УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИВАНОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР №1

СОГЛАСОВАНО
Председатель НМС
_____М.И.Безрукова
«22» 08 2020 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮЦ №1
_____И.М. Хохлова
«31» 08 2020 г.
Приказ № 87 (01-05)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ»

(стартовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная
Профиль: каратэ
Возраст детей: 6-9 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Шильцов Игорь Владиславович,
педагог дополнительного образования
Галямов Иван Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Иваново, 2020

Структура программы

Раздел 1 "Комплекс основных характеристик программы "

1.1 Пояснительная записка----------3-6 стр.

1.2 Цель и задачи программы----------6 стр.

1.3 Содержание программы----------6-11 стр.

1.4 Планируемые результаты----------11-14 стр.

Раздел 2 "Комплекс организационно-педагогических условий"

2.1 Календарный учебный график----------14 стр.

2.2 Условия реализации программы----------14 стр.

2.3 Форма аттестации----------14-15 стр.

2.4 Оценочные материалы----------15-16 стр.

2.5 Методические материалы----------16-20 стр.

2.6 Список литературы----------20 стр.

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями следующих документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Методические рекомендации МОиНРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.(№09-3242)
6. Методические рекомендации по реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий от 07.05.2020 № ВБ-976/04.
7. Локальный акт МБУ ДО ДЮЦ №1 «Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ»
8. Устав МБУ ДО ДЮЦ №1 от 8.04.2015 г.

Направленность

Программа объединения «Каратэ» - физкультурно-спортивная.

Актуальность

Программа «Каратэ» разработана на основе ФЗ № 273 «Об образовании в РФ» и в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.14 « 1726-р). Программа является востребованной, так как способствует всестороннему развитию и социальной адаптации ребенка, что соответствует потребностям времени.

В современных условиях нестабильной эпидемиологической ситуации освоение данной программы предусматривает возможность использования дистанционного обучения. В данном случае активно используются методы асинхронного обучения – презентации, видео-мастер-классы, интерактивные занятия на интернет-платформах.

Важной причиной популярности каратэ как вида спорта 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. Благодаря каратэ успешно решаются задачи физического развития обучающихся, совершенствуются функции всех органов организма. Человек, достигший гармонии духа и тела, реализует эстетическое начало во внешнем и внутреннем мире:

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.

Новизна программы

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. Педагог внес свои дополнения и изменения, направленные на создание социальной ситуации развития ребенка, его всестороннего личностного морально-нравственного и физического развития. Кроме того, впервые в процессе освоения программы применяются дистанционные формы обучения.

Педагогическая целесообразность программы

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.

Практическая значимость изучаемого предмета

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 разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение техники стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям каратэ, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Уровень программы – стартовый

Стартовый уровень программы предполагает овладение новыми видами движений и способами их выполнения. На данном уровне акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Адресат программы

Адресат программы «Каратэ» дети 1- 5лет. В этом возрасте организм ребенка, несмотря на визуальное взросление, еще очень хрупкий. Школьные нагрузки с каждым годом возрастают, и дети с головой отдаются учебе, порой забывая об отдыхе. Но для ребенка очень важно чередование нагрузок и отдыха. Смена деятельности и физическое развитие важны для его здоровья.

Кроме того, именно в младшем школьном возрасте осанка особенно неустойчива. 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.

Объем и срок освоения программы

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа. Итоговое количество часов в год -180 часов.

1 год обучения – 1 раз в неделю по 2 часа. Итоговое количество часов в год - 90 часов.

Форма обучения –очно-заочная.

Особенности организации образовательного процесса

Особенности набора обучающихся в коллектив и комплектования групп – свободный набор по желанию, комплектование - по возрасту, по способностям, по психологической совместимости.

Организация учебного процесса – всей группой, по подгруппам (командам).

Продолжительность занятия – 45 минут, 10 минут – перерыв.

В период занятий с обучающимися с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия, связанного с фиксацией взора на экране монитора для детей 6-10 лет не должна превышать 15 мин.

