

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР «КАВКАЗСКАЯ ЛИНИЯ»**

Принята на заседании
педагогического совета
от « ____ » _____ 2022 г.
Протокол № _____

Утверждаю
Директор
МБУДО «Центр «Кавказская линия»
_____ А.А. Малов
« ____ » _____ 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. КАРАТЕ»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год: 263 часа

Возрастная категория: от 6,5 до 15 лет

Состав группы: до 25 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 7686

Авторы-составители:
Капенский Денис Владимирович,
инструктор по физической культуре

г. Гулькевичи, 2022 г.

Нормативно-правовое основание проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03. 2022г. № 678-р.
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018г.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018г., регистрационный номер № 25016).
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015г. Министерство образования и науки РФ.
9. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 №467).
10. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
11. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
12. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020г.

13. Государственная программа Краснодарского края «Развитие образования», утвержденная постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 5 октября 2015 г. № 939.

14. Концепция развития системы дополнительного образования детей в Краснодарском крае до 2020г, утвержденная постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 2016г.

15. Положение «О формах, периодичности и порядке текущего контроля обучения. Промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО «Центр «Кавказская линия», утвержденное приказом директора МБУДО «Центр «Кавказская линия» от 02.09.2019г.

16. Устав МБУДО «Центр «Кавказская линия», утвержденный постановлением администрации муниципального образования Гулькевичский район от 17.08.2021 года № 1204.

17. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 N 533

«О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

РАЗДЕЛ 1

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»

1. Пояснительная записка.

Повышение роли физической культуры и спорта, как важного инструмента организации современного социума и повышения духовного и физического здоровья нации, является одной из важнейших задач государственной политики на современном этапе.

Огромное значение в оздоровлении детей имеют физкультура и спорт. Удивительное сочетание силы, выносливости, быстроты и координации, смелости и решительности – все это характерно для смешанных единоборств, вобравших в себя тысячелетний духовный исторический опыт многих выдающихся подвижников данного направления физического развития человека.

На современном этапе развития общества занятия смешанными единоборствами, в частности карате, оказывают существенное влияние на физическую подготовленность занимающихся, способствуют развитию физических способностей и широко используются как в спортивных, так и в оздоровительных целях, являясь одной из форм воспитания личности.

Карате является доступным средством физического и духовного развития детей в системе дополнительного образования. Наивысшей целью карате является не просто физическое развитие, но и развитие лучших качеств человека в целом.

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Смешанные единоборства. Карате» физкультурно-спортивной направленности. Ценностные ориентации на здоровьесбережение, складывающиеся у воспитанников в процессе тренировочных занятий, определяют целевые ориентиры в повседневной жизни.

Актуальность

В современных условиях остро стоит проблема воспитания молодого поколения с сильным и волевым духом, обладающего жизнестойкостью, способного к преодолению трудностей и достижению поставленной цели. Данная программа актуальна в настоящее время, потому что спортивные единоборства, в частности карате - одна из благоприятных форм привития здорового образа жизни.

Совокупность физических тренировок и воспитательной работы создает условия для формирования личности обучающегося, ориентированной на соблюдения этических норм и нравственных ценностей, в то же время, развивая и укрепляя его физические качества.

Также следует учитывать тот факт, что основной целью карате является не победа или поражение, а совершенствование характеров занимающихся.

Новизна

Новизна данной образовательной программы заключается в отсутствии аналогичных программ, объединяющих смешанные единоборства и карате, так как изначально контактные виды борьбы были разработаны как система специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов.

Образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию педагога соответствует определенное действие воспитанников. Деятельность педагога по организации физической активности юных бойцов имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. Но при этом существенно учитываются моральные и физические усилия обучающихся.

Педагогическая целесообразность

Установка на всестороннее развитие личности средствами карате, предполагает овладение обучающимися основами физической культуры и специальными упражнениями из карате, слагаемыми которых являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений: от простого к сложному, от частного к общему, с использованием технологий личностно - ориентированного

подхода в обучении. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитию общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, карате, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности: дисциплинированности - соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий, соблюдение правил поведения, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта; трудолюбия - самостоятельного поддержания в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка; инициативности - стремления к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с младшими товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий; настойчивости-стремления к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости; смелости - работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач; решительности - приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха; честности - поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы; доброжелательности - воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

Отличительные особенности

Отличие данной программы от программ сугубо спортивной направленности заключается в том, что при обучении во время тренировочного процесса внимание уделяется не только составным частям карате, но и дополнительным видам подготовки. Таким как: растяжка мышц и связок, повышение свободы движений в суставах, укрепление тела и ударных поверхностей, психологическая подготовка. Методы тренировки обучающихся физически развивают человека, делают его сильным, ловким, выносливым и смелым, укрепляют дух и волю. Значительно снижая уровень агрессивности у ребят, карате, помимо крепкого здоровья дает им надежные навыки самообороны. Ярко просматривается связь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство педагога предоставлять воспитанникам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.

