особенности организации деятельности учащихся на занятиях.....	5
Учебный план.....	9
Календарный учебный план.....	10
Оценочные и методические материалы.....	10
Список литературы.....	12

Пояснительная записка

Образовательная программа по каратэ имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предполагает общекультурный уровень освоения.

Данная программа составлена в соответствии с 273-ФЗ «Законом об образовании» от 29.12.12 (с изменениями и дополнениями), Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей от 07.03.1995 г. № 233 (с изменениями и дополнениями), нормативных документов Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, требованиями СанПиНа 2.4.4.1251-03, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности, примерными требованиями к программам дополнительного образования детей от 11.12.2006г. № 06-1844, на основе методических материалов физкультурно-спортивной направленности, ФГОС дошкольного образования.

Актуальность программы

В последнее время всё более актуальной становится проблема здоровья и физического развития детей и подростков, как потенциального фонда энергичных, способных к решению важнейших задач людей современного российского общества. В настоящее время доминирование статических интересов (компьютер, телевизор, электронные игры и т.д.) создают условия для снижения здоровья и развития гиподинамии подрастающего поколения. Динамичное же развитие современного общества требует воспитания интеллигентных, духовно богатых и физически развитых людей.

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как: создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Актуальность программы обусловлена также её практической значимостью. Освоение основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ребёнка. Физические упражнения, которые включены в данную программу, имеют широкое комплексное воздействие на все функции организма и, прежде всего, способствуют его укреплению. Учащиеся смогут применить полученные знания, практические умения и навыки для поддержания высокого

уровня физической и умственной работоспособности, укрепления здоровья на всех последующих жизненных этапах.

Отличительная особенность программы

Содержание данной программы гармонично сочетает в себе общую физическую подготовку и элементы каратэ.

Каратэ – вид спорта японской культуры, направленный на самооборону. Исторически сложившиеся традиции использования приемов исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку обучающихся, делают этот вид единоборств важным средством физического и моральноволевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом. Элементы каратэ повышают интерес обучающихся к занятиям и мотивируют их к достижению определённых результатов, в соответствии с их возможностями и талантами.

Единоборства способствуют выработке самодисциплины, формируют внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ в детском саду» рассчитана на учащихся 5-7 лет (мальчики и девочки), интересующихся восточными единоборствами и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья для занятий каратэ. Учащиеся предоставляют справку (допуск) к занятиям от терапевта или спортивного врача.

Объем и срок реализации программы

Занятия по программе «Каратэ в детском саду» проводятся: 2 раза в неделю по 1 часу (72 часа в год).

Количество лет, необходимых для усвоения программы – 1 год

Цель программы

Формирование физически здоровой, психологически решительной, обладающей решительным характером, нравственной личности посредством занятий общей физической подготовкой с элементами различных единоборств (каратэ).

Задачи

Обучающие:

- познакомить детей с историей единоборств;
- способствовать поэтапному физическому развитию учащегося;
- обучить специальной терминологии;
- обучить основным техническим и тактическим элементам;
- обучить основам выполнения базовой техники;
- обучить основным элементам борьбы самбо.

Развивающие:

- развивать силу, выносливость, гибкость, скорость, координацию движений;
- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы;
- способствовать формированию установки на сознательный добросовестный труд в процессе тренировок;
- способствовать физическому и психологическому развитию учащихся.

Воспитательные:

- воспитывать потребность к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать формированию коммуникативных качеств: общение в команде и с педагогом, спортивная этика, уважение к товарищам по команде;
- развивать умение добиваться намеченной цели;
- воспитывать такие качества, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержку.

Условия реализации программы

Программа «Каратэ в детском саду» предназначена для обучения детей от 5 до 7 лет, как мальчиков, так и девочек. Программа «Каратэ в детском саду» рассчитана на 1 год обучения.

Комплектование групп свободное. В состав одной группы могут входить учащиеся разных возрастов. Обязательно наличие медицинского допуска (медицинской справки) врача к занятиям. Отсутствие у детей каких-либо особых физических способностей не является причиной отказа при зачислении в группы. Количество учащихся в каждой группе обусловлено требованиями санитарных норм и вместимостью предоставляемого учреждением помещения (спортивного зала) и составляет:

6 человек – на 1 год обучения.

Режим занятий.