Для предупреждения развития переутомления обязательными мероприятиями при проведении дистанционных занятий являются: проведение физкультминутки в течение 1 — 2 мин. для снятия утомления, которые выполняются индивидуально при появлении начальных признаков усталости; выполнение профилактической гимнастики.

1.2 Цели и задачи

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:

- формирование культуры общения и поведения в социуме;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию;
- формирование основ российской и гражданской идентичности.

Метапредметные:

- развитие мотивации к занятиям каратэ;
- развитие интереса у детей к каратэ, любви к спорту, к активному участию в соревнованиях различного уровня;
- развитие технического и спортивного мастерства обучающегося;
- развитие умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Образовательные:

- приобретение знаний в области физической культуры и спорта;

- обучение навыкам каратэ киокушинкай на уровне компетентности;
- пропаганда здорового образа жизни, через занятия физкультурой и спортом;
- организация досуга детей младшего школьного возраста по месту жительства.

1.3 Содержание программы

Учебно-тематический план

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Беседа с родителями и детьми, инструктаж по технике безопасности, оборудование и инвентарь	1	1	-	Тестирование
2	Физическая культура и спорт в России, краткий обзор развития каратэ (дистанционно)	1	1	-	Оценка физического состояния и самочувствия, анкетирование в дистанционной форме
3	Сведения о строении и функциях организма человека	6	1	5	Выполнение практических заданий
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (дистанционно)	1	1	-	Оценка физического состояния и самочувствия, анкетирование в дистанционной форме
5	Психологическая, волевая подготовка каратиста, морально – волевой облик спортсмена	20	1	19	Оценка физического состояния и самочувствия
6	Правила соревнований по каратэ для второго года обучения (дистанционно)	1	1	-	Зачет в дистанционной форме

7	Общая физическая подготовка. Усложнение этапов ОФП (дистанционно)	40	2	38	Реакция на физическую нагрузку
8	Специальная физическая подготовка. Усложнение этапов СФП	40	1	39	Оценка физического состояния и самочувствия
9	Технико – тактическая подготовка и навыки рукопашного боя (дистанционно)	40	2	38	Выполнение практических заданий дистанционно, проверка (дистанционно)
10	Контрольные испытания	19	-	19	Тесты
11	Соревнования	10	-	10	Выполнение практических заданий
12	Подведение итогов работы	1	1	-	Рефлексия
Итого		180	12	168	

Учебно-тематический план

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Беседа с родителями и детьми, инструктаж по технике безопасности, оборудование и инвентарь	1	1	-	Тестирование
2	Физическая культура и спорт в России, краткий обзор развития каратэ дистанционно)	1	1	-	Оценка физического состояния и самочувствия Анкетирование в дистанционной форме

3	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	Выполнение практических заданий
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (дистанционно)	1	1	-	Оценка физического состояния и самочувствия Анкетирование в дистанционной форме
5	Психологическая, волевая подготовка каратиста, морально – волевой облик спортсмена	9	1	8	Оценка физического состояния и самочувствия
6	Правила соревнований по каратэ для второго года обучения (дистанционно)	1	1	-	Зачет в дистанционной форме
7	Общая физическая подготовка. Усложнение этапов ОФП (дистанционно)	22	2	20	Реакция на физическую нагрузку, отчет в дистанционной форме
8	Специальная физическая подготовка. Усложнение этапов СФП	20	1	19	Оценка физического состояния и самочувствия
9	Технико – тактическая подготовка и навыки рукопашного боя (дистанционно)	20	2	18	Выполнение практических заданий, отчет в дистанционной форме
10	Контрольные испытания	8	-	8	Тесты
11	Соревнования	5	-	5	Выполнение практических заданий
12	Подведение итогов работы	1	1	-	Рефлексия
Итого		90	12	78	

Содержание учебно-тематического плана

№	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 России. Международные соревнования, с участием Российских спортсменов.	Бег, прыжки и метания Упражнения с отягощениями (легкие гантели). Упражнения на развитие гибкости, ловкости. Растяжка (шпагаты). Упражнения выполняются дистанционно.
3	Сведения о строении и функциях организма человека	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, эстафеты, спортивные игры
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.	Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, макеварах, лапах, со скакалкой. Перетренировка – признаки и меры предупреждения. Значения систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья и физической подготовленности. Упражнения выполняются дистанционно.