Адресат программы

Набор обучающихся производится с 1 августа по 30 августа текущего года. В группу принимаются дети (мальчики и девочки) в возрасте от 6,5 до 15 лет без ограничений по здоровью, при наличии медицинского заключения и допуска врача-педиатра. При комплектовании учебных групп учитывается

общефизическая подготовка, возраст и интерес к данному виду спорта желающих заниматься. При этом главным образом определяется уровень развития психических и физических качеств обучающихся.

Уровень программы - базовый

Объем, сроки реализации

Объем программы – 263 часа (6 часов в неделю)

Срок реализации – 1 год

Формы обучения: очная

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом.

Особенности организации образовательного процесса

- состав группы – постоянный;
- занятия – индивидуально-групповые;
- виды занятий по программе: учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Занятия по смешанным единоборствам (карате) могут проводиться в специальном спортзале или на стадионе. Учебно-тренировочные занятия целесообразно строить по игровому принципу.

Работа по программе «Смешанные единоборства. Карате» предполагает проведение спортивных игр, состязаний на местности и в спортивном зале.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: Создание условий для гармоничного физического и личностного развития обучающихся, сохранения и укрепления их здоровья средствами смешанных единоборств, в частности карате.

Задачи:

Образовательные:

- знакомство с основами знаний по карате, изучению техники и тактики традиционного карате, знакомство с организацией и проведением занятий и соревнований, знакомство с технико-тактическими действиями, знакомство с терминологией, знакомство с нормативами.

- обучить технико-тактическому арсеналу учащихся в спортивных единоборствах;

- способствовать приобретению учащимися соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Развивающие:

- повысить уровень физической, технической и функциональной подготовленности учащихся;

- развивать способности к самоконтролю и саморегуляции.

овладение основами техники Киокушинкай карате, всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, умения выполнять требования спортивного разряда.

Воспитательные задачи:

- сформировать устойчивый интерес и сознательное отношение учащихся к занятиям;
- содействовать адаптации учащихся к условиям соревнований;
- воспитать стремление к победам, смелость, решительность и уверенности в себе;
- воспитание морально-волевых качеств; дисциплинированности; трудолюбия; инициативности; настойчивости; смелости; решительности; честности; доброжелательности.

3. Содержание программы

Учебный план

Таблица 1

№	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила этикета в карате Киокушинкай	2	2	-	Опрос по разделу
2	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.	10	2	8	Опрос по разделу
3	Общая и специальная физическая подготовка.	20	4	16	Практическая проверка
4	Упражнения, формирующие базовую технику (кихон).	30	5	25	Практическая проверка
5	Боевая стойка (кумите). Способы передвижений в стойке. Дистанция.	20	8	12	Практическая проверка
6	Базовая техника ударов руками (атака).	20	4	16	Практическая проверка
7	Базовая техника ударов ногами (атака).	30	5	25	Практическая проверка
8	Базовая техника защиты от ударов рук, ног.	42	6	36	Практическая проверка
9	Контратакующие действия.	30	4	26	Практическая проверка
10	Упражнения на снарядах.	20	8	12	Практическая проверка
11	Тактические основы боя.	18	2	16	Практическая проверка
12	Условный бой.	10	4	6	Практическая проверка
13	Вольный бой.	8	3	5	Практическая

					проверка
14	Итоговое занятие.	3	-	3	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.
	Итого	263	57	206	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие. Правила этикета в карате Киокушинкай (2 ч.)

Теория: Беседа о правилах этикета в карате Киокушинкай. Экипировка бойца и правила поведения в зале во время занятий. Медицинское обеспечение занятия. Понятие «культура общения». Уважение противника. Реальная оценка самого себя.

Практика: нет.

Форма контроля: Опрос по разделу.

Раздел 2. Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы (10 ч.)

Теория: Техника самостраховки и простейшие акробатические приемы. Основы тактики ведения боя в карате Киокушинкай. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Стойки и передвижения.

Практика: Учебно- тренировочные занятия.

Форма контроля: Опрос по разделу.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (20 ч.)

