

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №548 «ЦАРИЦЫНО»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
Протокол № 2
от «14» февраля 2017 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

КЛУБ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: учащиеся 1-2 классов

Срок реализации: 2 года (152 часа)

Автор-составитель:

Леон Ландео Франциско Гильберто

Педагог дополнительного образования

Москва 2017

Раздел 1. Пояснительная записка

Физкультурно-спортивная программа ознакомительного уровня для всех желающих заниматься карате решает задачу укрепления здоровья и физического развития занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование двигательных навыков, знакомство со спортивной техникой карате в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий.

Цель обучения каратэ - формирование системы знаний, навыков и умений, являющихся основой специфической деятельности каратэка (человек, занимающийся карате) - соревновательной, судейской, педагогической, организационной и т. д.

Обучение является организационной формой преподавания. При этом под преподаванием понимается процесс передачи знаний, а под учением - процесс усвоения знаний.

Обучение осуществляется как целостный процесс, в котором все его стороны, компоненты части выступают в сложном взаимодействии.

Существуют следующие основные цели обучения карате:

1. Физические цели
 - 1.1. Физическое и духовное здоровье.
 - 1.2. Понимание физического мира и места в нем человека.
2. Психологические цели
 - 2.1. Устойчивые привычки к работе и самодисциплине.
 - 2.2. Понимание взаимоотношений в человеческом сообществе.
3. Общечеловеческие цели
 - 3.1. Понимание и уважение общечеловеческих ценностей и мнения других людей.
 - 3.2. Этичное поведение, основанное на соблюдении норм нравственности и морали.

Задачи обучения каратэ:

- знакомство с творческими, познавательными возможностями каратэка;
- формирование и совершенствование навыков выполнения общеподготовительных и соревновательных упражнений каратэка;
- формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных и показательных выступлений;

Учащиеся 1-2 классов

Формы и режим занятий групповые, 2 раза по 1 часу в неделю

Срок реализации программы 2 года (152 часа)

Выделяются следующие основные планируемые результаты:

1. Понимание и уважение общечеловеческих ценностей и мнения других людей.
2. Устойчивые привычки к работе и самодисциплине.

Раздел 2. Содержание программы

Учебный (тематический) план

Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие	1	1		
1. Стойки и передвижения.	8	2	8	
2. ОФП. Прямой удар рукой.	8	2	8	

3. ОФП. Прямой удар ногой.	8	2	8	
4. Зачетные упражнения.	4	1	4	
5. ОФП. Экзаменационная техника.	8	2	8	
6. Работа на снарядах.	8	2	8	
7. ОПП. Работа в парах.	8	2	8	
8. ОФП. Работа в тройках.	8	2	8	
9. ОФП. Техника передвижений.	8	2	8	
10. ОФП. Разучивание тех. комплекса -1.	24	4	24	
11. ОФП. Разучивание комплекса - 2.	24	4	24	
12. ОФП. Разучивание тех. комплекса - 3	24	4	24	
13. ОФП. Зачетные упражнения.	10	2	10	
14. Зачет по ОФП.	1	1	1	
Итого	152	33	119	

Содержание учебного (тематического) плана

Гигиена, закаливание, массаж, питание, режим дня	<p>Личная гигиена: гигиена тела, одежды и обуви, сна, жилища. Гигиеническая характеристика мест занятий карате (додзё).</p> <p>Закаливание, его сущность и значение для повышения работоспособности организма и его сопротивляемости простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях каратэ. Гигиенические основы закаливания с использованием воды, солнечных и воздушных ванн, банных процедур. Программы закаливания. Закаливание в процессе занятий каратэ.</p> <p>Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья. Действие продуктов питания на психофизиологическое состояние человека. Принципы питания. Понятие об энергетических затратах при различных физических нагрузках и их восстановлении. Общие рекомендации по приему пищи.</p> <p>Гигиенические основы здорового образа жизни. Гигиенический режим труда и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Вредные привычки и борьба с ними</p>
Основы методики обучения карате	<p>Стратегия карате. Правила этикета. Дух воина. Роль карате в совершенствовании характера. Роль тренера (инструктора) в карате. Виды тренировочных занятий карате. Использование саморелаксации и самовнушения в карате.</p>

Календарный учебный график

См. Приложение 2 к календарному учебному графику дополнительного образования на 2016-2017 учебный год.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Способы фиксации учебных результатов программы: рейтинговая система (индивидуальный суммарный числовой показатель оценивания показателей учащегося по каждой теме ДОП с фиксацией рейтинга от 0 до 20 баллов.

Методы выявления результатов воспитания: наблюдения, в ходе которых оцениваются знание норм поведения; действия, совершаемых учащимися в процессе занятий, (дисциплинированность и культура поведения, а также их отношение к выполняемым заданиям); мотивация действий и поступков. Умение сдерживать свои эмоции, достойно реагировать на критику.

Методы выявления результатов развития: наблюдение, в ходе которого изучается восприимчивость к усвоению знаний, направленность интересов учащихся, развитие лидерских качеств.

Формы подведения итогов реализации программы: публичная презентация результатов контрольных испытаний в группе следующего года обучения.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Требования к помещению для учебных занятий: спортивный зал (ул. Елецкая, 31 размером 60 м²) соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14.

Требования к оборудованию учебного процесса: оборудованный спортивный зал, мягкое борцовское покрытие, шведская стенка, перекладины, скамейки.

Требования к оснащению учебного процесса: скакалки, набивные мячи.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Литература

1. Карате. Мой жизненный путь. Фунакоси Гитин
2. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Выпуск 1 Горбылев А.
3. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Выпуск 6 Горбылев А.
4. Оперативное каратэ. Основы подготовки к реальному бою. Маряшин Ю.
5. Многостилевое контактное карате. Катанский С.
6. Библия карате сетокан. От начального уровня до черного пояса. Мартин Э.