5	Морально – волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного каратиста. Спортивные ритуалы.	Бег, прыжки и метания Упражнения с отягощениями (легкие гантели)
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. Дистанционное занятие.	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья) Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, падения, стойка на голове, руках Отчет в дистанционной форме.
7	Общая физическая подготовка	Объяснение с демонстрацией упражнений (дистанционно). Упражнения в самостраховке и страховке партнера.	Разминка. Отчет в дистанционной форме. Упражнения на развитие мышц шеи, рук, груди, спины, пресса, ног Упражнения на развитие гибкости, ловкости. Растяжка (шпагаты) 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 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. Усвоение приема по заданию тренера. (дистанционно). Условный бой по заданию Вольный бой Спарринги Ката(тайкиока сонно ичи, ни)	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.

		Организация занимающихся без партнера на месте Организация занимающихся без партнера в движении	Обучение ударам на месте Обучение ударам в движении Обучение приемам защиты на месте Обучение приемам защиты в движении Отчет в дистанционной форме.
10	Контрольные испытания	Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень, перчатки).	Участвовать в техническом экзамене на 10-9 кю международной стилевой квалификации
11	Соревнования	Количество участников не должно превышать в группе 4 человек. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, памятный подарок и диплом.	В течение 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.
12	Подведение итогов работы	Беседа, анализ	-

1.4 Планируемые результаты

I. Личностные:

- развитие мотивов образовательной деятельности;
- наличие мотивации к работе на результат;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ.

II. Метапредметные:

- формирование ценностно-ориентированного отношения к занятиям видом спорта - каратэ;
- формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование чувства коллективизма, товарищества; умения работать в команде;
- развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.

III. Предметные:

- овладение начальными знаниями базовых и боевых стоек каратиста;
- выполнение основных элементов движений защиты и атаки;
- освоение начальных навыков в базовых стойках и выстраивание в боевые дистанции.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график на 2017-2018 учебный год

Количество учебных недель - 45.

Количество учебных дней – 180, 90.

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов:

Для групп первого года обучения, работающих, в том числе на базах образовательных учреждений, не позднее 15 сентября текущего года. Окончание учебного года 31августа.

Календарный учебный график на 2017-2018г. представлен в Приложении 1.

2.2 Условия реализации программы

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

- Гимнастические маты – 4 штуки;
- Макивары – 10 штук;
- Лапы – 5 пар;
- Лаптички – 5 штук;
- Мешки для ударов – 1;
- Скакалки – 12 штук;
- Гантели – 5 штук;
- Гимнастические скамейки – 4 штуки;
- Мячи – 2 штуки.

Занятия по данной программе проводятся в спортивном зале. В помещениях для проведения занятий соблюдаются все санитарно-гигиенические нормы. Два раза в год с обручающимися и их родителями проводится инструктаж по технике безопасности.

2.3 Формы аттестации

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы осуществляются согласно «Положению о формах, периодичности, системе

оценок и порядке текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО ДЮЦ №1».

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, портфолио ребенка, участие в соревнованиях, итоговые технические экзамены по сдаче нормативов, зачеты, тесты, технический экзамен, в том числе и в электронной форме как элемент аттестации по некоторым разделам общеразвивающей программы.

Формы фиксации образовательных результатов: аналитическая справка; грамоты, дипломы, сертификаты детей; дневник наблюдений; фото соревнований; отзывы детей и родителей.

Оценочные материалы

Способы определения результативности: педагогическое наблюдение, анализ участия обучающихся в мероприятиях (турнирах, соревнованиях, активность обучающихся на занятия), мониторинг.