Теория: Роль развивающих упражнений и подвижных игр в единоборствах. Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с предметами: со скакалкой, набивным мячом, с утяжелителями. Упражнения на гимнастической перекладине, «шведской лестнице». Игровые упражнения: игры с ограниченными правилами в баскетбол, футбол, регби, волейбол ногами, комбинированные эстафеты. «Челночный» бег 10x10м. Кросс. Бег «рваным» ритмом. Бег приставным шагом. Бег крестным шагом.

Практика: Учебно- тренировочные занятия.

Форма контроля: Практическая проверка

Раздел 4. Упражнения, формирующие базовую технику (кихон) (30 ч.)

Теория: Значение упражнений, формирующих базовую технику (координирующие действия). Формирующие упражнения в ходе

разминки в движении по кругу (координирующие действия). Удары руками в беге по кругу. Бег вперед лицом. Бег вперед спиной. Бег приставным шагом. Бег захлестом. Упражнения в ходьбе по кругу по сигналу. Уклон влево - вправо с имитацией удара ногой. Мах ногой с имитацией движения рукой. Упражнения в беге по кругу по сигналу. Имитация защиты манёвром: уклоны, нырки, с шагом влево - вправо (вай-стэп). Формирующие упражнения в парах: «пуш-пуш», «пятнашки» и др.

Практика: Учебно- тренировочные занятия.

Форма контроля: Практическая проверка.

Раздел 5. Боевая стойка (кумите). Способы передвижений в стойке. Дистанция (20 ч.)

Теория: Знакомство со способами передвижения в боевой стойке (кумите). В положении «стоя на месте»: фронтальная стойка, боевая стойка. Распределение веса тела. Положение частей тела. Формирование кисти в кулак. Распределение внимания. Положение головы. Выдерживание «рамки» предплечьями.

Передвижение приставным шагом: вперёд - назад; вправо - влево; поворот налево - поворот направо; левая стойка - правая стойка; «челночное» движение.

В положении «стоя на месте»: движения в свободном перемещении на квадрате 2х2м («порхание»). Упражнения в парах: изучение дистанции, перемещения в боевой стойке (кумите) относительно друг друга по заданию, сохраняя заданную дистанцию, «пятнашки».

Практика: Учебно- тренировочные занятия.

Форма контроля: Практическая проверка.

Раздел 6. Базовая техника ударов руками (атака) (20 ч.)

Теория: Ознакомление с техникой ударов руками (ои цуки – гияко цуки). Удары во фронтальной стойке: прямой удар, удар снизу, боковой удар. Удары в боевой стойке без партнёра: прямой удар (ои-гияко цуки), удар снизу (гедан ои-гияко цуки), боковой удар (ои-гияко маваши цуки). Удары в шаге вперёд - назад: прямой удар (ои-гияко цуки), удар снизу (ои-гияко шито цуки), боковой удар (ои-гияко маваши цуки). Удары руками в сочетании: с ударом ногой, с защитными действиями. Удары в парах: в двухшереножном строю по команде, в двухшереножном строю по заданию, в форме условных боёв, в форме вольных боёв по заданию и произвольно, бой с «тенью».

Практика: Учебно- тренировочные занятия.

Форма контроля: Практическая проверка.

Раздел 7. Базовая техника ударов ногами (атака) (30 ч.)

Теория: Ознакомление с техникой ударов ногами (гери). Упражнения на растяжку в статике и динамике. Траектория движения ноги (прямой – мая гери, боковой – маваши гери, задней – уширо гери, в сторону – йока гери) по

этапам и в целом. Одиночный удар на месте медленно, взрывно. Одиночные удары ногой в движении.

Комбинация ударов в движении «дорожка». Удар ногой в сочетании с ударом рукой. Удары ногами в парах: в двух шереножном строю, в форме условных боёв, «дорожка», бой с «тенью», вольные бои.

Практика: Учебно- тренировочные занятия.

Форма контроля: Практическая проверка.

Раздел 8. Базовая техника защиты от ударов рук, ног (42 ч.)

Теория: Значение техники защиты от ударов рук, ног. Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой, левой, от удара снизу (в голову, в туловище) правой, левой, от ударов сбоку (в голову, в туловище) правой, левой. Техника защиты в двух шереножном строю: от ударов ногой – прямого, бокового, кругового. Техника защиты в двух шереножном строю от комбинированной атаки рука - нога. Техника защиты в условных боях. Защита блокированием, парированием (подставка, накладка), маневрированием, комбинированная защита.

Практика: Учебно- тренировочные занятия.

Форма контроля: Практическая проверка.

Раздел 9. Контратакующие действия (30 ч.)

Теория: Защита в сочетании с контратакой от ударов рук, от ударов ног, от комбинированных атак. Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног. Ответная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног. Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног. Встречная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног. Контратака в двух шереножном строю, в условных боях, в вольных боях по заданию, бой с «тенью».

