муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»
(МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей
Дзержинского района»)

СОГЛАСОВАНО
Методический совет
от «30» апреля 2026 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДЕНА
Директор _____ М.В. Мирошникова
Приказ № 01-06/80 от 28.05.2026 г.
Принята на заседании Педагогического совета
Протокол №3 от «28» мая 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Кобудо»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 4 года
Возраст обучающихся: 7 - 18 лет

Автор-составитель:
Казанкин Андрей Борисович,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	**3**
II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ И КАЛЕНДАРНЕЙ УЧЕБНЫЕ ГРАФИКИ	**9**
II. 1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	
II.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	
II.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	
II.4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	
III. СОДЕРЖАНИЕ	**12**
III.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	
III.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	
III.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	
III.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	
IV. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	**18**
V. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	**22**
VI. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ	**28**
ПРИЛОЖЕНИЯ	**30**

I. Пояснительная записка

В современных условиях очень важно помочь подрастающему поколению ориентироваться в окружающем мире, осуществить выбор, строящийся на общечеловеческих ценностях; реализовать себя в деятельности, способствующей развитию физического и духовного мира самого ребёнка. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Кобудо»** (далее – программа) направлена на формирование и развитие двигательных и личностных качеств детей средствами данного вида спорта, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом развитии, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организацию их свободного времени.

Кобудо - это владение подручным оружием. Кобудо - это японское название появилось сравнительно недавно. Уже были созданы федерации каратэ и у-шу. Уже Европа знала муай-тай и филиппинские боевые искусства. Кобудо является единым целым с Окинава каратэ или ти. Потому все адепты окинавских стилей шорин рю, уети рю, годзю рю и другие практикуют наравне с кулачной техникой и владением подручными предметами. Практика кобудо помогает лучше понять оружный бой, создает больше возможностей самозащиты, великолепно развивает координацию, что для современного человека достаточно актуально.

Нормативно-правовой базой программы являются следующие документы:

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р.;
2. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п.;
3. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, утверждённые приказом департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 №47-нп;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. Распоряжение правительства РФ от. 24.11.2020 г. № 3081-р.
7. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации».

Образовательная программа «Кобудо» *физкультурно-спортивной направленности*, создана с учетом социального заказа общественности на

доступность образования в области физкультуры и спорта. Доступность реализации программы связана с минимальным набором спортивного оборудования.

Актуальность программы определяется Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, в которой подчёркивается необходимость создания условий для вовлечения детей в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Данная программа направлена на укрепление здоровья обучающихся, приобщение их к общественной активности, раскрытию у обучающихся разносторонних способностей. Спортивные поединки по каратэ в последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Программа способствует адаптации детей к жизни в обществе и также направлена на профессиональную ориентацию. Более 10 процентов выпускников продолжают работу в качестве тренеров-преподавателей, вожатых и педагогов дополнительного образования.

Важной составляющей программы является выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности. Стабильно высокие показатели обучающихся зафиксированы на спортивных состязаниях городского, республиканского и международного уровнях.

Отличительные особенности программы:

- программа ориентирована на развитие морально-волевого и физического потенциала детей, имеющих разные стартовые способности;
- в программу включена методика подготовки и двигательный анализ профессора И. Йорга, система подготовки и воспитание морально-волевых качеств Ю. Л. Кима, методика совершенствования двигательных качеств Х. Нишияма и В. Браун.
- в программе наряду с обучением каратэ-до осуществляется обучение кобудо, что повышает мотивацию обучающихся к занятиям;
- программа сопровождается комплексом воспитательных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни, развитие у обучающихся гражданственности и патриотизма.

Цель программы:

Воспитание гармонично развитой личности ребенка через занятия каратэ до фудокан и кобудо.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Формировать у обучающихся оптимальный объём знаний по теории каратэ.

2. Обучать приемам самообороны, основам каратэ до фудокан и кобудо.
3. Обучать боевым техникам и правилам для выступления на соревнованиях по единоборствам.
4. Обучать дыхательным комплексам для укрепления здоровья и снятия стресса.
5.Формировать физическую и технико-тактическую подготовленность обучающихся.