Занятия по программе «Каратэ в детском саду» проводятся: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (72 часа в год)

Особенности организации деятельности учащихся на занятиях.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое включает в себя три основные части: подготовительную, основную и заключительную.

1. Подготовительная часть занятия: организация учащихся, ознакомление с предстоящей работой, постепенная функциональная подготовка организма к работе, создание благоприятного эмоционального состояния. В вводной части постановка и решение воспитательных задач – укрепление дисциплины, концентрации внимания, позитивного отношения к занятиям, умение работать в команде. Она составляет 25–30 % занятия.

2. Основная часть занятия: реализуются образовательные, развивающие и воспитательные задачи по оздоровлению, физическому развитию, развитию опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Формирование и совершенствование системы двигательных умений и навыков, умение управлять двигательным аппаратом, воспитание моральных и волевых качеств. Составляет 55-65 % занятия.

3. Заключительная часть: приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние. Снижение возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц. Подведение итогов занятия. Составляет 10–15 % занятия.

Занятия включают в себя как теоретическую, так и практическую часть.

Теоретическая часть проходит в форме:

- бесед;
- объяснений; –
- инструктажа;
- комментариев.

Практические занятия проводятся в форме:

- тренировок (учебные занятия);
- учебных игр; – состязаний.

Для выполнения различных упражнений используются следующие формы организации занятий:

- групповая;
- фронтальная;

- индивидуально-групповая;
- поточная;
- посменная; - индивидуальная.

Основная форма организации занятий – групповая.

Фронтальная - применяется на каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется всеми учениками одновременно (при проведении ходьбы, бега, ОРУ). Педагог может давать указания и оценку только в общей форме, всем занимающимся.

Индивидуальная - каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем преподавателя.

Индивидуально-групповая – заключается в том, что педагог ведёт занятие не с одним учеником, а уже с целой группой разновозрастных детей с различным уровнем подготовки. Преподаватель ведёт работу с каждым учеником отдельно, поочередно спрашивая изученный материал, объясняя новый, и даёт индивидуальные задания. Остальные выполняют индивидуальные задания.

Поточная - все выполняют упражнения "поток", когда один занимающийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке).

Посменная - способ заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами. В начале обучения, когда преподаватель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются сменами по 2-3 человека. По мере овладения движением количество участников в смене увеличивается.

Использование каждого из указанных методов организации учеников на занятии зависит от задач, поставленных инструктором, условий, в которых проводится занятие, возраста занимающихся.

Наиболее целесообразно при обучении детей смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности физкультурно-спортивных занятий.

Материально-техническое обеспечение.

Спортивный инвентарь и оборудование:

1. Оборудование

- спортивный зал;
- гимнастическое оборудование – татами, маты, скамьи, гимнастические стенки.

2. Спортивный инвентарь: На группу обучающихся:

- гантели;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- гимнастические обручи;
- резиновые мячи, теннисные мячи, набивные мячи до 1 кг

На каждого обучающегося: – спортивная форма;

- чешки или носки;

Планируемые результаты к концу обучения по программе

Личностные:

- воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности;
- приобретение опыта общения в коллективе.
- соблюдение техники безопасности во время самостоятельных и групповых занятий;
- наличие устойчивой привычки к работе и самодисциплине;
- умение соблюдать спортивный этикет;
- наличие таких качеств, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержка;
- повышение самооценки учащихся;
- умение справляться со страхами;
- умение выполнять указания педагога;
- наличие уверенности в себе и в своих силах.

Метапредметные:

- повышение уровня развития физических качеств, таких как быстрота, координация, скоростно-силовые качества, выносливость;
- осознание значимости ведения здорового образа жизни;
- умение ставить цель;
- умение контролировать действия товарищей, оказывать помощь, поддержку, осуществлять страховку во время тренировочного процесса;
- сформированность мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- умение принимать рациональные решения во время спорных моментов в соревновательной и образовательно-тренировочной деятельности;
- умение уверенно представить индивидуальный и командный спортивный результат в состязаниях.

Предметные:

- знание основ этикета додзё;

- уверенное владение терминологическим аппаратом;
- умение демонстрировать кругозор в области истории каратэ, его сущности;
- уверенное владение комплексом общеразвивающих упражнений; ● умение демонстрировать навыки и умения владения техникой каратэ;
- готовность учащих к состязаниям.