Практика: Учебно- тренировочные занятия.

Форма контроля: Практическая проверка.

Раздел 10. Упражнения на снарядах (20 ч.)

Теория: Упражнения со скакалкой. Упражнения с «макиварами» для рук, для ног. Отработка одиночных ударов на технику. Отработка комбинации ударов. Отработка атакующих действий в сочетании с защитой. Отработка контратакующих действий. Упражнения с боксёрским мешком. Отработка одиночного удара. Отработка комбинации ударов.

Вольный бой с мешком. Упражнение с «подушкой». Отработка одиночного акцентированного удара.

Практика: Учебно- тренировочные занятия.

Форма контроля: Практическая проверка.

Раздел 11. Фактические основы боя (18 ч.)

Теория: Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции. Выполнение заданий по звуковому и визуальному сигналу.

Тактика ведения боя в нападении. Тактика в ходе отступления. Тактика встречного боя. Тактика ведения боя на «затухающей» атаке противника. Тактика ведения боя на смещении. Тактика ведения боя на возврате. Тактика ведения боя против нескольких противников. Тактика ближнего боя и выход из него.

Распределение внимания. Спонтанность действия (реакция на действие).

Практика: Учебно- тренировочные занятия.

Форма контроля: Практическая проверка.

Раздел 12. Условный бой (10 ч.)

Теория: Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног в условном бою. Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).

Практика: Учебно- тренировочные занятия.

Форма контроля: Практическая проверка.

Раздел 13. Вольный бой (8 ч.)

Теория: Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной; один работает руками, другой - ногами; акцент на подсечку; акцент на встречу; «стоп» левой ногой; ближний бой; выход из боя. Вольный бой со сменой партнера. Вольный бой произвольно.

Практика: Учебно- тренировочные занятия.

Форма контроля: Практическая проверка.

Раздел 14. Итоговое занятие. (3 ч.)

Теория: нет.

Практика: Проверка уровня технико-тактической подготовки спортсмена.

Форма контроля: Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.

4. Планируемые результаты

После прохождения первого этапа обучения (год начальной подготовки) предполагаются следующие результаты:

- сформированность стойкого интереса к занятиям карате;
- укрепление здоровья;
- первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в каратэ.

Предметные:

- познакомятся с основами судейства соревнований по спортивным единоборствам;
- овладеют технико-тактический арсенал в спортивных единоборствах.

Метапредметные:

- повысят уровень физической, технической и функциональной подготовленности учащихся;
- разовьют способности к самоконтролю и саморегуляции.

Личностные:

- сформируют устойчивый интерес и сознательное отношение к занятиям;
- адаптируются к условиям соревнований;
- воспитают стремление к победам, смелость, решительность и уверенности в себе.

РАЗДЕЛ 2
«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»

1. Календарный учебный график

Даты начала и окончания учебного периода: с 01.09.2022 г. по 20.07.2023г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа с десятиминутным перерывом

Количество учебных недель – 44.

Сроки проведения контрольных процедур

Таблица 2

Контроль	Период
Входная диагностика	Первое занятие по программе
Текущий контроль	На каждом занятии
Итоговая аттестация	После прохождения программы в конце учебного периода

Место проведения:

- группа 1 - пос. Венцы, МБОУ СОШ № 13 им. В.В. Горбатко, спортивный зал

- группа 2 - с. Отрадо-Ольгинское, МБОУ СОШ № 17 им. И.В. Ткаченко, спортивный зал

Время проведения:

Расписание занятий (дата и время проведения) составляется за 5 (пять) дней до начала учебного периода.

Календарный учебный график с датами проведения и расписанием занятий оформляется за 5 (пять) дней до начала учебного периода (Приложение № 1 к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Смешанные единоборства. Карате».

Таблица 3

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации/ контроля
	План	Факт				
Раздел 1. Вводное занятие. Правила этикета в карате Киокушинкай (2 ч.)						
1.			Вводное занятие. Правила этикета в карате Киокушинкай	2	Беседа/ Учебно-тренировочное занятие	Опрос по разделу
Раздел 2. Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы карате (10 ч.)						
2.			Техника самостраховки и простейшие акробатические приемы.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
3.			Основы тактики ведения боя в карате.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
4.			Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
5.			Техника боя в стойке. Дистанция.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
6.			Стойки и передвижения. Движения с ударом и без ударов	2	Беседа/ Учебно - тренировочное	Опрос по разделу

