



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА КОСТРОМЫ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КОСТРОМЫ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24»**

*Приложение к дополнительной общеобразовательной программе,
утвержденной решением педагогического совета от 30.08.2022 № 1,
приказом директора от 30.08.2022 № 02-68/ОД*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«КАРАТЕ»

Возраст детей: 7 -17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор программы: Одинцов Виктор Александрович,
педагог дополнительного образования

КОСТРОМА,

2022

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы:

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (дзюдо, ушу, каратэ, таэквондо, айки-до и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя.

Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время многие хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.

Каратэ сегодня достигло большой популярности, гармонично соединив оба аспекта, стало возможным такое каратэ, которое подходит всем: детям, молодым, мужчинам и женщинам.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение её пластичности.

Человек, достигший гармонии духа и тела, реализует эстетическое начало во внешнем и внутреннем мире:

- *с внешней стороны* физическое и техническое совершенство, достигшее уровня искусства, представляет эстетику действия, красоту движений, олицетворяя естественность, целесообразность и эффективность боевых приемов;

- *внутри* эстетика проявляется в поведении и образе жизни.

Настоящий мастер боевых искусств честен (в первую очередь - перед самим собой), горд, бескорыстен, смел, предан, относится с уважением к окружающим, сдержан в поведении.

Как и любое другое боевое искусство, каратэ-до - *важная духовная сфера человеческой деятельности*. Помимо практической пользы, занятия каратэ ведут обучающихся к вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение обучающихся, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу, становится путем жизни.

Методика преподавания каратэ конкретно направлена на нравственное и духовное формирование личности. Достижение любой степени мастерства в каратэ предполагает должное развитие трех основных составляющих: «син» - моральные качества, дух, сила воли; «таи» - физическая кондиция, сила, выносливость; «вадза» - техническое мастерство.

Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условностей общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

Дополнительная образовательная программа объединения «Каратэ», как и другие виды боевых искусств, основана на соблюдении нравственных законов человеколюбия, добродетели и гуманности, препятствуя сведению её до уровня только боевой практики. Добрая сила должна защищать слабых, бороться против зла и насилия.

Новизна программы состоит в идеи гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной суставной гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки, синтеза спортивно-оздоровительных упражнений с техникой и тактикой единоборств.

Цель и задачи программы:

Цель – воспитание нравственно и физически развитой личности, социально ориентированной в обществе и коллективе, через приближение к спорту, занятий каратэ.

Исходя из поставленной цели, определены следующие задачи:

Личностные:

обучение техники одного из видов восточных единоборств киокушинкай каратэ

Метапредметные:

развитие интереса у детей к каратэ, любви к спорту, к активному участию в соревнованиях различного уровня.

развитие технического и спортивного мастерства обучающегося

Образовательные:

пропаганда среди детей и подростков здорового образа жизни, через занятия физкультурой и спортом

организация досуга подростков старшего и среднего возраста по месту жительства.

Формирование у детей чувства коллективизма, товарищества и взаимовыручки.

Программа рассчитана на школьников 7-15 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обречающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Структура занятий

Режим работы

2 раза в неделю по 2 часа. Итоговое количество часов в год 140 часов

Возраст детей от 7 до 15 лет.

Условия набора в группы: на общих основаниях с допуском врача

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть: сообщение задач занятия.

Основная часть: разминка, разучивание, отработка технических и тактических приемов.

Учебные спаринги.

Заключительная часть: подведение итогов занятия. Рефлексия

Занятия – основная форма организации работы с детьми. Занятия по каратэ должны носить учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий, обучающихся овладевают техникой и тактикой рукопашного боя.

Основная форма работы – групповая.

Педагогические принципы:

- от простого к сложному
- моделирование учебных ситуаций
- результативность

Основной показатель работы объединения «каратэ» – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, теоретической подготовленности.

Основной принцип работы – универсальность. Исходя из этого, ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение техники стойки и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям каратэ, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Возрастные и психолого-педагогические особенности обучающихся:

Особое внимание в этом возрасте надо обратить на формирование правильной осанки, так как заболевания позвоночника ведут к её нарушению, и для педагога спортивного направления важно, чтобы ребенок сохранил свой позвоночник здоровым, так как основой нормального физического состояния человека является здоровый позвоночник.

Осанка у человека стабилизируется после того, как завершается его рост. И прежде всего в младшем школьном возрасте она особенно неустойчива. В этот период на формирование осанки влияют факторы внешней среды, особенно, если детский организм ослаблен частыми заболеваниями (ОРЗ, инфекционные заболевания, рахит, бронхиальная астма и другие).