Воспитательные:

1. Воспитать у обучающихся привычку к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом.
2. Воспитать у обучающихся силу духа, уверенность в себе, способность самостоятельно принимать решения и адекватно действовать в критических ситуациях.
3. Воспитывать коммуникативные навыки, снимать асоциальные проявления в детско-подростковой среде, формировать умение общаться и сотрудничать со взрослыми, сверстниками и младшими детьми.
4. Формировать чёткую гражданскую позицию, воспитывать патриотизм и чувство долга.

Развивающие:

1. Раскрывать и развивать творческий потенциал обучающихся, их личностные качества, осознание ребенком самого себя, своих возможностей и индивидуальных особенностей.
2. Развивать и укреплять здоровье обучающихся, физические качества и культуру движений.
3. Развивать психологическую устойчивость обучающихся, способствовать их самопознанию, самореализации и самосовершенствованию.

Программа основывается на следующих принципах:

- гуманистические начала (доброжелательное, уважительное отношения к каждому обучающемуся, понимание и принятие его своеобразия, позитивное отношение к себе и окружающим).
- единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка).
- учет индивидуально-возрастных особенностей – создание индивидуального образовательного маршрута на основе учета темпов освоения тренировочной программы, состояния здоровья каждого занимающегося.
- личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала).

– практико-деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

Занятия по каратэ являются средством укрепления здоровья обучающихся, а систематические занятия являются фактором успешной подготовки к службе в армии и сдаче норм ГТО. Участие ребят в соревнованиях разного уровня способствует их гражданскому становлению, т.к. в эти моменты они представляют лицо города, области, страны.

Данная программа предусматривает дифференцированный подход к обучению, учёт индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся. Использование традиционных и современных приёмов обучения позволяет заложить основы для формирования основных компонентов учебной деятельности: умение видеть цель и действовать согласно с ней, умение контролировать и оценивать свои действия.

Программа составлена с учетом объемов физической нагрузки школьников в общеобразовательной школе

Участниками образовательного процесса являются педагог (тренер) и обучающиеся. Тренер должен быть одет в форму (каратэги) с поясом соответствующей квалификации без обуви. Начинающие заниматься каратэ могут быть одеты в удобную спортивную форму, без обуви.

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков от **7 до 18 лет.**

Условием приема на обучение по данной программе является *отсутствие медицинских противопоказаний* (наличие медицинской справки обязательно). Набор в объединение осуществляется при наличии у обучающихся специальной подготовки по программе «Карате до фудокан-шотокан».

Комплектование групп происходит на основе нормативных документов. При необходимости могут формироваться разновозрастные группы. Количество обучающихся в группе: **10-15 человек**.

Сроки реализации

Программа рассчитана на **4 учебных года**, по 72 учебных часа ежегодно.

Режим организации занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Формы занятий

Занятия по программе проходят в форме:

– тренировки;

– соревнования;
– показательные выступления;
– семинары;
– аттестация.

Ожидаемые результаты реализации программы:

К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:
– историю возникновения РЮКЮ Кобудо;
– простейшие элементы кихон и ката;
– технику безопасности на занятиях в спортзале;
– спортивную терминологию;

Должны уметь:
– выполнять гимнастические элементы;
– выполнять ОРУ;
– выполнять простейшие элементы кихон;
– выполнять бо но кихон для уровня 9-8 кю;

К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:
– спортивную терминологию;
– технику безопасности при работе с партнером;
– приемы первой помощи при травмах;
– правила закаливания;
– элементы бо но кихон и ката для уровня 7-6 кю;
– элементы бо тай бо;

Должны уметь:
– свободно работать со спортивным инвентарем;
– выполнять элементы бо но кихон и ката для уровня 7-6 кю;
– выполнять элементы базового бо тай бо;

К концу 3 года обучения учащиеся должны знать:
– технику безопасности во время учебных поединков;
– правила соревнований;
– элементы бо но кихон и ката для уровня 5-4 кю;
– тактику и стратегию поединка.