					занятие	
Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (20 ч.)						
7.			Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
8.			Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
9.			Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
10.			Упражнения с предметами - со скакалкой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
11.			Упражнения с предметами - со скакалкой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
12.			Упражнения с предметами - набивным мячом.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
13.			Упражнения с предметами - набивным мячом.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
14.			Игровые упражнения: игры с ограниченными правилами в баскетбол, футбол.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
15.			Комбинированные эстафеты. «Челночный» бег 10 х 10 м	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
16.			Бег «рваным» ритмом. Бег приставным шагом. Бег крестным шагом.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 4. Упражнения, формирующие базовую технику (кихон). (30 ч.)						
17.			Формирующие упражнения в ходе разминки в движении по кругу.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
18.			Удары руками в беге по кругу.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
19.			Удары руками в беге по кругу.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка

20.			Бег вперед лицом. Бег вперед спиной. Бег приставным шагом. Бег захлестом. Упражнения в ходьбе по кругу по сигналу.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
21.			Бег вперед лицом. Бег вперед спиной. Бег приставным шагом. Бег захлестом. Упражнения в ходьбе по кругу по сигналу.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
22.			Уклон влево - вправо с имитацией удара ногой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
23.			Уклон влево - вправо с имитацией удара ногой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
24.			Мах ногой с имитацией движения рукой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
25.			Упражнения в беге по кругу по сигналу.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
26.			Имитация защиты манёвром - уклоны.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
27.			Имитация защиты манёвром - нырки.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
28.			Имитация защиты манёвром - с шагом влево - вправо (вай-стэп).	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
29.			Имитация защиты манёвром - совершенствование ранее изученных навыков.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
30.			Формирующие упражнения в парах: «пуш-пуш», «пятнашки» и др.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
31.			Формирующие упражнения в парах: «пуш-пуш», «пятнашки» и др.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 5. Боевая стойка (кумите). Способы передвижений в стойке. Дистанция. (20 ч.)						
32.			В положении «стоя на месте»: фронтальная	2	Беседа/ Учебно -	Устная оценка

			стойка, боевая стойка. Распределение веса тела.		тренировочное занятие	
33.			В положении «стоя на месте»: фронтальная стойка, боевая стойка. Распределение веса тела.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
34.			Положение частей тела. Формирование кисти в кулак. Положение головы.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
35.			Положение частей тела. Формирование кисти в кулак. Положение головы.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
36.			Выдерживание «рамки» предплечьями.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
37.			Выдерживание «рамки» предплечьями.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
38.			Передвижение приставным шагом: вперёд - назад; вправо - влево; поворот налево - поворот направо; левая стойка - правая стойка; «челночное» движение.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
39.			В положении «стоя на месте»: движения в свободном перемещении на квадрате 2 x 2 м («порхание»).	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
40.			В положении «стоя на месте»: движения в свободном перемещении на квадрате 2 x 2 м («порхание»).	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
41.			Упражнения в парах: изучение дистанции, перемещения в боевой стойке относительно друг друга по заданию, сохраняя заданную дистанцию, «пятнашки».	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 6. Базовая техника ударов руками (атака) (20 ч.)						
42.			Ознакомление с техникой ударов руками (ои цуки – гияко цуки)	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
43.			Ознакомление с	2	Беседа/	Устная

			техникой ударов руками (ои цуки – гияко цуки).		Учебно - тренировочное занятие	оценка
44.			Удары во фронтальной стойке: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, туловище).	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
45.			Удары в боевой стойке без партнёра: прямой удар (ои-гияко цуки), удар снизу (гедан ои-гияко цуки), боковой удар (ои-гияко маваши цуки).	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
46.			Удары в шаге вперёд - назад: прямой удар (ои-гияко цуки), удар снизу (ои-гияко шито цуки), боковой удар (ои-гияко маваши цуки).	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
47.			Удары руками в сочетании: с ударом ногой с защитными действиями.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
48.			Удары в парах: в двух шереножном строю по команде.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
49.			Удары в парах: в двух шереножном строю по заданию.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
50.			Удары в парах: в форме условных боёв.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
51.			Удары в парах: в форме вольных боёв по заданию и произвольно, бой с «тенью».	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 7. Базовая техника ударов ногами (атака) (30 ч.)						
52.			Ознакомление с техникой ударов ногами (гери)	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
53.			Упражнения на растяжку в статике и динамике.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
54.			Упражнения на растяжку в статике и динамике.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
55.			Траектория движения	2	Учебно -	Устная