Учебный план

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		72			
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	–	беседа самоконтроль
2	История каратэ.	1	1	–	беседа самоконтроль демонстрация видео- и фотоматериалов
3	Гигиена и режим дня спортсмена.	1	1	–	беседа самоконтроль
4	Техника безопасности.	2	2	–	беседа текущий самоконтроль
5	Теоретическая подготовка. Стойки, передвижения и захваты.	5	1	4	самоконтроль
6	Общая физическая подготовка. Базовая техника руками и ногами.	16	2	14	беседа текущий самоконтроль
7	Развитие физических качеств.	17	2	15	беседа текущий самоконтроль
8	Подвижные игры.	15	2	13	тестирование самоконтроль
9	Психологическая подготовка. Беседы о морально-волевых качествах спортсмена.	2	1	1	беседа текущий самоконтроль
10	Состязания, подвижные игры, эстафеты	12	1	11	тестирование самоконтроль
11	Итоговые занятия.	1	-	1	наблюдение
	Итого	72	13	59	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2020	31.05.2021	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

Оценочные и методические материалы

Система контроля результативности обучения

Формы подведения итогов реализации программы

- сдача контрольных нормативов (ГТО);
- соревнования;
- показательные выступления; - открытое занятие; - итоговое занятие.

Результат обучения оценивается в процессе наблюдения за деятельностью учащихся. Текущая оценка знаний и умений учащихся отслеживаются каждое занятие. Данные педагогических наблюдений фиксируются в диагностическом листе. Первичное заполнение диагностического листа - нулевой этап контроля проводится после набора групп (в середине сентября). Далее заполняется каждые полгода, в середине года - промежуточный (декабрь) и в конце года - итоговый (апрель-май).

На основе диагностических карт делается вывод об овладении учащимися программы, что позволяет оценить эффективность образовательной программы.

Динамика развития физических качеств, степень освоения учебного материала в своей основе определяется по результатам тестирования и состязаний, которые периодически проводятся по мере прохождения программы.

Методические материалы

Для достижения поставленной цели программы применяются следующие методы обучения:

- по способу организации занятий:
 - а) Словесные:
 - объяснение;
 - беседа;

- инструктаж;
- комментарии;
- обсуждение;
- тестирование;
- анализ проделанной работы.

b) наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ педагогом различных приемов, движений, техник, упражнений. Приёмы показываются как слитно так по частям);
- использование наглядных пособий (показ видеороликов, схем, фотографий выполнения приёмов).

c) практические:

- освоение показанных педагогом приемов, движений, техник, упражнений (т.е. многократное повторение движений изменениями и без);
- самостоятельное выполнение упражнений;
- подвижные игры; - состязания.

d) игровой и соревновательный методы.

- по способу усвоения изучаемого материала:

- объяснительно-иллюстративные (учащиеся воспринимают и усваивают показанные педагогом упражнения, приемы, движения, техники);
- репродуктивные методы обучения (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности).

В рамках одного занятия, педагогом используется столько форм занятий и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных цели и задач.

Организационно-педагогические средства. Данная программа также предусматривает работу с родителями:

- проведение родительских собраний;
- просмотр анализ видео с занятий, мероприятий;
- присутствие родителей на соревнованиях и открытых занятиях.

Список литературы:

1. Арнейл Стив, Танюшкин А.И., Фомин В.П. Ката Каратэ применение в самозащите. Учебное пособие. М.: Орбита – М, 2003.

2. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Гилмор Г. Бег ради жизни. М.: Физкультура и спорт, 1973.
4. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. Под редакцией М.Л. Украна и А.М. Шлемина. М., «Физкультура и спорт», 1977. 5. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: Издательский центр «Академия», 2002.
6. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. Учебное пособие. М.: Просвещение, 1980.
7. Книга лёгкоатлета (прошлое и настоящее "королевы спорта"). М.: Физкультура и спорт, 1971
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
9. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002.
10. Методика обучения лёгкоатлетическим упражнениям: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Выш. шк., 1986.
11. Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой. Волгоград: Учитель, 2008.
12. Танюшкин А., Фомин В. Каратэ – духовная воинская традиция. Учебное пособие. М., 1999.
13. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Каратэ – боевое каратэ. М.: Орбита - М, 2000.
14. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Технические нормативы кёкусин ИФК (10/9 кю). Учебно-методическое пособие. Вып.1. М.: Орбита - М., 2006.

ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ

1. АТЭМИ: интернет-журнал о каратэ // <http://www.atemi.org.ru/>.
2. История карате // www.karate.ru
3. Федерация самбо СПб // <http://sambo-federation.spb.ru/>.
5. Нормативы ГТО // <http://www.gto>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «Каратэ в детском саду»

Задачи

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей каратэ;
- познакомить учащихся с основами этикета;
- обучить начальным основам техники каратэ;
- развить навыки по самообороне;
- дать основные знания по теории и технике безопасности.

Развивающие:

- развивать физические способности учащихся;
- развивать координацию движений; –
- развивать устойчивый интерес к занятиям.

Воспитательные:

- научить управлять своим поведением;
- научить знакомиться и вести себя на занятиях;
- воспитать умение работать в команде;
- воспитывать в учащихся такие качества, как терпение, выдержка, чувство товарищества.

Планируемые результаты освоения программы к концу первого года обучения Личностные:

-умение общаться со своими сверстниками в коллективе, проявлять такие качества, как терпение, выдержка, чувство товарищества.

– умение управлять своим поведением;

– умение вести себя на занятиях; –

умение знакомиться и знакомить; –

умение работать в команде.

Метапредметные:

– владение техникой, соответствующей начальному уровню; –

умение выполнять специальные дыхательные упражнения; –

наличие интереса к занятиям.

Предметные:

– знание истории каратэ и правил этикета;

– владение основными теоретическими понятиями спортивного самбо;

– знание комплексов общеразвивающих упражнений;

– освоение главных блоков, стоек и базовой техники;

– знание технических приемов;

– владение основными знаниями по теории и технике безопасности.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
(72ч/г)**

№	Разделы и темы	Содержание
1	Вводное занятие.	<u>Теория:</u> - знакомство с учащимися; - беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год; - сведения о строении организма человека; - влияние физических упражнений на организм человека; - меры обеспечения безопасности, правила поведения на занятиях

2	История каратэ.	<p><u>Теория:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - исторические сведения – физическая культура и спорт в России; - каратэ в Японии; - распространение каратэ в мире; - мировая история развития спортивных видов борьбы;
3	Гигиена и режим дня спортсмена.	<p><u>Теория:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - значение режима дня; - средства закаливания; - ежедневная утренняя гимнастика; - уход за телом.
4	Техника безопасности.	<p><u>Теория:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - правила внутреннего распорядка, техники безопасности. - техника безопасности при выполнении упражнений и во время проведения занятий. - предупреждение травм, особенности травматизма на занятиях каратэ, действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.)
5	Стойки, передвижения и захваты.	<p><u>Теория:</u></p> <p>Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, показов фото- и видеоматериалов и непосредственно в занятии, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.</p> <p>Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Понятие о каратэ, основы этики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - додзё – место для занятий каратэ (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения; - выполнять приветствие педагога перед входом в спортивный зал, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к обучающемуся тренер; -точно выполнять указания преподавателя; - избегать опираться о стены и оборудование, разговаривать, выходить из спортивного зала, садиться или ложиться на пол только с разрешения педагога;

		<p>-допустив ошибку или неловкость, попросить прощения; -проявлять уважение к преподавателям и другим учащимся; -вести себя с достоинством; -быть скромным; -термины каратэ; Практика: Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения. Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция, борьба «Сумо»</p>
6	<p>Общая физическая подготовка. Базовая техника руками и ногами.</p>	<p>Теория: - объяснение необходимости занятий физической культурой. - изучения комплексов ОРУ. Практика: упражнения из комплексов гимнастики и легкой атлетики, различные виды подвижных игр. <u>Развитие быстроты:</u> - пробег отрезками, бег на месте, приседания, сгибания и разгибания рук в упоре стоя, лежа, прыжки на месте, с места в длину, разбега в длину, с поворотом, подвижные игры. <u>Развитие силы:</u> - вис на гимнастической стенке, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, приседания, ходьба в различных положениях, перетягивание каната, прыжки, подвижные игры, бросок набивного мяча <u>Развитие ловкости:</u> бег челночный, перекаты, бег с изменением направления и скорости, кувырки, подвижные игры, бег с преодолением препятствий, прыжки на скакалке, упражнения на внимательность <u>Развитие гибкости и подвижности в суставах:</u> - упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание, подвижные игры <u>Развитие выносливости:</u> - подвижные игры. <u>Ударная техника руками и ногами:</u> -показ правильного положение пальцев рук при сжатии в кулак; - объяснение ударов различными частями рук и ног; - маховые движения ногами; - правильный подъем ноги; - удары из различных стоек на месте и в движении; - подвижные игры.</p>