При хорошей осанке внутренние органы находятся в правильном положении, а от этого зависит их нормальная деятельность. Дети, у которых правильная осанка, меньше устают и хорошо себя чувствуют. Плохая же осанка может привести к искривлению позвоночника, и нарушению работы внутренних органов.

Наряду с несформированной осанкой довольно часто у детей встречается функциональная недостаточность стоп. Она развивается при ослабленном мышечно-связочном аппарате, где условия нормального кровоснабжения в стопах нарушены (тесная обувь, охлаждение ног). Слабость мышц и связок приводит к быстрой утомляемости мышц голени, а иногда и к болевым ощущениям в различных отделах стопы и голени. Профилактика — основной путь к предупреждению дальнейших изменений костно-связочного аппарата, в частности развития плоскостопия.

Наукой доказано, что разного рода физические упражнения оказывают самое значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, всех его органов и тканей.

Особенности учебной деятельности:

Учебная деятельность ребенка развивается так же постепенно, через опыт вхождения в нее, как и все предшествующие деятельности (манипуляционная, предметная, игровая). С приходом ребенка в школу изменяется социальная ситуация, но внутренне, психологически ребенок остается еще в дошкольном возрасте. Основными видами деятельности продолжают оставаться игра, рисование, конструирование. Учебной деятельности еще предстоит развиваться. Интеллектуальная активность ребенка младшего школьного возраста всегда направляется и поддерживается интересом. Он не может заниматься предметом, который ему неинтересен. Чтобы ребенок мог проявить воображение и творческий подход в какой-то области, его нужно заинтересовать, поэтому на занятиях используется большое количество подвижных игр, эстафет, игровых моментов.

Социально-экономические условия могут тормозить развитие интереса, но умные и терпеливые педагоги и в таких условиях могут способствовать поддержанию у ребенка этого важного стимула психического развития. Интерес может быть направлен на что угодно, но для педагога важно, чтобы он способствовал интеллектуальной, эстетической и другим видам социальной деятельности. У детей данного возраста в силу особенностей их психологии, продуктивность запоминания в игре заметно выше, чем в других видах деятельности.

Познавательные интересы:

Особенность здоровой психики ребенка – познавательная активность. Любознательность ребенка постоянно направлена на познание окружающего мира и построение своей картины этого мира. Ребенок, играя экспериментирует, пытается установить причинно-следственные связи и зависимости.

Образное мышление – основной вид мышления в младшем возрасте. Младшие школьники достаточно долго могут удерживать внимание. Но пока результаты сосредоточения внимания – следствие интереса к тому, чем занят ребенок. Отключение внимания спасает от переутомления. Эта особенность внимания является одним из оснований для включения в занятия элементов игры и достаточно частой смены форм деятельности.

В условиях учебной деятельности к воображению ребенка предъявляют специальные требования, которые побуждают его к произвольным действиям воображения. В процессе создания и развертывания воображаемых ситуаций, управление сюжетом, прерывание образов и возвращение к ним тренируют воображение ребенка как произвольную творческую личность. Кроме того, воображение может выступать как деятельность, которая приносит терапевтический эффект.

Развитие эмоциональной сферы:

С момента, когда ребенок пошел в школу, его эмоциональное развитие в большей степени, чем раньше, зависит от посторонних людей и от того опыта, который он приобрел вне дома. Очень важным для ребенка младшего школьного возраста является характер взаимодействия с педагогом. Его позитивная оценка обучающегося, умение убеждать, направлять, мотивировать создает благоприятные условия для развития самооценки и эмоциональной устойчивости ребенка.

Планируемый результат

Знания базовых стоек каратиста. Выполнение из базовых стоек движений защиты и атаки. Передвижения в базовых стойках. Знание боевой стойки каратиста. Боевые дистанции. Участие в техническом экзамене на 10-9 кю международной стилиевой квалификации. В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: матчевые встречи, чемпионаты города, области. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта

Формируемые УУД

Личностные УУД:

- формирование ценностно-ориентированного отношения детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию, самооздоровлению и самосовершенствованию, преодоление своих страхов и комплексов;
- формирование ценностно-смысловых установок, отражающих их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- способность к сопереживанию и взаимопомощи;
- формирование чувства патриотизма.

