

Березовское муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор БМАОУ СОШ №9

И.Е.Туровцева
Приказ №250 от 31.08.2023



Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Каратэ»

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
Папст Андрей Николаевич,
педагог дополнительного образования

г. Березовский, 2023

**Содержание дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной
общеразвивающей программы «Каратэ»**

№	Наименование раздела программы	Стр.
1	Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи реализации программы	4
1.3	Содержание	5
1.4	Планируемые результаты освоения программы	5
2	Комплекс организационно-педагогических условий	6
2.1	Учебный план	7
2.2	Календарный учебный график	8
2.3	Рабочая программа	8
2.4	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	11
2.5	Условия реализации программы: - кадровые условия; - материально-технические условия; - информационно-методические условия.	14

1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» реализует содержание дополнительного образования **физкультурно-спортивной направленности** и ориентирована на улучшения физических показателей развития детей, укрепление их здоровья, а также духовно-нравственное воспитание средствами специально подобранных физических упражнений и бесед.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ» (далее – программа) разработана для общеобразовательной организации в соответствии с нормативно-правовой базой:

- федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»,
- приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»,
- приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»,
- уставом и локальными нормативными, распорядительными актами БМАОУ СОШ № 9.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обусловлена тем, что она реализуется в целях всестороннего развития школьника средствами каратэ. Каратэ Фудокан входит в группу «спортивные единоборства» (специфическая группа видов спорта, для которых характерно сопряжение физических и психических элементов деятельности, связанных с ориентировкой человека в сложных тактических ситуациях, принятием оперативного решения и физическим преодолением соперника), направленных на формирование навыков ведения спортивной борьбы для достижения первенства в соревновательной деятельности. Занятия каратэ оказывают комплексное воздействие на организм ребенка. Особое влияние занятия каратэ оказывают на воспитание личности детско-юношеского возраста. Занимаясь каратэ, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности. В исторически сложившихся традициях приемы восточных единоборств используются исключительно в целях самообороны.

Идеи и педагогическая целесообразность программы неразрывно связаны с положениями современной гуманистической педагогики и психологии, где воспитание деятельной личности является залогом будущего процветания государства. Содержание программы включается в общий социокультурный и личностный опыт подростков, где в современных условиях востребован молодой человек способный: активно участвовать в жизни своей страны, готовый взять на себя ответственность, обладающий хорошим физическим развитием, смелостью, готовностью прийти на помощь другому, умеющий работать в команде. Этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также

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

Отличительные особенности программы

- данная программа разработана с учетом тенденций развития традиционного каратэ в мире;

- данная программа составлена с учетом современных знаний, накопленных в теории и методике физической культуры и спорта, педагогике, психологии, анатомии, биомеханике, психофизиологии;

- программа «Каратэ» способствует социальной адаптации, развитию коммуникативных, интеллектуальных, а также лидерских способностей учащихся, организует их досуг и призвана содействовать жизненному самоопределению учащихся.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» предусматривает обучение детей от 7 до 16 лет. Допускается формирование разновозрастных групп. В разновозрастных группах применяется методика дифференцированного обучения: при такой организации учебно-воспитательного процесса педагог излагает новый материал всем обучающимся одинаково, а для практической деятельности предлагает работу разного уровня сложности (в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки каждого). К освоению программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования. Набор детей в группу осуществляется без конкурса.

Количество обучающихся в группе 10-12 человек.

Категория детей: обучающиеся 1-9 классов общеобразовательных организаций, желающие получить дополнительное образование и, возможно, стать спортсменом или выбрать профессию тренера-преподавателя.

Категория состояния здоровья лиц, которые могут быть зачислены на обучение: без ОВЗ.

Объём и срок реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» рассчитана на 1 год. Она включает в себя 204 учебных часа (34 учебных недель по 6 часов в неделю): 80 часов теории, 124 ч. практики. Уровень освоения программы: ознакомительный.

Форма обучения: очная и форма обучения.

Режим занятий

Общее количество часов – 204. Периодичность 3 раза в неделю. Продолжительность занятия – 2 академических часа (80 минут).

Уровень: ознакомительный. На данном уровне учащиеся знакомятся со спортом в целом, с восточными единоборствами и развивают у себя физические качества, а также навыки работы в коллективе.

