

**Пояснительная записка**

### Рабочая программа составлена в соответствии с:

### Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31 05 2021 г № 287

### - Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования – Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 с изменениями на 11.12.2020 №712

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденный Приказом Минпросвещения от 12.08.2022 № 732

### 2.Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ Гашунской СОШ №4 на 2024-2025 гг. (Приказ от 27.08.2024 № 104 )

### Данная рабочая программа составлена на основании

### 1.Федерального закона от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст.48 п.1 (с изменениями на 14.07.2022г.)

### 2. Областного закона от 14.11.2013 г. № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (с изменениями на 09.11.2021г.)

### 3. Положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей), курсов внеурочной деятельности (Приказ по МБОУ Гашунской СОШ № 4 от 17.08.2022г. № 108)

### В данной программе общая физическая подготовка дается с элементами восточной борьбы «Кёкусинкай-каратэ». Каратэ – популярный вид восточных единоборств, представленный рядом спортивных дисциплин. Понятие «каратэ», т.е. «пустая рука», связано с идеей самозащиты без оружия. «Кёкусинкай» подразумевает постижение воинского искусства путем самосовершенствования и самопознания.

### Актуальность программы определяется тем, что занятия по данной образовательной программе направлены на укрепление здоровья учащихся, содействуют их нормальному физическому и психологическому развитию. Привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями с детства, обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам, приобретение необходимых знаний в области физической культуры очень актуально сегодня, когда здоровый образ жизни россиян провозглашен задачей государственной важности. Программа имеет четкие нравственные ориентиры, направленные на уважение народных традиций, истории и культуры.

### Отличительной особенностью программы является адаптация тренировочного процесса по традиционным методикам обучения каратэ к физиологическим возможностям детей раннего возраста при поэтапном обучении через движение от простого к сложному. Упор делается на психофизиологические факторы, лежащие в основе системы подготовки кёкусинкай- каратэ.

### Цель образовательной программы – формирование физически здоровой, психологически устойчивой, обладающей решительным характером, нравственной личности посредством занятий общей физической подготовкой с элементами восточных единоборств (кёкусинкай- каратэ).

### Задачи:

* воспитывать отношение к кёкусинкай-каратэ как к искусству единения тела, техники и духа;
* способствовать формированию установки на сознательный добросовестный труд в процессе тренировок;
* сформировать умение добиваться намеченной цели;
* научить соблюдать спортивный этикет;
* воспитывать такие качества, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержка.

*Развивающие:*

* научить принимать рациональные решения во время спорных моментов в соревновательной и образовательно-тренировочной деятельности;
* научить представлять индивидуальный и командный спортивный результат на соревнованиях.
* развить силу, выносливость, гибкость, скорость и координацию движений учащихся;
* развить опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, способствовать физическому и психологическому совершенствованию учащихся.

*Обучающие:*

* обучить основам этикета додзе;
* обучить комплексам упражнений по развитию физических качеств;
* обучить основным техническим и тактическим элементам;
* познакомить учащихся с историей кёкусинкай-каратэ;
* обучить основам выполнения базовой техники без партнера (*кихон*);
* обучить способам кодирования «секретов» искусства в образцовых учебных комплексах (*ката)*;
* обучить различным видам учебных спаррингов.

***Адресат программы***. Программа «О.Ф.П. с элементами восточных единоборств» предназначена для учащихся 13-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний, препятствующих занятиям спортом.

#### Условия реализации программы

Комплектование групп свободное. Обязательно наличие медицинского допуска (медицинской справки) врача к занятиям. Отсутствие у детей каких-либо особых физических способностей не является причиной отказа при зачислении в группы.

***Срок реализации программы.*** Образовательная программа «О.Ф.П. с элементами единоборств» рассчитана на 1 год обучения.

***Режим занятий****.* Занятия по О.Ф.П. проводятся 3 раза в не. Расписание занятий строится в зависимости от времени, предоставляемого учреждением, на базе которого проводятся занятия.

В начале учебного года проводится вводное занятие (первое занятие в учебном году). 2 раза в год проводятся итоговые занятия– 1 раз в полугодие – последнее занятие декабря (1-е полугодие) и последнее занятие мая (2-е полугодие).

На занятиях используются следующие формы организации деятельности учащихся:

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

Основная форма организации занятий - групповая

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

Групповая - заключаетсяв распределении учеников на 2 группы. Одна под наблюдением учителя разучивает новое упражнение, а другие самостоятельно по заданию учителя выполняют знакомые упражнения или играют. Затем дети меняются местами.