Познавательные УУД:

- способность к синтезу и анализу;
- воспитание наблюдательности;
- развитие пространственного мышления;
- контроль и оценка процесса и результатов деятельности.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно формулировать цель;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её осуществления;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование волевых качеств;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение сравнивать результаты своих действий с эталоном;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

Коммуникативные УУД:

- определение общей цели и путей её достижения;
- самоорганизация и организация совместной деятельности с другими детьми, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- умение осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- опыт управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других;
- формирование чувства коллективизма, товарищества;
- развитие логического мышления, лидерских качеств и организаторских способностей.
- умение работать в команде

Результаты обучения

I. Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

II. Метапредметные:

- формирование ценностно-ориентированного отношения детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- способность к синтезу и анализу;
- формирование умения самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, преодоление своих страхов и комплексов;
- формирование чувства патриотизма;
- формирование чувства коллективизма, товарищества; умения работать в команде.
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

III. Личностные:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России

Формы итоговой аттестации – участие в турнирах, соревнованиях различного уровня, аттестация на пояса.

Формы аттестации

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, видеозапись, грамота, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, сертификат.
- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, портфолио, участие в соревнованиях, итоговые технические экзамены по сдаче нормативов.

Оценочные материалы

- Способы определения результативности: педагогическое наблюдение, анализ участия обучающихся в мероприятиях (турнирах, соревнованиях, активность обучающихся на занятиях), мониторинг.
- Отслеживание результативности: педагогический мониторинг (кю-тест, ведение журналов учёта посещаемости и участия в мероприятиях), мониторинг образовательной деятельности обучающихся (самооценка обучающегося, оформление фото и видео занятий, соревнований с последующим просмотром и обсуждением)
 - Виды контроля: начальный или входной (в начале учебного года определение развития обучающихся), текущий контроль (в течении года определение степени усвоения обучающимися учебного материала, определения готовности к восприятию нового материала, повышение ответственности и заинтересованности в обучении, подбор наиболее эффективных методов и средств обучения), промежуточный контроль (по окончании изучения темы или раз-

дела определение степени усвоения обречающимися учебного материала, определение результатов обучения) итоговый контроль (в конце учебного года определение уровня развития обучающихся, их физических способностей, определение результатов обучения, ориентирование на дальнейшее самостоятельное обучение)

Оранжевый пояс 10 кю

Стойки	Йой-дати-стойка готовности, ступни на ширине плеч Фудо-дати-пятки на ширине бёдер, носки развёрнуты Дзенкуцу-дати-передняя стойка. Вес 60% и 40%
Удары руками	Сейкен моротэ-цуки-удар двумя кулаками вперёд Сейкен ой-цуки-удар кулаком вперёд (3 уровня)
Блоки	Сейкен дзедан-уке-верхний блок кулаком Сейкен мае гедан барай-нижний сбив кулаком
Удары ногами	Хидзв гамен гири-удар коленом в лицо Кин гири-удар ногой в пах
Кондиция	2 минуты кин-гири, /20 отжиманий, 20 прыжков из положения упор присев, 20 подъёмов туловища, стойка на руках 20 секунд (с помощью партнёра), 5 минут в Мэйдзи с закрытыми глазами
Ката	Тайкиока сонно ити
Акробатика	В движении кувьрку с группировкой-10 раз, борцовский мост-20 секунд, гимнастический мост-30 секунд
Растяжка	Барьерный шпагат (левый и правый), лотос
Кумитэ	При достаточной подготовке 2 поединка по 1 мин.

Оранжевый пояс 9 кю

Стойки	Сантин-дати-стойка песочных часов Кокуцу-дати-задняя стойка, на передней ноге 30% на задней 70% Мусубу-дати-пятки вместе, носки врозь
Удары руками	Сейкен-аго ути-удар кулаком в подбородок Сейкен гяку-цуки-удар разноимённой рукой
Блоки	Сейкен ути-укэ-блок изнутри наружу Сейкен сото-укэ-блок снаружи во внутрь
Удары ногами	Хидза маваши-гири-круговой удар коленом Тюдан маэ-гири тюсоку-прямой удар в средний уровень
Дыхание	Ногарэ 1,2
Кондиция	Сейкен ой цуки-100 раз на кий, 3 минуты маэ-гири, 25 отжиманий, 25 прыжков из положения упор присев, 25 подъёмов туловища, прыжки через партнёра-15 раз
Ката	Тайкиока сонно ни
Акробатика	Кувьрку с партнёром (обоюдный захват за шею и пояс)-10 раз, выход в борцовский мост из стойки на голове-10 раз, гимнастический мост-30 секунд
Растяжка	Касание головой пола из положения сидя ноги врозь-10 раз по 5 секунд
Кумитэ	3 поединка по 1 минуте