1.2 Цель и задачи

Цель программы: создание условий для физического развития, укрепление здоровья и развитие личности школьника. Программа направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о каратэ, удовлетворение потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами каратэ.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- познакомить с общим представлением о каратэ как виде спорта;
- научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения;
- научить основам техники каратэ;

- сформировать у учащихся практические умения и навыки заданным направлениям боевого искусства, подготовить учащихся к применению полученных знаний в практической деятельности (на соревнованиях, аттестации на пояс).

2. Развивающие:

- развивать физические качества школьника – мышечную силу, выносливость, скорость, ловкость, гибкость;
- выявлять и развивать заложенные в учащемся способности: память, скоростно-силовые и координационные способности, склонности к занятиям каратэ;
- развивать умение работать в коллективе.

3. Воспитательные:

- воспитывать активную жизненную позицию обучающихся;
- воспитывать самостоятельность, пунктуальность, аккуратность, трудолюбие, патриотизм, целеустремленность в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе и в парах, уважение к сопернику;
- побуждать к овладению навыкам культурного поведения не только на занятиях и соревнованиях, но и в обществе;
- формировать стойкий интерес к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Программа «Каратэ» состоит из двух тематических модулей «Основы боевого искусства» и «Базовые принципы и техника каратэ».

Цель модуля: обеспечение начальной подготовки каратистов.

Задачи модуля:

- научить основам техники каратэ;
- сформировать у учащихся практические умения и навыки заданным направлениям боевого искусства, подготовить учащихся к применению полученных знаний в практической деятельности (на соревнованиях, аттестации на пояс).
- развивать физические качества школьника – мышечную силу, выносливость, скорость, ловкость, гибкость;
- развить у учащихся интерес к физической культуре и спорту;
- развивать умение работать в коллективе.

1.2 Содержание общеобразовательной программы

Программа «Каратэ» состоит из двух тематических модулей «Основы боевого искусства» и «Базовые принципы и техника каратэ».

Модуль 1. «Основы боевого искусства»

Тема 1. Вводное занятие (3 часов)

Теория (2 часа):

Содержание и форма занятий. Внешний вид. Костюм для занятий. Дисциплина на занятиях. Взаимоотношение «обучающийся-преподаватель» и отношения между детьми, отношение к группе. Режим занятий.

Практика (1 часа):

Организация групп. Знакомство с детьми. Беседа с родителями.

Тема 2. Подготовительные упражнения (55 часов)

Теория (20 часов):

Первые анатомические сведения о строении тела. Развитие мышечных ощущений (понятие «твердые и мягкие мышцы»). Понятие «тяжесть тела», «перенос тяжести тела» (упражнение по переносу тяжести тела вперед, назад, в сторону, с одной ноги на другую). Понятие «исходное положение». Изучение базовых терминов каратэ.

Практика (18 часов):

Бег. Прыжки. Отжимания. Приседания. Упражнения на пресс. Упражнения для развития координации. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнение на расслабление и напряжение мышц. Подготовительные упражнения. Основные положения ног. Основные положения рук. Простые боевые стойки в каратэ и перемещение в них. Постановка простых ударов руками.

Тема 3. Играя – соревнуемся (42 часов)

Теория (12 часа):

История происхождения каратэ. Этикет в боевом искусстве.

Практика (30 часов):

Подвижные игры.

«Эстафета»

«Вышибалы»

«Третий лишний»

«Караси и щука»

«Быстро возьми».

«Пустое место»

Модуль 2. «Базовые принципы и техника каратэ»

Тема 1. Организационное занятие.

Теория (1 часа)

Знакомство с новичками. Беседа с детьми и родителями о целях, задачах обучения, требованиях.

Практика (1 час)

Работа над правильным произношением и выполнением программы на 9 кю.

Тема 2. Базовые стойки, удары и блоки (59 часов)

Теория (20 часов):

Базовые элементы: стойка дзенкуцу-дачи, стойка мусуби-дачи, стойка шизентай, удар ой-цуки чудан, удар мае-геричудан, удар маваши-геричудан, блок аге-уке, блок сото-уке, блок гедан-барай.

Практика (39 часов):

Перемещение в боевой стойке: различные виды шагов и подшагов.

Бег: легкий, поднимая колено высоко вперед, с захлестом голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед. Прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с двух на одну, с одной на одну. Упражнения для рук, кистей, пальцев. Упражнения для туловища: включая как элемент разминки. Отработка ударов мае-гери, маваши-гери и ой-цуке на лапах, отработка ударов и блоков в парах.