			ноги (прямой – мая гери, боковой – маваша гери, задней – уширо гери, в сторону – йока гери) по этапам и в целом.		тренировочное занятие	оценка
56.			Траектория движения ноги (прямой – мая гери, боковой – маваша гери, задней – уширо гери, в сторону – йока гери) по этапам и в целом.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
57.			Одиночный удар на месте медленно, взрывно.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
58.			Одиночный удар на месте медленно, взрывно.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
59.			Одиночные удары ногой в движении.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
60.			Одиночные удары ногой в движении.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
61.			Комбинация ударов в движении «дорожка».	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
62.			Комбинация ударов в движении «дорожка».	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
63.			Удар ногой в сочетании с ударом рукой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
64.			Удар ногой в сочетании с ударом рукой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
65.			Удары ногами в парах: в двух шереножном строю, в форме условных боёв, «дорожка», бой с «тенью», вольные бои.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
66.			Удары ногами в парах: в двух шереножном строю, в форме условных боёв, «дорожка», бой с «тенью», вольные бои.	2	Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 8. Базовая техника защиты от ударов рук, ног (42 ч.)						
67.			Значение техники защиты от ударов рук, ног.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное	Устная оценка

					занятие	
68.			Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
69.			Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
70.			Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
71.			Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) от удара снизу.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
72.			Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) от удара снизу.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
73.			Техника защиты в двух шереножном строю; от ударов сбоку (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
74.			Техника защиты в двух шереножном строю; от ударов сбоку (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
75.			Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - прямого.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
76.			Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - прямого.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
77.			Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - бокового, кругового.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
78.			Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - бокового, кругового.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
79.			Техника защиты в двух	2	Учебно -	Устная

			шереножном строю от комбинированной атаки рука - нога.		тренировочное занятие	оценка
80.			Техника защиты в двух шереножном строю от комбинированной атаки рука - нога.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
81.			Техника защиты в условных боях.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
82.			Техника защиты в условных боях.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
83.			Защита блокированием.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
84.			Защита парированием (подставка, накладка).	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
85.			Защита парированием (подставка, накладка).	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
86.			Защита маневрированием.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
87.			Защита комбинированная.	2	Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 9. Контратакующие действия (30 ч.)						
88.			Защита в сочетании с контратакой от ударов рук, от ударов ног, от комбинированных атак.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
89.			Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
90.			Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
91.			Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
92.			Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
93.			Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка

94.			Ответная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
95.			Ответная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
96.			Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
97.			Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
98.			Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
99.			Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
100.			Встречная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
101.			Встречная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
102.			Контратака в двух шереножном строю, в условных боях, в вольных боях по заданию, бой с «тенью».	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 10. Упражнения на снарядах (20 ч.)						
103.			Упражнения со скакалкой	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
104.			Упражнения со скакалкой	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
105.			Упражнения с «макиварами» для рук, для ног. Отработка одиночных ударов на технику.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
106.			Упражнения с «макиварами» для рук, для ног. Отработка одиночных ударов на технику.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
107.			Отработка комбинации ударов.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
108.			Отработка комбинации ударов.	2	Учебно - тренировочное	Устная оценка

					занятие	
109.			Отработка атакующих действий в сочетании с защитой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
110.			Отработка контратакующих действий.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
111.			Отработка комбинации ударов.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
112.			Отработка одиночного акцентированного удара.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 11. Фактические основы боя (18 ч.)						
113.			Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
114.			Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
115.			Тактика в ходе отступления.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
116.			Тактика в ходе отступления. Тактика встречного боя.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
117.			Тактика встречного боя.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
118.			Тактика встречного боя.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
119.			Тактика ведения боя против нескольких противников.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
120.			Тактика ведения боя против нескольких противников.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
121.			Распределение	2	Беседа/	Практическая

			внимания.		Учебно - тренировочное занятие	проверка
Раздел 12. Условный бой (10 ч.)						
122.			Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
123.			Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
124.			Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
125.			Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
126.			Условный бой	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 13. Вольный бой (8 ч.)						
127.			Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной; один работает руками, другой - ногами; акцент на подсечку.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
128.			Вольный бой по определенному заданию: акцент на встречу; «стоп» левой ногой; ближний бой; выход из боя	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
129.			Вольный бой со сменой партнера.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
130.			Вольный бой произвольно.	2	Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 14. Итоговое занятие. (3 ч.)						
131.			Проверка уровня технико-тактической подготовки спортсмена. Контрольные схватки.	3	Учебно - тренировочное занятие	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и

						умений.
				263		

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Для занятий по программе необходимо следующее материально-техническое оснащение:

- спортивный зал;
- оборудование спортивного зала (татами, гимнастические стенки, макивары тренажеры).

Оборудование, инструменты и материалы, необходимые для реализации программы: включает в себя перечень личного снаряжения: спортивная форма одежды (кимоно), комплект защиты (шлем перчатки, щитки голень-стопа, ракушка (на пах), нагрудник (для девочек)).