3. Учебно-тематический план

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теоретическое занятие	Практическое занятие
1	Беседа с родителями и детьми, инструктаж по технике безопасности, оборудование и инвентарь	2	2	
2	Физическая культура и спорт в России, краткий обзор развития каратэ	2	2	
3	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2	
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	
5	Психологическая, волевая подготовка каратиста, морально – волевой облик спортсмена	2	2	
6	Правила соревнований по каратэ для второго года обучения	2	2	
7	Общая физическая подготовка. Усложнение этапов ОФП	24	4	20
8	Специальная физическая подготовка. Усложнение этапов СФП	24	2	22
9	Технико – тактическая подготовка и навыки рукопашного боя	44	4	40
10	Контрольные испытания	20		20
11	Соревнования	14		14
12	Подведение итогов работы	2	2	
	Итого	140	24	116

4. Содержание программы

№	Название темы	Содержание	
		Теоретическая часть	Практическая часть
1	Организационно – подготовительный этап	Беседа с родителями и с детьми, инструктаж по технике безопасности	Набор детей, комплектование групп, анкетирование
2	Физическая культура и спорт, краткий обзор развития каратэ	Занятия физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. История зарождения каратэ в мире и России. Первые соревнования каратистов Рос-	

		сии. Международные соревнования, с участием Российских спортсменов.	
3	Сведения о строении и функциях организма человека	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система	
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Соблюдение санитарно – гигиенических требований во время занятий в зале. Рациональное питание. Гигиена сна. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила приемов закаливания. Значение утренней зарядки. Режим спортсмена во время тренировок и при участии в соревнованиях. Показания и противопоказания занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, настроение, работоспособность, болевые ощущения, утомление, переутомление. Перетренировка – признаки и меры предупреждения. Значения систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья и физической подготовленности	
5	Морально – волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного каратиста. Спортивные ритуалы.	
6	Правила соревнований по каратэ	Форма каратиста. Продолжительность боя. Команды рефери, боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация	

7	Общая физическая подготовка	Практические занятия	Разминка Бег, прыжки и метания Упражнения с отягощениями (легкие гантели) Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус) Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, падения, стойка на голове, руках Упражнения на развитие мышц шеи, рук, груди, спины, пресса, ног Упражнения на развитие гибкости, ловкости Растяжка (шпагаты) Упражнения в самостраховке и страховке партнера Футбол, регби, баскетбол
8	Специальная физическая подготовка	Объяснение с демонстрацией упражнений	Упражнения для развития силы, гибкости, скоростно – силовой выносливости мышц Упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол) Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, эстафеты, спортивные игры Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег и прыжки в мешках, спорт игра Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, макеварах, лапах, со скакалкой
9	Технико-тактическая подготовка	Объяснение с демонстрацией упражнений	Изучение боевых стоек Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки Боевая стойка Передвижения в базовых стойках В передвижении выполнение базовой программной техники Боевые дистанции Обучение ударам на месте Обучение ударам в движении Обучение приемам защиты на месте Обучение приемам защиты в движении Организация занимающихся без партнера на месте Организация занимающихся без партнера в движении Усвоение приема по заданию тренера Условный бой по заданию Вольный бой Спарринги Ката(тайкиока сонно ичи, ни)

10	Контрольные испытания		Участвовать в техническом экзамене на 10-9 кю международной стилиевой квалификации
11	Соревнования		В течении года провести не менее 5 боев в соревнованиях: матчевые встречи, открытое первенство, района, города, области. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень, перчатки). Количество участников не должно превышать в группе 4 человек. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, памятный подарок и диплом
12	Подведение итогов работы	Беседа, анализ	

5. Методическое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение

Для занятий в объединении " каратэ " необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Гимнастические маты – 4 штуки
2. Макивары – 10 штук
3. Лапы – 5 пар
4. Лаптики – 5 штук
5. Мешки для ударов – 1
6. Скакалки – 12 штук
7. Гантели – 5 штук
8. Гимнастические скамейки – 4 штуки
9. Мячи – 2 штуки

Занятия с обучающимися по данной программе проводятся в спортивном зале МБОУ СОШ

24. В помещениях для проведения занятий соблюдаются все санитарно-гигиенические нормы.