Индивидуально-групповая - заключается в том, что учитель ведёт занятие не с одним учеником, а уже с целой группой разновозрастных детей с различным уровнем подготовки. Учитель ведёт работу с каждым учеником отдельно, поочередно спрашивая изученный материал объясняя новый и даёт индивидуальные задания. Остальные ученики занимаются своим делом

Поточная - все выполняют упражнения "потоком", когда один занимающийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперёд (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке). При этом таких потоков может быть 2-3.

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

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

Использование каждого из указанных форм организации на занятии зависит от задач, поставленных педагогом, условий, в которых проводится занятие, возраста занимающихся. Наиболее целесообразно при обучении детей смешанное использование разных форм организации, ведущее к повышению эффективности спортивных занятий.

#### Планируемые результаты

*Личностные:*

* *с*облюдение техники безопасности во время самостоятельных и групповых занятий;
* систематически наблюдать за своим физическим состоянием, определять величину физических нагрузок, фиксировать результат развития физических качеств.
* наличие устойчивой привычки к работе и самодисциплине;
* умение соблюдать спортивный этикет;
* наличие таких качеств, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержка;
* повышение самооценки учащихся;
* умение справляться со страхами;
* умение выполнять указания педагога;
* наличие уверенности в себе и в своих силах.

*Метапредметные:*

* высокий уровень развития физических качеств, таких как быстрота, координация, скоростно-силовые качества, выносливость;
* осознание значимости ведения здорового образа жизни;
* умение ставить цель, планировать деятельность по достижению результата;
* способность к планированию процесса собственного развития, осуществлять самоконтроль;
* достижение результатов личностного и физического развития;
* умение контролировать действия товарищей, оказывать помощь, поддержку, осуществлять страховку во время тренировочного процесса;
* умение принимать рациональные решения во время спорных моментов в соревновательной и образовательно-тренировочной деятельности;
* умение уверенно представить индивидуальный и командный спортивный результат на соревнованиях.

*Предметные:*

* знание основ этикета додзе;
* уверенное владение комплексом общеразвивающих упражнений, соответствующих уровню 4 кю;
* умение демонстрировать кругозор в области истории кёкусинкай-каратэ, его сущности;
* уверенное владение терминологическим аппаратом;
* умение демонстрировать навыки и умения владения техникой каратэ.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1. **й группы обучающихся (102 ч/г)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы и темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **102 ч/г** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практи**  **ка** |
| 1 | Вводное занятие. | 1 | 1 | - | Беседа  самоконтроль |
| 2 | История кёкусинкай. Гигиена и режим дня спортсмена.  Техника безопасности. Базовые стойки, способы перемещения. | 10 | 2 | 8 | Беседа текущий тестирование самоконтроль |
| 3 | Общая физическая подготовка. Базовая техника на месте и в перемещениях.  Теоретическая подготовка. | 40 | 4 | 36 | Тестирование самоконтроль |
| 4 | Учебные спарринги, учебные комплексы.  Технико-тактическая подготовка. | 21 | 4 | 17 | Тестирование самоконтроль |
| 5 | Специальная физическая подготовка.  Нормативные упражнения и тесты. | 26 | 4 | 22 | Оценка шихана самоконтроль |
| 6 | Итоговые занятия. | 4 | - | 4 | Сдача  нормативов, диагностические карты |
|  | **Итого** | **102** | **15** | **87** | **-** |

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1. **й группы обучающихся (102 ч/г)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы и темы** | **Количество часов** | | |  |
| **102 ч/г** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практи**  **ка** |
| 1 | Вводное занятие. | 1 | 1 |  | беседа;  самоконтроль |
| 2 | История кёкусинкай  Гигиена и режим дня спортсмена Техника безопасности  Базовые стойки, способы перемещения. | 10 | 2 | 8 | беседа; наблюдение; тестирование; самоконтроль |
| 3 | Общая физическая подготовка. Базовая техника на месте и в перемещениях.  Теоретическая подготовка. | 40 | 4 | 36 | тестирование; наблюдение; самоконтроль |
| 4 | Учебные спарринги, учебные комплексы.  Технико-тактическая подготовка. | 21 | 4 | 17 | тестирование; самоконтроль |
| 5 | Специальная физическая подготовка  Нормативные упражнения и тесты. | 26 | 4 | 22 | оценка шихана; самоконтроль |
| 6 | Итоговые занятия. | 4 | - | 4 | сдача  нормативов, диагностические карты |
|  | **Итого** | **102** | **15** | **87** | **-** |