7	Развитие физических качеств.	<p><u>Теория:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснение необходимости физических упражнений для освоения техники каратэ; - рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий; - значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта. - приемы самозащиты. <p><u>Практика:</u></p>
		<p>Развитие физических качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>быстроты:</u> выполнение приемов каратэ в быстром темпе, максимальное количество раз за время. - <u>силы:</u> работа в парах с преодолением сопротивления партнера. - <u>ловкости:</u> отработка отдельных приемов и ката, подвижные игры с партнером. - <u>гибкости и подвижности в суставах:</u> выполнение приемов с максимальной амплитудой (выполнение движений ногами по верхнему уровню и т.п.) - <u>выносливости:</u> подвижные игры; - основные способы страховки и самостраховки.
8	Подвижные игры.	<p><u>Теория:</u></p> <p>Ознакомление с названиями игра, правилами, техникой безопасности, правилами этикета при победах и поражениях в игре.</p> <p><u>Практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры с мячом (мячами), на развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости. -
9	Психологическая подготовка. Беседы о морально-волевых качествах спортсмена.	<p><u>Теория:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ⋮ значение психологической подготовки. <p><u>Практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ⋮ блок упражнений и подвижных игр, направленных на воспитание воли; ⋮ упражнения для снятия напряжения; ⋮ упражнения, способствующие возникновению возбуждения; ⋮ мотивационные беседы, показ видеоматериалов.

10	Состязания, эстафеты	Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам наблюдения и оценивания. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО (Готов к труду и обороне), соответствующих возрасту. Участие в соревнованиях различного уровня (внутри учреждения, мероприятиях муниципального, районного уровней).
11	Итоговые занятия.	<u>Практика:</u> анализ проведенной работы в середине года (конец 1-го полугодия) и в конце года (2-е полугодие). Задание на лето (в конце учебного года).

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1-2	Вводное занятие. Техника безопасности. Подвижные игры	1 1		
3-4	ОФП Развитие ловкости	1 1		
5-6	Развитие ловкости Подвижные игры	1 1		
7-8	ОФП Развитие силы	1 1		
9-10	Развитие силы Подвижные игры	1 1		
11-12	Развитие ловкости Эстафеты	1 1		
13-14	Развитие гибкости Эстафеты	1 1		
15-16	ОФП Прыжки	1 1		
17-18	ОФП Развитие ловкости	1 1		
19-20	Эстафеты Подвижные игры	1 1		
21-22	Подвижные игры Подвижные игры	1 1		
23-24	ОФП Развитие гибкости	1 1		

25-26	Эстафеты Развитие силы	1 1		
27-28	Подвижные игры Развитие силы	1 1		
29-30	Эстафеты ОФП	1 1		
31-32	Подвижные игры Развитие ловкости	1 1		
33-34	Развитие ловкости Подвижные игры. Техника безопасности.	1 1		
35-36	ОФП Развитие ловкости	1 1		
37-38	ОФП Эстафеты	1 1		
39-40	Развитие гибкости Эстафеты	1 1		
41-42	Развитие силы Подвижные игры	1 1		
43-44	Эстафеты Подвижные игры	1 1		
45-46	Развитие гибкости Эстафеты	1 1		
47-48	Развитие скорости Стойки	1 1		
49-50	Удары руками Подвижные игры	1 1		
51-52	Удары руками Эстафеты	1 1		
53-54	Падение ОФП	1 1		
55-56	Падение Подвижные игры	1 1		
57-58	Развитие силы Удары ногами	1 1		
59-60	Развитие ловкости Удары ногами и руками	1 1		
61-62	Перемещения в стойках ОФП	1 1		
63-64	Удары руками и ногами Борьба «сумо»	1 1		
65-66	Эстафеты Подвижные игры	1 1		
67-68	ОФП Борьба «Сумо»	1 1		

69-70	Базовая техника	1		
	Базовая техника ногами	1		
71-72	Подвижные игры	1		
	Эстафеты. Итоговое занятие	1		