Методические материалы

Формы занятий

1. Групповые
2. Парно-групповые
3. Индивидуальные
4. Игровые

Все занятия объединения каратэ носят воспитательный характер. Решение стоящих перед объединением задач во многом зависят от степени осмысленного отношения занимающихся к занятиям, достигается, прежде всего, разъяснением важности физического совершенствования на этих занятиях, его значением для гармоничного развития личности, укрепления здоровья, формирования активной жизненной позиции, полноценной подготовки к будущей общественно полезной деятельности. Большое значение имеет освещение событий, связанных с историей родного края, с историей развития спорта в нашей области. Важное место при этом занимает высокая организация занятий, объективная требовательность педагога, соблюдение всех норм и правил, поведение на занятиях, соревнованиях и в быту, доброта и красивая спортивная форма и т.д.

Особую же роль, как средство воспитания, играет личный положительный пример руководителя объединения, воспитателя и в то же время друга ребят. Пропаганда недопустимости асоциального поведения детей и подростков.

Методики обучения:

- методика дифференцированного обучения;
- методика индивидуального обучения;
- методика проблемного обучения.

Приоритетной формой педагогического воздействия является увлечение ребенка данным видом спорта. В качестве методов педагогического воздействия наиболее продуктивны: авансирование успеха, личностно – ориентированный подход, объяснение нового материала, поощрение.

Педагогические технологии: педагогика сотрудничества, игровые технологии, технология групповой и парной работы, технология модульного обучения. Выбор того или иного метода в первую очередь определяет ответственность педагога за жизнь и здоровье детей

Методы и формы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Классификация методов

Методика оздоровительно-профилактической программы для обучающихся строится исходя из физических возможностей детей данной возрастной группы и их психофизических особенностей.

Нагрузка для детей регулируется:

- по длительности занятия;
- по подбору упражнений (количество повторений, исходные положения.)
- с предметами или без них);
- по темпу и ритму движений.

К общей физической нагрузке следует подходить всегда индивидуально, так как она зависит от состояния здоровья ребенка на сегодняшний день, от уровня физической подготовки и от возрастных особенностей организма.

Нагрузка средней интенсивности не вызывает у ребенка субъективных жалоб и внешних признаков утомления. Дети уходят с занятия в хорошем эмоциональном состоянии, в приподнятом настроении. Только правильный подбор физических нагрузок обеспечит лечебное и воспитательное воздействие на ребенка.

Чтобы у детей не ослабевал интерес к занятиям, необходимо на занятии быстрая смена видов деятельности. Занятие должно быть ярким и эмоционально-насыщенным.

При изучении теоретического материала используются словесные и наглядные методы.

Словесные: объяснение, лекция, беседа.

Наглядные: показ упражнений, видео, работа с методическим материалом

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод круговой тренировки, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подго-

товленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

Психолого-педагогические условия эффективного обучения

- осуществление процесса обучения на началах личностно-гуманного подхода;
- условия обеспечения успеха, т.е. радости познания;
- применение стимулирующих оценок, одобрения,
 - положительной мотивации к процессу обучения;
- использование разнообразных подвижных игр;

При проведении занятий также важно опираться на основные педагогические принципы: доступность, научность, от простого к сложному, систематичность и последовательность, индивидуальный подход к каждому ребенку.

Принципы обучения

В работе педагог использует следующие принципы обучения:

- принцип научности;
- принцип последовательности и систематичности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип сознательности и активности;
- принцип прочности;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип заинтересованности и мобильности;
- принцип обеспечение отбираемой информации;
- принцип разумности;
- принцип разнообразия;
- принцип опоры на интересы и потребности детей;
- принцип добровольности участия в соревнованиях и мероприятиях.

Методы воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения): объяснение, рассказ, беседа, диспут;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;
- методы стимулирования поведения и деятельности: поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (осуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

В процессе обучения педагог использует следующие средства воспитания:

- различные виды деятельности (трудовая, игровая и др.);
- вещи и предметы;
- произведения и явления духовной и материальной культуры;
- участие детей в соревнованиях различного уровня

Принципы воспитания:

- принцип комплексности, целостности, единства всех компонентов воспитательного процесса.
- принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности (активно-сти)обучающихся.
- принцип гуманизма, уважения к личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему.
 - принцип опоры на положительные качества в личности ребенка.
 - принцип воспитания в коллективе и через коллектив.
 - принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- принцип единства действий и требований к ребенку в семье, образовательном учреждении, социуме.

Средства обучения

Для обеспечения технической и физической подготовки обучающихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно.