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

* 1. **й группы (102 ч/г)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы и темы** | **Содержание** |
| 1. | Вводное занятие. | **Теория:**   * знакомство с учащимися; * сообщение целей и задач, программы; * беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год; * сведения о строении и функциях организма человека; * влияние физических упражнений на организм человека; * меры обеспечения безопасности, правила поведения на занятиях |
| 2. | История кёкусинкай, Гигиена и режим дня спортсмена,  Техника безопасности Базовые стойки,  способы перемещения. | **Теория:**  История  -исторические сведения – физическая культура и спорт в России;  -кёкусинкай в России.  -распространение кёкусинкай в России.  -участие российских спортсменов в международных соревнованиях.  Гигиена  -значение режима дня в тренировке спортсмена;  -врачебный контроль и самоконтроль;  -средства закаливания;  -ежедневная утренняя гимнастика;  -уход за телом  -правила внутреннего распорядка, техники безопасности, охраны труда.  -техника безопасности при выполнении упражнений и во время проведения соревнований.  -предупреждение травм, особенности травматизма на занятиях кёкусинкай, практические навыки оказания первой помощи занимающимся, действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.)  -Название базовых стоек  **Практика:**  -Фудо-дати – стойка ожидания, упражнение для тренировки вестибулярного аппарата.  -Ути хатидзи-дати – стойка (японской цифры 8).  -Упражнение для тренировки и растяжки голеностопа.  -Ёй-дати – стойка готовности.  -Хэйко-дати – конечная переходная стойка из фудо-дати в ёй- дати.  -Дзэнкуцу-дати – передняя наклонная стойка.  -Сантин-дати – стойка трех точек.  -Упражнение для тренировки и растяжки голеностопа, укрепления мышц живота и бедерных мышц. Тренировка равновесия.  -Кокуцу-дати – задняя наклонная стойка.  -Мусуби-дати – стойка с сомкнутыми пятками и |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | разведенными носками для медитативной подготовки исполнения комплексов дыхательных упражнений.  -Дзиюкамаэ – первая боевая позиция. Служит для работы со спарринг-партнером. |
| 3. | Общая физическая подготовка.  Теоретическая подготовка  Базовая техника на месте и в  перемещениях | **Теория:**  Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.  Понятие о кёкусинкай, основы этики:  -кёкусинкай – место для занятий кёкусинкай(спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения;  -выполнять приветствие педагога перед входом в спортивный зал, перед началом и по окончании работы в парах, при  обращении к обучающемуся тренера и старших спортсменов;  -точно выполнять указания тренера-преподавателя и старших учащихся;   * избегать опираться о стены и оборудование, разговаривать, выходить из спортивного зала, садиться или ложиться на пол только с разрешения педагога;   -допустив ошибку или неловкость, попросить прощения;  -проявлять уважение к преподавателям и другим учащимся;  -вести себя с достоинством;  -быть скромным.  Основы правил соревнований:  -термины кёкусинкай;  -соревнования начального уровня покёкусинкай – правила, команды и жесты судей.  ОФП  объяснение необходимости общей физической подготовки (О.Ф.П.) для усвоения материалов данной программы.  -изучения комплекса по О.Ф.П.  **Практика:**  ОФП  упражнения из комплексов гимнастики легкой атлетики, различные виды игр.   * Развитие быстроты:   пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.   * Развитие силы:   подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с  закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.   * Развитие ловкости: |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, бег с преодолением препятствий.   * Развитие гибкости и подвижности в суставах:   упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.   * Развитие выносливости:   бег кроссовый 800-1000м, туризм пеший. Базовая техника:  Удары руками:  Сэйкэн моротэ-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан) – проникающий двойной удар кулаками на верхнем, среднем и нижнем уровне. Сэйкэн ой-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан) – проникающий удар кулаком руки соответствующей передней ноге какой-либо из стоек руки (на трех уровнях).  Сэйкэнгяку-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан) – проникающий удар кулаком руки соответствующей задней ноге какой-либо из стоек (на трех уровнях).  Сэйкэн аго-ути – прямой удар в подбородок.  Блоки:  Сэйкэн дзёдан-укэ – верхний блок предплечьем со сжатым кулаком.  Сэйкэн маэ гэдан-барай – нижний сметающий блок предплечьем со сжатым кулаком.  Сэйкэн тюдан ути-укэ – блок на среднем уровне внутренним ребром предплечья изнутри со сжатым кулаком.  Сэйкэн тюдан сото-укэ – блок на среднем уровне внешним ребром предплечья снаружи со сжатым кулаком.  Удары ногами:  Хидза гаммэн-гэри – удар коленом. Кин-гэри – удар подъемом стопы.  Маэ-гери (тюдан) – прямой удар на среднем уровне. |
| 4. | Учебные спарринги, учебные комплексы. Технико-тактическая подготовка | **Теория**:  Ознакомление с названиями приёмов, стоек и правильности произношения.  Учебные спарринги (иппон кумитэ ити, иппон кумитэ ни, санбон кумитэ).  Учебные комплексы (ката) - тайкёку соно ити, тайкёку соно ни.  Кихон ката 10 кю, кихон ката 9 кю.  **Практика:**   * Стойки: * Блоки(защита): * Техника выполнения движений руками: сэйкэнморотэ-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан),сэйкэн ой-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан), сэйкэнгяку-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан), сэйкэнаго-ути * Техника выполнения движений ногами: хидзагаммэн-гэри,кин-гэри , маэ-гери (тюдан) * Работаног и рук в передвижениях: **б**азовая техника в перемещениях.   Учебные спарринги |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Учебные комплексы |
| 5. | Специальная физическая подготовка Нормативные  упражнения и тесты | **Теория:**  -объяснение необходимости специальной физической подготовки (СФП) для освоения техники кёкусинкай;  -рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий;  -значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта  **Практика:**  Развитие физических качеств:   * быстроты:   выполнение приемов кёкусинкай в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.   * силы:   работа в парах с преодолением сопротивления партнера.   * ловкости:   отработка отдельных приемов и ката, назначаемый условный спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.   * гибкости и подвижности в суставах:   выполнение приемов с максимальной амплитудой (выполнение движений ногами по верхнему уровню и т.п.)   * выносливости:   выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.   * Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам сдачи контрольно- переводных нормативов. Выполнение нормативов ОФП и СФП,   соответствующих возрасту.  Сдача нормативов 1 раз в 3 месяца. |
| 6. | Итоговые занятия. | **Практика:**  анализ проведенной работы в середине года (конец 1-го полугодия) и в конце года (2-е полугодие). Задание на лето (в конце учебного года). |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