Методическое обеспечение

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	Техника безопасности	Теоретическая	беседа		опрос	
2	Теория	Теоретическая	словесный, наглядный	видеоматериалы	беседа, опрос	экран, проектор, игровое поле
3	Общая физическая подготовка	Тренировка, состязания	словесный, наглядный, практический	карточки, видеоматериалы, иллюстрации	состязания	спортивный инвентарь
4	Подвижные игры, эстафеты	Состязания	словесный, наглядный, практический	карточки, видеоматериалы, иллюстрации	состязания	спортивный инвентарь
5	Техника и тактика.	Тренировка, состязания	словесный, наглядный, практический	карточки, видеоматериалы, иллюстрации	соревнования	спортивный инвентарь

Оценочные и методические материалы

Система контроля результативности обучения

Формы подведения итогов реализации программы

- сдача контрольных нормативов (ГТО);
- соревнования;
- показательные выступления; - открытое занятие; - итоговое занятие.

Результат обучения оценивается в процессе наблюдения за деятельностью учащихся. Текущая оценка знаний и умений учащихся отслеживаются каждое занятие. Данные педагогических наблюдений фиксируются в диагностическом листе. Первичное заполнение диагностического листа - нулевой этап контроля проводится после набора групп (в середине сентября). Далее заполняется каждые полгода, в середине года - промежуточный (декабрь) и в конце года - итоговый (апрель-май).

На основе диагностических карт делается вывод об овладении учащимися программы, что позволяет оценить эффективность образовательной программы.

Динамика развития физических качеств, степень освоения учебного материала в своей основе определяется по результатам тестирования и состязаний, которые периодически проводятся по мере прохождения программы.

Методические материалы

Для достижения поставленной цели программы применяются следующие методы обучения:

- по способу организации занятий:
 - а) Словесные:
 - объяснение;
 - беседа;
 - инструктаж;

- комментарии;
- обсуждение;
- тестирование;
- анализ проделанной работы.

b) наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ педагогом различных приемов, движений, техник, упражнений. Приёмы показываются как слитно так по частям);
- использование наглядных пособий (показ видеороликов, схем, фотографий выполнения приёмов).

c) практические:

- освоение показанных педагогом приемов, движений, техник, упражнений (т.е. многократное повторение движений изменениями и без);
- самостоятельное выполнение упражнений;
- подвижные игры; - состязания.

d) игровой и соревновательный методы.

- по способу усвоения изучаемого материала:

- объяснительно-иллюстративные (учащиеся воспринимают и усваивают показанные педагогом упражнения, приемы, движения, техники);
- репродуктивные методы обучения (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности).

В рамках одного занятия, педагогом используется столько форм занятий и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных цели и задач.

Организационно-педагогические средства. Данная программа также предусматривает работу с родителями:

- проведение родительских собраний;
- просмотр анализ видео с занятий, мероприятий;
- присутствие родителей на соревнованиях и открытых занятиях.

Список рекомендованной литературы педагогам

15. Арнейл Стив, Танюшкин А.И., Фомин В.П. Ката Каратэ применение в самозащите. Учебное пособие. М.: Орбита – М, 2003.
16. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
17. Гилмор Г. Бег ради жизни. М.: Физкультура и спорт, 1973.
18. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. Под редакцией М.Л. Украна и А.М. Шлемина. М., «Физкультура и спорт», 1977.
19. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: Издательский центр «Академия», 2002.
20. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. Учебное пособие. М.: Просвещение, 1980.
21. Книга лёгкоатлета (прошлое и настоящее "королевы спорта"). М.: Физкультура и спорт, 1971
22. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
23. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002.
24. Методика обучения лёгкоатлетическим упражнениям: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Выш. шк., 1986.
25. Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой. Волгоград: Учитель, 2008.
26. Танюшкин А., Фомин В. Каратэ – духовная воинская традиция. Учебное пособие. М., 1999.
27. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Каратэ – боевое каратэ. М.: Орбита - М, 2000.
28. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Технические нормативы кёкусин ИФК (10/9 кю). Учебно-методическое пособие. Вып.1. М.: Орбита - М., 2006.

ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ

1. АТЭМИ: интернет-журнал о каратэ // <http://www.atemi.org.ru/>.
2. История карате // www.karate.ru
3. Федерация самбо СПб // <http://sambo-federation.spb.ru/>.
5. Нормативы ГТО // <http://www.gto>