Тема 3. Ката Тайкаёку-Шодан (37 часов).

Теория (17 часов):

Просмотр видео правильного исполнения ката Тайкаёку-Шодан. Разбор ката по элементам.

Практика (20 часов):

Многократное повторение и заучивание комбинации ката. Разбор его боевого применения. Отработка бункай Тайкаёку-Шодан.

Тема 4. Соревнования, аттестация на 9 кю (6 часов)

Теория (2 часа):

Разбор правил поведения на татами, правила соревнований. Разбор последовательности выполнения техники каратэ на экзамене. Подведение итогов. Перспективный план на будущий год.

Практика (4 часа)

Соревнования. Аттестация на 9 кю.

1.4 Планируемые результаты

К концу обучения обучающихся по программе «Каратэ» ожидаются следующие результаты, которые соответствуют обозначенным программой целям и задачам ее реализации:

Предметные результаты

Учащиеся умеют:

- выполнять базовые упражнения ОФП в количестве 20-30 раз (приседания, отжимания, упражнения на пресс);
- выполнять полушпагат и (или) шпагат;
- делать удар ой-цуке;
- делать удар мае-гери;
- выполнять удар маваши-гери;
- выполнять блок сото-уке;
- делать блок гедан-барай;
- делать блок аге-уке;
- делать стойки: дзенкуцу-дачи, шизентай, мусуби-дачи;
- выполнять ката Тайкаёку –Шодан и показывать его бункай.

Учащиеся знают:

- этикет и правила поведения на соревнованиях по каратэ;
- правила соревнований;
- программу сдачи экзамена на 9 кю.

Личностные результаты:

- дисциплина;
- трудолюбие;
- целеустремленность;
- приобщение к спорту и здоровому образу жизни.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1 Учебный план

№ п/п	Модуль	Первый год обучения			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1.	Основы боевого искусства	100	40	60	Беседа, педагогическое наблюдение, контрольное упражнение
2.	Базовые принципы и техника каратэ	104	40	64	Сдача экзамена на 9 кю (белый пояс), контрольное упражнение, опрос, педагогическое наблюдение
	Всего учебных часов	204	80	124	
	Итого:	204 час			

Модуль 1 «Основы боевого искусства»

№	Название темы	Первый год обучения		
		Количество часов		
		общее	теория	практ.
1.	Вводное занятие	3	2	1
2.	Подготовительные упражнения	55	20	35
3.	Играя – соревнуемся	42	18	24
	Всего учебных часов:	100	40	60

Модуль 2. «Базовые принципы и техника каратэ»

№	Название темы	Первый год обучения		
		Количество часов		
		общее	теория	практ.
1.	Организационное занятие	2	1	1
2.	Базовые стойки, удары и блоки	59	20	39
3.	Ката Тайкаёку-Шодан	37	17	20
4.	Соревнования, аттестация на 9 кю	6	2	4
	Всего учебных часов:	104	40	64

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Дата начала	18.09.2023
2.	Дата окончания	31.05.2024
3.	Количество занятий в неделю	3
4.	Праздничные дни	04.11.2023 – День народного единства 30.12.2023 – 08.01.2024 – новогодние каникулы 23.02.2024 – День защитника Отечества 08.03.2024 – Международный женский день 01.05.2024 – День весны и труда 09.05.2024 – День Победы

2.3 Рабочая программа

дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Карате»

Рабочая программа по дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Каратэ» является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и представляет собой тематическое планирование на один год обучения.

Содержание программы

Программа «Каратэ» состоит из двух тематических модулей «Основы боевого искусства» и «Базовые принципы и техника каратэ».

Модуль 1. «Основы боевого искусства»

Тема 1. Вводное занятие (3 часа)

Теория (2 часа):

Содержание и форма занятий. Внешний вид. Костюм для занятий. Дисциплина на занятиях. Взаимоотношение «обучающийся-преподаватель» и отношения между детьми, отношение к группе. Режим занятий.

Практика (1 часа):

Организация групп. Знакомство с детьми. Беседа с родителями.