Название	Цель	Сущность	Механизм
Технология проблемного обучения	Развитие познавательной активности обучающихся	Последовательное и целенаправленное выдвижение перед обучающимися познавательных учебных задач, решая которые дети активно осваивают знания и опыт познавательной деятельности	Проблемно-поисковый метод
Технология развивающего обучения	Развитие всей совокупности качеств и способностей личности	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности ребенка и их реализации	Вовлечение обучающихся в различные виды деятельности
Технология игрового обучения	Обеспечение личностно-деятельностного характера усвоения образовательного материала. Усиление здоровьесберегающего аспекта обучения и воспитания	В основе положена педагогическая игра как вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта. Самостоятельная познавательная деятельность, направленная на поиск, обработку и освоение информации, обеспечивающей успех в игре	Игровые ситуации, решение ситуативных задач
Технология личностно ориентированного обучения	Развитие индивидуальных особенностей на пути социального и профессионального самоопределения обучающихся Максимальная реализация возможностей каждого ребенка	Организация образовательной деятельности, позволяющей раскрыть субъективный опыт каждого ребенка. Сочетание эмоционально-значимой престижной для обучающихся познавательной, продуктивной деятельности с нормативно-сообразной.	Методы самообразования и саморазвития
Технология творческой деятельности	Выявление и развитие творческих способностей детей и приобщение их к творческой деятельности с выходом на конкретный продукт (изделие, номер, макет, исследование и т.д.) Воспитание общественно-активной творческой личности, организация соци-	Организация совместной деятельности педагога и обучающихся, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, проведении и анализе любого дела. Социальная направленность деятельности детей	Методика проектной деятельности, диалог, речевое общение равноправных партнеров

	ального творчества		
Технология «Педагогика сотрудничества»	Переход от педагогических требований к педагогике сотрудничества, отношений Гуманно-личностный подход к ребенку	Организация учебного процесса на основе отношения к обучающемуся, как к субъекту учебной деятельности. Основной принцип – совместная развивающая деятельность детей.	Творческие, игровые, проблемно-поисковые, диалогические методы
Групповые технологии	Развитие взаимответственности, способности обучаться в силу своих возможностей при поддержке своих товарищей. Реализация потребности в расширении информационной базы	Построение обучения через групповые формы занятий. Организация совместной деятельности обучающихся, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, проведении и анализе любого дела.	Дискуссия, групповой опрос, интегрированные занятия, методы проблемного обучения, взаимоконтроль, взаимопроверка, взаимобучение
Технология дифференцированного обучения	Создание максимальных условий для выявления задатков и развития интересов и способностей каждого обучающегося	Усвоение программного материала на различных уровнях с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, специфики предмета на основе активности, самостоятельности общения детей.	Методы индивидуального обучения, самостоятельной работы, взаимопроверки

Структура занятий состоит из 3-х частей: подготовительной (сообщение целей и задач занятия, проведение разминки- ОФП), основной (разучивание и отработка технических и тактических приёмов, проведение учебных спаррингов-ТТП, СФП), заключительная (подведение итогов занятия, рефлексия)

Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной системы оптимальна и способствует усвоению, двигательных, навыков, наиболее трудных по координации.

Вслед за комплексами на быстроту включают игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма.

Методическая работа

В методическую работу входят:

- 1.Индивидуальные консультации специалистов по каратэ.
- 2.Посещение открытых занятий.
- 3.Проведение совместных тренировок.
- 4.Работа с учебными материалами, мультимедиа.
- 5.Изучение литературы по своей специальности.

6. Анализ результатов соревнований.

7. Посещение семинаров в рамках соревнований разного уровня

6. Список литературы

1. Алымов А.Н. «Методический сборник федерации киокушинкай каратэ России» 2004 г.
2. Головихин Е.В. «Программа для детско – юношеской спортивной школы по единоборствам» 2004 г.
3. Кук Д.Ч. «Сила каратэ» 1992 г
4. Сучков С.В. «Школа Ояма-каратэ» 2008 г.
5. Танюшкин А.И. «Кекусинкай: Правила соревнований (кумитэ, ката)» 1996 г.
6. Фомин В.П. «Техническая программа по киокушинкай каратэ» 2005 год
7. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. «Анатомия силы» 1987 г
8. Палкин А. Н. Техническая программа по Каратэ киокушинкайкан ИКО Мацушима с 10 кю по 3 дан 2014 г.

Интернет ресурс:

1. ivfve.su
2. [Super karate . ru](http://Superkarate.ru)
3. kiokushinkan.ru
4. mfk-karate.ru
5. busid