* 1. **й группы (102 ч/г)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Содержание |
| 1. | Вводное занятие. | **Теория:**   * беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год. * формы приветствий, команды, счет на японском языке * меры обеспечения безопасности, правила поведения на занятиях   **Практика:**   * проверка пройденного материала. |
| 2. | История кёкусинкай, Гигиена и режим дня спортсмена,  Техника безопасности Базовые стойки,  способы перемещения. | **Теория:**  История возникновения кёкусинкай в России. Появление и  распространение кёкусинкай в России. Первые соревнования.   * определение термина «гигиена»; * правила гигиены личной и общественной; * режим дня спортсмена; * основы спортивного питания; здоровый образ жизни * факторы риска при спортивных тренировках; * действия в опасных ситуациях; * понятие о травме, виды травматических повреждений; * первая помощь при травме; предупреждение травматизма   Стойка:   * Киба-дати – стойка всадника. Упражнение на растяжку внутренних мышц бедра и укрепление икроножных и бедерных мышц. |
| 3. | Общая физическая подготовка.  Теоретическая подготовка  Базовая техника на месте и в перемещениях | **Теория:**   * основы терминологии; * методика обучения и тренировки в традиционном кёкусинкай; * ознакомление с иерархией школы, формы приветствий, команды, счет ит.д.; * правила соревнований; основы судейства * объяснение необходимости общей физической подготовки (О.Ф.П.) для усвоения материалов данной программы.   Изучения комплекса по О.Ф.П.);   * теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний; * правильная техника бега; * правильность выполнения упражнений на растягивания мышц   **Практика**   * Развитие быстроты:   пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.   * Развитие силы:   подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук, в упоре лежа, сгибания туловища, лежа на спине с  закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.   * Развитие ловкости:   бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами  поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.   * Развитие гибкости и подвижности в суставах:   упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.   * Развитие выносливости:   бег кроссовый 800-1000м, туризм пеший. Удары руками:  Татэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан ) – фронтальный удар кулаком на трех уровнях.  Сита-цуки – прямой удар развернутым кулаком на короткой дистанции в средний уровень.  Дзюн-цуки ( дзедан, тюдан, гэдан) – проникающий боковой удар.  Блоки:  Сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ – двойной отводящий блок внешней частью предплечья на среднем уровне.  Сэйкэн тюдан ути-укэ\гэдан барай – двойной блок обеими руками внешней частью предплечья.  Удары ногами:  Дзедан маэ-гэри тюсоку – прямой проникающий удар в подбородок. |
| 4. | Учебные спарринги, учебные комплексы. Технико-тактическая подготовка | **Теория**:  Ознакомление с новыми названиями приёмов, стоек и правильности произношении.  **Практика**   * Стойки:   киба-дати   * Техника выполнения движений руками: татэ-цуки,сита-цуки,дзюн-цуки * Блоки (защита): * Техника выполнения движений ногами: дзеданмаэ-гэритюсоку * Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. * Учебные спарринги:   рэнракукумитэ ни, рэнракукумитэ сан.   * Учебные комплексы :   (ката) тайкёкусоно сан. Кихон ката 8 кю. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5. | Специальная физическая подготовка  Нормативные  упражнения и тесты | **Теория:**   * Объяснение необходимости специальной физической подготовки (СФП) для освоения техники кёкусинкай. * Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта. * Рассказ о правильности выполнения приёмов на скорость, выполнения приёмов с правильной амплитудой, о   правильности выполнения заданий в парах.  **Практика**  Развитие физических качеств:   * быстроты:   выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.   * силы:   работа в парах с преодолением сопротивления партнера.   * ловкости:   отработка отдельных приемов и ката, назначаемый условный спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.   * гибкости и подвижности в суставах:   выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.).   * выносливости:   выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.  Результативность усвоения и закрепления, приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам сдачи контрольно- переводных нормативов. Выполнение нормативов ОФП и СФП,  соответствующих возрасту  Нормативы сдаются 1 раз в 3 месяца |
| 6. | Итоговые занятия. | **Практика:**   * анализ проведенной работы в середине года (конец 1-го полугодия) и в конце года (2-е полугодие). * задание на лето (в конце учебного года) |