Тема 2. Подготовительные упражнения (55 часов)

Теория (20 часов):

Первые анатомические сведения о строении тела. Развитие мышечных ощущений (понятие «твердые и мягкие мышцы»). Понятие «тяжесть тела», «перенос тяжести тела» (упражнение по переносу тяжести тела вперед, назад, в сторону, с одной ноги на другую). Понятие «исходное положение». Изучение базовых терминов каратэ.

Практика (35 часов):

Бег. Прыжки. Отжимания. Приседания. Упражнения на пресс. Упражнения для развития координации. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнение на расслабление и напряжение мышц. Подготовительные упражнения. Основные положения ног. Основные положения рук. Простые боевые стойки в каратэ и перемещение в них. Постановка простых ударов руками.

Тема 3. Игра – соревнуемся (42 часов)

Теория (18 часа):

История происхождения каратэ. Этикет в боевом искусстве.

Практика (24 часов):

Подвижные игры.

«Эстафета»

«Вышибалы»

«Третий лишний»

«Караси и щука»

«Быстро возьми».

«Пустое место»

Модуль 2. «Базовые принципы и техника каратэ»

Тема 1. Организационное занятие.

Теория (1 часа)

Знакомство с новичками. Беседа с детьми и родителями о целях, задачах обучения, требованиях.

Практика (1 час)

Работа над правильным произношением и выполнением программы на 9 кю.

Тема 2. Базовые стойки, удары и блоки (59 часов)

Теория (20 часов):

Базовые элементы: стойка дзенкуцу-дачи, стойка мусуби-дачи, стойка шизентай, удар ой-цуки чудан, удар мае-геричудан, удар маваши-геричудан, блок аге-уке, блок сото-уке, блок гедан-барай.

Практика (39 часов):

Перемещение в боевой стойке: различные виды шагов и подшагов.

Бег: легкий, поднимая колено высоко вперед, с захлестом голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед. Прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с двух на одну, с одной на одну. Упражнения для рук, кистей, пальцев. Упражнения для туловища: включая как элемент разминки. Отработка ударов мае-гери, маваши-гери и ой-цуке на лапах, отработка ударов и блоков в парах.

Тема 3. Ката Тайкаёку-Шодан (37 часов).

Теория (17 часов):

Просмотр видео правильного исполнения ката Тайкаёку-Шодан. Разбор ката по элементам.

Практика (20 часов):

Многократное повторение и заучивание комбинации ката. Разбор его боевого применения. Отработка бункая Тайкаёку-Шодан.

Тема 4. Соревнования, аттестация на 9 кю (6 часов)

Теория (2 часа):

Разбор правил поведения на татами, правила соревнований. Разбор последовательности выполнения техники каратэ на экзамене. Подведение итогов. Перспективный план на будущий год.

Практика (4 часа)

Соревнования. Аттестация на 9 кю.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
Модуль 1. «Основы боевого искусства»					
1.	Вводное занятие	3	2	1	Беседа, педагогическое наблюдение, контрольное упражнение
2.	Подготовительные упражнения	55	20	35	Педагогическое наблюдение, контрольное упражнение
3.	Играя – соревнуемся	42	18	24	Педагогическое наблюдение, контрольное упражнение
Модуль 2. «Базовые принципы и техника каратэ»					
4.	Организационное занятие	2	1	1	Педагогическое наблюдение, контрольное упражнение
5.	Базовые стойки, удары и блоки	59	20	39	Педагогическое наблюдение, контрольное упражнение

6.	Ката Тайкаёку-Шодан	37	17	20	Педагогическое наблюдение, контрольное упражнение
7.	Соревнования, аттестация на 9 кю	6	2	4	Сдача экзамена на 9 кю (белый пояс), контрольное упражнение, опрос, педагогическое наблюдение
	Всего учебных часов:	204	80	124	

2.4 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Итоговая аттестация по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе не проводится.

Промежуточная аттестация результатов обучения по образовательной программе осуществляется два раза в год, согласно календарному учебному графику.

Для учащихся первого года обучения промежуточная аттестация предусматривается в конце учебного года, согласно календарному учебному графику.

Формы промежуточных аттестаций разрабатываются и обосновываются для определения результативности освоения программы. Призваны отражать достижения цели и задач программы.

При проведении промежуточных аттестаций используются следующие формы и методы: устные (опрос, беседа, педагогическое наблюдение), практические (контрольное упражнение), метод взаимоконтроля и самоконтроля (самостоятельное нахождение ошибок, анализ причины неправильного исполнения техники каратэ, устранение обнаруженных пробелов), дифференциация и подбор заданий с учетом особенностей учащихся.