Пособия, используемые при проведении теоретических занятий:
наглядные пособия (книгоиздательская литература, плакаты, видеофильмы, фотоматериалы);

оборудование и приборы для демонстраций, практикумов;

Техническое оснащение: компьютер, принтер, интернет, проектор.

Кадровое обеспечение: программу реализуют:

Капенский Д.В - инструктор по физической культуре, черный пояс 1 дан Киокушинкай карате. Стаж педагогической работы 1 год, стаж работы с детьми школьного возраста 1 год.

Педагог владеет методами, средствами и приемами организации деятельности учащихся, в том числе современными педагогическими технологиями, электронными образовательными и информационными ресурсами.

3. Формы аттестации

С целью оценки эффективности реализации программы в течение учебного периода проводится входная диагностика и итоговая аттестация по разделам учебной программы для установления соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам.

Входная диагностика проводится в начале учебного периода с целью установления физической подготовки, с которой пришел ребенок; текущий контроль проводится в течение учебного процесса; итоговая аттестация проводится в конце реализации программы с целью установления уровня

усвоения учащимися программного материала, выявления затруднений и определения путей их устранения.

Форма отслеживания и фиксации: Образовательные результаты учащихся отслеживаются и фиксируются в таких формах как: журнал посещаемости, грамоты, отзывы родителей и детей, фото с мероприятий и соревнований, сообщения родителей, отправленных педагогу доступным родителю способом.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытые занятия, соревнования, мониторинг физической подготовки, формирования предпосылок к УУД и развития личностных качеств учащихся.

4. Оценка планируемых результатов

Оценочные материалы

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться с помощью следующих методов:

словесный метод – **устная оценка** (объяснение, беседа, разбор, инструктирование);

наглядный метод (демонстрация приемов);

метод упражнений (целостно-конструктивный, сопряженного воздействия);

Оценивание деятельности обучающихся проводится по четырем направлениям:

1. основы знаний;
2. техника владения двигательными действиями;
3. способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности;
4. уровень физической подготовленности.

Система оценивания результатов

Таблица 4

Вид	Форма	Критерии
Входящий	Беседа, опрос.	Устная оценка
Текущий (в течение учебного периода)	Опрос	Устная оценка: «отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлетворительно»- 40-60% правильных ответов
Текущий (после изучения раздела)	Практическая проверка	Устная оценка: «отлично» - оптимальное решение; «хорошо» - решение с допуском

		невыгодных вариантов. «удовлетворительно» - решение с ошибками
Итоговый (После прохождения раздела/ после прохождения программы в конце учебного периода)	Соревнования	Контрольное схватки, проверка уровня технико-тактической подготовки спортсмена.

5. Методические материалы

Методы обучения:

Для развития двигательных способностей используют методы: стандартно-повторного, переменного-интервального, соревновательный, игровой.

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала.

Личностно-ориентированные технологии, технологии сотрудничества, развивающие.

Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные **педагогические методы и приемы:**

Репродуктивный метод. Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

Объяснительно-иллюстративный. Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, со снаряжением, с видеоматериалами.

Игровые методы. Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

Метод взаимодействия. Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

Метод контроля. Прием: сдача нормативов, соревнования.

Метод мотивации и стимулирования. Цель – формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка специальных элементов, разбор дистанции, поход.

Современные технологии

Приоритетным направлением работы является повышение качества образования через использование современных образовательных технологий на занятиях.

Здоровьесберегающая технология выделяет несколько групп, отличающихся разными подходами к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы.

По характеру действия различают следующие технологии:

- *стимулирующие* позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть – температурное закаливание, физические нагрузки;

- *защитно-профилактические* заключаются в выполнении санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизм;

- *компенсаторно-нейтрализующие* – это физкультминутки, физкультпаузы, которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности занятий;

- *информационно-обучающие технологии* обеспечивают обучающимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

Формы организации занятий

Структура различных типов занятий.

Таблица 5

Тип занятия	Основные элементы структуры занятия
Комбинированное занятие	<p>Организационная часть</p> <p>Проверка знаний ранее изученного.</p> <p>Изложение нового материала.</p> <p>Первичное закрепление новых знаний, применение их на практике.</p>
Занятие сообщения и усвоения новых знаний	<p>Организационная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изложение нового материала и закрепление его.
Занятие повторения и обобщения полученных знаний	<p>Организационная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Постановка проблем и выдача заданий. Выполнение обучающимися заданий и решения задач. • Анализ ответов и оценка результатов работы, исправление ошибок. • Подведение итогов.
Занятие закрепления знаний, выработки умений и навыков	<p>Организационная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Определение и разъяснение цели занятия. Воспроизведение обучающимися знаний, связанных с содержанием предстоящей работы. • Сообщение и содержание задания, инструктаж его выполнения. • Самостоятельная работа обучающихся под руководством педагога. • Обобщение и оценка выполненной работы.