## Оценочные и методические материалы образовательной программы

**Оценочные материалы**

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

#### Формы подведения итогов реализации программы:

* контрольные испытания (на пояса и звания);
* соревнования – участие как спортсмен (ката);
* соревнования – участие как спортсмен (кумитэ);
* соревнования – участие, как юный судья (ката, кумитэ);
* показательные выступления;
* открытое занятие;
* итоговое занятие.

Результат обучения оценивается в процессе наблюдения за деятельностью учащихся.

Текущая оценка знаний и умений учащихся производится каждое занятие путем наблюдения.

Итоговые данные педагогических наблюдений фиксируются в диагностической карте (Приложение №). Заполняется каждые полгода, в середине года - промежуточный (декабрь) и в конце года – итоговый (апрель-май).

На основе диагностических карт делается вывод об овладении учащимися программы на высоком, среднем или низком уровне, что позволяет оценить эффективность образовательной программы.

**Методические материалы**

Ф**ормы проведения занятий:**

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

**Теоретическая часть** проходит **в форме**

* бесед;
* объяснений;
* инструктажа;
* комментариев;
* обсуждений;
* тестирования.

**Практические занятия** проводятся **в форме**

* тренировок (учебные занятия),
* учебных игр,
* соревнований,
* контрольные испытания (на пояса и звания).

Для достижения поставленной цели программы применяются следующие ***методы обучения:***

* + *по способу организации занятий:*

1. **Словесные:**
   * объяснение; - беседа;
   * инструктаж; - комментарии;
   * обсуждение; - тестирование.
2. **Наглядные:**
   * показ педагогом различных приемов, движений, техник, упражнений;
3. **Практические:**
   * освоение показанных педагогом приемов, движений, техник, упражнений (т.е. многократное повторение движений);
   * самостоятельное выполнение упражнений;
   * спарринги.
4. **Игровой** и **соревновательный** методы.
   * *по способу усвоения изучаемого материала:*

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

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

**Дидактические средства:**

1. Инструкция по охране труда и технике безопасности:
   * инструкция по охране труда и обеспечение безопасности образовательного процесса при проведении занятий с учащимися в секции ОФП№10;
   * инструкция по охране труда и обеспечение безопасности образовательного процесса при проведении занятий с учащимися в секции ОФП№9;
   * инструкция по охране труда и обеспечение безопасности участников спортивных соревнований и спортивных игр №23;
   * инструкция по охране труда и обеспечение безопасности участников спортивных соревнований и спортивных игр №24;
   * инструкция по охране труда при проведении массовых мероприятий №43;
   * инструкция по охране труда при перевозки обучающихся общественным транспортом №50;
   * инструкция по охране труда при организации выездных мероприятий №93.