Примерные вопросы к опросу:

- Физическая культура, здоровый образ жизни, спорт.
- Работа мышц и суставов.
- Понятие правильной осанки.
- История каратэ.
- Этикет в восточных единоборствах
- Правила соревнований
- Программа аттестации на белый пояс.
- Основные названия ударов, блоков, стоек.

Достижения учащимися планируемых результатов оцениваются по критериям:

- физическое развитие (скоростно-силовые показатели, осанка, гибкость, выносливость);
- способности в избранном виде спорта (сила удара, своевременное выполнение блоков, координация движений: мышечная, двигательная);

Формы предъявления результатов – открытое занятие, сдача нормативов ОФП, участие в соревнованиях, сдача аттестации на 9 кю.

№1 Личные карточки учащихся

Фамилия, имя учащегося:

Группа:

Год обучения

Объединение:

Педагог:

Тема:

Физические показатели

Показатели	Удовлетворительно	Качественно	Безупречно
Скоростно-силовые показатели			
Осанка			
Гибкость			
Выносливость			
Сила			
Координация			

Коммуникации в группе

Коммуникативные умения Содержательная сторона общения	Пассивность	Средний уровень	Высокая активность
Негативные формы общения			
Отзывчивость, равноправное общение			
Сопереживание, помощь			

Сводная таблица педагогических наблюдений

Оцениваемые показатели	Месяцы				Примечания
	Сентябрь – ноябрь	Декабрь – февраль	Март – май	Июнь – август	
Физические показатели					
Саморазвитие					
Общение					

Модуль 2 «Базовые принципы и техника каратэ»

Карта оценки результативности реализации образовательной программы

Цель: проверка результативности освоения образовательной программы

Название программы, срок ее освоения:

Фамилия, имя, отчество педагога:

Фамилия, имя учащегося:

Год обучения по программе:

Параметры результативности реализации программ	Характеристика низкого уровня результативности	Оценка уровня результативности					Характеристика высокого уровня результативности
		Очень слабо	Слабо	Удовлетворительно	Хорошо	Очень хорошо	
		1	2	3	4	5	
Опыт освоения теоретической информации	Информация не освоена						Информация освоена полностью в соответствии с задачами программы
Опыт практической деятельности	Способы деятельности не освоены						Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами программы
Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств учащегося)	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений (проявление элементов агрессии, защитных реакций, негативное, неадекватное поведение)						Приобретён полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося
Опыт спортивного выступления	Освоены правила выступления на соревнованиях						Приобретён опыт спортивной деятельности
Опыт общения (в т. ч. этикет боевого искусства)	Общение отсутствовало (учащийся закрыт для общения)						Приобретён опыт взаимодействия и сотрудничества

							в системах «педагог-учащийся» и «учащийся - учащийся».
Осознание учащимся актуальных достижений. Фиксированный успех и вера учащегося в свои силы (позитивная «Я-концепция»)	Рефлексия отсутствует						Актуальные достижения учащимся осознаны и сформулированы
Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют						Стремление учащегося к дальнейшему совершенствованию в данной области (у учащегося активизированы познавательные интересы и потребности)

Общая оценка уровня результативности: 7-20 баллов – программа в целом освоена на низком уровне; 21-28 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне; 29-35 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне.

2.5 Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Требования к педагогу дополнительного образования, осуществляемому реализации Программы

Должностные обязанности. Осуществляет дополнительное образование обучающихся, воспитанников в соответствии со своей образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность. Комплектует состав воспитанников кружка и принимает меры по сохранению контингента воспитанников в течение всего срока обучения. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов обучения исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные. Проводит занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся, воспитанников. Участвует в разработке и реализации образовательной программы. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Выявляет творческие способности воспитанников, способствует их развитию, формированию. Организует различные виды деятельности воспитанников, ориентируясь на их личности, осуществляет развитие мотивации их познавательных интересов, способностей. Организует самостоятельную деятельность обучающихся, воспитанников, включает в