Занятие применения знаний, умений и навыков	Организационная часть <ul style="list-style-type: none"> • Определение и разъяснение целей занятия. Установление связи с ранее изученным материалом. • Инструктаж по выполнению работы. Самостоятельная работа обучающихся, оценка ее результатов.
---	--

Эффективность тренировочных занятий в большей степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить плотность занятий, оптимальную дозировку выполняемых упражнений, действенный контроль, учёт индивидуальных особенностей обучающихся.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – фронтальная, групповая и индивидуальная.

При фронтальной форме организации занятий группа обучающихся одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счёт). Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности.

При групповой форме организации занятий обучающиеся выполняют одинаковую тренировочную нагрузку. При такой форме организации занимающихся имеются хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений. Однако эта форма затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к занимающимся.

Тематика и формы методических материалов по программе

Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены круговая и стационарная формы проведения тренировочных занятий.

Круговая форма предполагает последовательное выполнение обучающимся упражнений на различных «станциях». Обычно оборудуются от 8 до 12 «станций», на которых решаются различные задачи физической и технической подготовки. Выполняя упражнения на различных станциях, спортсмен получает разностороннюю нагрузку и решает поставленную в этой части занятия задачу.

При стационарной форме проведения занятий места выполнения упражнений могут быть оснащены различным специальным оборудованием, тренажёрами и приспособлениями. При стационарной форме проведения занятий можно индивидуально подобрать объём и характер тренировочных воздействий, оперативно вносить корректирующие изменения в программы тренировочных занятий.

Алгоритм учебного занятия

Таблица 6

Этап занятия	Вид деятельности
Организационный этап	Организация обучающихся на начало занятия. Мотивация к деятельности. Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах.
Основной этап	Разминка (упражнения ОФП, упражнения на растяжку). Постановка целей занятия. Отработка упражнений СФП. Отработка технических, тактических приемов игры в баскетбол. Изучение и отработка нового. Коррекция ошибок. Игровые моменты (эстафеты, спортивные игры), работа на тренажерах.
Завершающий этап	Упражнения на восстановления дыхания, медленный бег, растяжка. Автоматизация умственных действий по изученному материалу. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия.

6. Список литературы

1. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Советский спорт, 2003. – 912 с.
2. Ипатов А.А., Степанов С.В. Педагогические условия формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение в процессе занятий с юными каратистами. Екатеринбург, 2001.
3. Каратэ от белого пояса к черному.- Э.И. Аксёнов, 2007
4. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты. «Боевое искусство планеты», № 2-3, 2007 г., с.40-43.
5. Мацуи Шокей //Каратэ киокушинкай. Екатеринбург, 2002.
6. Николаев В.А. Киокушинкай – базовая техника. «Боевое искусство планеты», № 4-6, 1997 г.
7. Преподавание боевых искусств. Путь мастера./серия «Мастера боевых искусств».-Ростов н/Д: «Феникс», 2003
8. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с
9. Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев на примере рукопашного боя [Текст] /: Автореф. дис.... канд.пед. наук (13.00.04) / Астахов Сергей Александрович. - М., ВНИИФК, 2002 – 23с.
10. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б.А Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.

11. Бурцев, Г.А. Основы ведения рукопашного боя [Текст] / Г.А. Бурцев. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 166 с.
12. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика [Текст] / А.Н Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 95 с.
13. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста [Текст] / А.А. Гужаловский. - М.: ГЦОЛИФК, 1979. – 23с.
14. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
15. Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания школьников // Школьное воспитание. – 2009. №4. – С.37-38
16. Сиротин О.А. Контроль за физической подготовленностью школьников: Методические рекомендации./ О.А. Сиротин, С.Б. Шраманова, Л.В. Пигалова.- Челябинск, 2005.
17. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Бура А.В., Яицкий С.И. Школа Киокусинкай. Традиционная методика обучения каратэ. М, 2001г
18. Рояма Хацуо, Окадзаки Хирото. Ката-кара манабу каратэдо. Каратэ-до дзэтацу манюару (Каратэ-до, которому можно научиться с помощью ката. Пособие по совершенствованию технического мастерства в каратэ-до). Токио, «Китэнся», 2005, с. 124-126.