Отслеживание результативности: педагогический мониторинг (кю-тест, ведение журналов учёта посещаемости и участия в мероприятиях), мониторинг образовательной деятельности обучающихся (самооценка обручающегося, оформление фото и видео занятий, соревнований с последующим просмотром и обсуждение)

Виды контроля: начальный или входной (в начале учебного года определение развития обучающихся), текущий контроль (в течении года определение степени усвоения обручающимися 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 раздела определение степени усвоения обучающимися 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	Йой-дати-стойка готовности, ступни на ширине плеч Фудо-дати-пятки на ширине бёдер, носки развёрнуты Дзенкуцу-дати-передняя стойка. Вес 60% и 40%
Ката	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
Акробатика	Тайкиока сонно ити. В движении кувырку 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 киай, 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	Кувырку 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

2.4 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очное обучение.

Методы обучения:

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

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

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Формы организации учебного занятия:

- беседа;
- мастер-класс;
- открытое занятие;
- практическое занятие;
- соревнование;
- турнир;
- чемпионат;
- тестирование;
- эстафета.
- дистанционное занятие

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

Педагогические технологии

Название	Цель	Сущность	Механизм
Технология развивающего	Развитие всей совокупности качеств и	Ориентация образовательной деятельности на	Вовлечение обучающихся в участие

обучения	способностей личности	потенциальные возможности ребенка и их реализации	в спортивных соревнованиях.
Технология творческой деятельности	Выявление и развитие творческих способностей детей и приобщение их к соревновательной деятельности. Воспитание общественно-активной творческой личности.	Организация совместной деятельности педагога и обучающихся. Направленность деятельности детей на результат	Диалог, речевое общение равноправных партнеров: педагога и ребенка
Технология «Педагогика сотрудничества»	Переход от педагогики требований к педагогике сотрудничества. Гуманно-личностный подход к ребенку	Организация учебного процесса на основе отношения к обучающемуся, как к субъекту учебной деятельности. Основной принцип – совместная развивающая деятельность взрослых и детей.	Творческие, игровые, диалогические методы
Групповые технологии	Развитие взаимоответственности, способности обучаться в силу своих возможностей при поддержке своих товарищей.	Построение обучения через групповые формы занятий.	Групповой опрос, интегрированные занятия.
Технология дифференциро-ванного обучения	Создание максимальных условий для выявления задатков и развития интересов и способностей каждого обучающегося	Усвоение программного материала с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.	Методы индивидуального обучения, самостоятельной работы

Алгоритм учебного занятия

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.

Дидактические материалы:

- инструкционные;
- технологические карты;
- задания;
- упражнения.

2.5 Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р).

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Методические рекомендации МОиНРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.(№09-3242)

6. Методические рекомендации по реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий от 07.05.2020 № ВБ-976/04.

7. Локальный акт МБУ ДО ДЮЦ №1 «Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ»

8. Устав МБУ ДО ДЮЦ №1 от 8.04.2015 г.

Литература для педагогов

1. Анатомия спортивных упражнений/ под ред. И.А. Кима. – Минск.: Харвест, 2010. - 187 с.

2. Бархаев, Б. П. Педагогическая психология. Учебное пособие/Б. П. Бархаев. - Спб: Питер Пресс, 2009. – 207 с.

3. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник для учащихся 5 классов/ М. Я. Виленский, М. Я. – Москва: Наука, 2010. – 295 с.

4. Гилби, Д. Ф. Неожиданная тактика. [Электронный ресурс]: интернет портал// master-karate.ru/statiy.html

5. Ильин, Е. П. Психология спорта/ Е. П. Ильин. – Спб: Питер Пресс, 2008. - 127 с.

6. Система обучения воинов полководца Ци Цзигуана [Электронный ресурс]: интернет портал// master-karate.ru/statiy.html

7. Соломатин, С.В. Каратэ.- Минск: Спорт, 2010 – 136 с.

8. Щербаков, В.О. Тренировка с партнёром [Электронный ресурс]: интернет портал// kenshokarate.ws/statii/

Литература для детей

1. Сучков, С.В. Школа Ояма-каратэ/ С.В. Сучков. - Москва: МАКС Пресс, 2012. - 172 с.
2. Танюшкин, А.И. Кекусинкай: Правила соревнований (кумитэ, ката)/ А.И. Танюшкин. - Москва: МАКС Пресс, 2013. - 172 с.