учебный процесс проблемное обучение, осуществляет связь обучения с практикой, обсуждает с обучающимися, воспитанниками актуальные события современности. Обеспечивает и анализирует достижения воспитанников. Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности, познавательного интереса. Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым воспитанникам, а также воспитанникам, имеющим отклонения в развитии. Организует участие воспитанников в массовых мероприятиях. Участвует в работе педагогических советов, в работе по проведению родительских собраний, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям или лицам, их заменяющим, а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции. Обеспечивает охрану жизни и здоровья воспитанников во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности. Должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся, воспитанников, основы их творческой деятельности; методику поиска и поддержки молодых талантов; содержание учебной программы. Методы развития мастерства; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с воспитанниками, детьми разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

<p>Требования к образованию и обучению</p>	<p>Среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю). Дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю). При отсутствии педагогического образования – дополнительное профессиональное педагогическое образование; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.</p>
--	---

	Рекомендуется обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года
--	---

Материально-технические условия

Помещение

Для занятий необходим спортивный зал и спортивный инвентарь: скакалки, мячи, спортивные коврики, лапы, боксерские перчатки, защита стопы и голени, шлемы, татами, манекен для отработки ударов.

Методические материалы

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее трех часов в неделю, с учётом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);

- возрастные особенности физического развития, представленные.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);

- подвижные игры и игровые упражнения;

- элементы акробатики ;

- прыжки и прыжковые упражнения;

- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);

- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;

- повторный;

- равномерный;

- круговой;

- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физические качества	Возраст (лет)									
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Рост	+					+	+	+	+	
Мышечная масса						+	+	+	+	
Быстрота		+	+	+	+				+	+
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+	+	
Сила							+	+		+
Выносливость (аэробные возможности)		+		+					+	+
Анаэробные возможности			+						+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+			
Координационные способности	+		+	+	+	+				

Равновесие		+	+	+	+	+	+	+		
------------	--	---	---	---	---	---	---	---	--	--

Основные особенности спортивно – оздоровительного этапа:

- спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в каратэ. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом;

- на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки ещё неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно;

- упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 3-5 мин.), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми – подвижные игры;

- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даёт возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;

- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный методы.

При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Обучение технике каратэ на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приёмам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- ведущим элементам технических действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);

- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс. После получения определённых навыков учащиеся могут участвовать в соревнованиях по каратэ, получив допуск врача.

Информационно-методические условия

Литература для педагога

1. Воспитательная работа и воспитательный процесс: материалы из опыта работы образовательных учреждений Свердловской области/ ГБОУДПО СО «Ин-т развития образования».- Екатеринбург: «ИРО», 2012;
2. Все о пожарной безопасности. Альманах № 9,10.2014г., Екатеринбург;
3. Грядкина Т. С. «Технологии здоровьесбережения детей в сфере образования», С-П.2008г. – 100 с.
4. Зданевич А.А., Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания. Программа для учащихся 1-11 классов – М.: Просвещение, 2008.
5. Козлова, Г.И. Школьный родительский клуб: программа работы, формы занятий, методические разработки/ Г.Н.Козлова, Е.В.Любезнова, Е.Н.Нецветайлова. - М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2009;
6. Масатоси Накаяма. Лучшее каратэ «КУМИТЭ». 3 - 4 т., М.: Ладомир, АСТ, 1998.
7. Масатоси Накаяма. Лучшее каратэ «КАТА». 5 - 11 т., М.: Ладомир, АСТ, 1999.
8. Масатоси Накаяма. Динамика каратэ. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.
9. Рябинин, С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. – 153с.
10. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб.пособие для студентов высших учеб. заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 187 с.
11. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / – 2-е изд., исп. И доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480с.

Информационно-справочные и поисковые системы для педагога

1. Каратэ – fudokanrf.ru
2. Фудокан каратэ-до – fudokan.info

Литература для учащихся

1. Илья Йорга профессор, доктор физиологии. Традиционное Фудокан каратэ, Мой путь, основные психофизические принципы. Е.: Издательство УМЦ УПИ, 2002
2. Степанов, С.В. Организация и методика обучения спортивным видам единоборств / С.В. Степанов, Е.В. Головихин. Учебное пособие. Екатеринбург: Изд-во УГГУ, 2007. – 130с

Информационно-справочные и поисковые системы для учащихся

1. Информационно-аналитический портал о каратэ и единоборствах – karate.ru
2. Национальная федерация каратэ Фудокан-Шотокан России – ff-karate.ru
3. Федерация каратэ России – ruswkf.ru