Должны уметь:
– выполнять элементы бо но кихон и ката 5-4 кю;
– выполнять элементы спортивного бо тай бо;
– выполнять технику самообороны;
– самостоятельно работать в группе и индивидуально.

К концу 4 года обучения учащиеся должны знать:

- сложные комбинации с бо, длинным шестом;
- сложные комбинации (ката) с нунчаку;
- комбинации с тэкко;
- историю рюкю кобудо.

Должны уметь:

- выполнять все техники 5-4 кю по кобудо тессинкан;
- выполнять начальные техники Бо тай бо (поединок на шестах).

Результаты обучения:

1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
2. Овладение основами знаний и умений в области каратэ и кобудо.
3. Наличие и рост количества воспитанников, имеющих спортивные разряды.

Результаты воспитания:

1. Привычка к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом.
2. Проявление силы духа, уверенности в себе, умение самостоятельно принимать решения и адекватно действовать в критических ситуациях.
3. Сплочение детско-подросткового коллектива секции, проявление коммуникативных навыков, умение общаться и сотрудничать со взрослыми, сверстниками и младшими детьми, снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.
4. Развитие организаторских навыков и лидерских качеств подростков.
5. Выражение чёткой гражданской позицию, рост инициативы обучающихся в решении возникающих социальных проблем.

Результаты развития:

1. Раскрытие творческих и личностных качеств обучающихся, осознание ребенком самого себя, своих возможностей и индивидуальных особенностей.
2. Укрепление здоровья обучающихся, физических качеств и культуры движений.
3. Психологическая устойчивость обучающихся, проявление способности к самопознанию, самореализации и самосовершенствованию.

II. Учебно-тематические планы и календарные учебные графики

II.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	*Раздел*	*Количество часов*		
		Всего	*Теория*	*Практика*
1.	Введение	5	3	2
2.	История возникновения и становления борьбы каратэ	2	2	-
3.	Общеразвивающие упражнения	4	1	3
4.	Стойки и положения в кобудо.	12	3	9
5.	Техника атак	10	2	8
6.	Техника защиты	10	2	8
7.	Кихон (технический комплекс)	8	2	6
8.	Ката (установочное упражнение)	7	1	6
9.	Кумитэ (поединок)	7	1	6
10.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.макиварах.	7	1	6
Итого:		72	18	54

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Год обучения	**Дата начала освоения программы**	**Дата окончания освоения программы**	**Число учебных занятий в неделю**	**Продолжи-тельность учебных занятий**	**Количество часов в год**
1	1 сентября	31 мая	1	2	72

II.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	*Раздел*	*Количество часов*		
		Всего	*Теория*	*Практика*
1.	Техника безопасности и спортивная терминология	3	2	1
2.	Общеразвивающие упражнения	4	1	3
3.	Стойки и положения в кобудо.	4	1	3
4.	Техника атак	5	2	3
5.	Техника защиты	5	2	3
6.	Кихон (технический комплекс)	6	2	4
7.	Ката (установочное упражнение)	7	2	5
8.	Кумитэ (поединок)	7	2	5
9.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.макиварах.	6	2	4
10.	Тактика	7	2	5
11.	Психологическая подготовка	6	3	3
12.	Подготовка к соревнованиям	12	2	10
Итого:		72	23	49

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Год	**Дата начала освоения**	**Дата окончания освоения**	**Число учебных**	**Продолжи-тельность**	**Количество**

обучения	программы	программы	занятий в неделю	учебных занятий	часов в год
2	1 сентября	31 мая	1	2	72

II.3. Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Техника безопасности и спортивная терминология	3	1	2
2.	Общеразвивающие упражнения	4	1	3
3.	Стойки и положения в кобудо.	4	1	3
4.	Техника атак	5	2	3
5.	Техника защиты	5	2	3
6.	Кихон (технический комплекс)	6	1	5
7.	Ката (установочное упражнение)	7	1	6
8.	Кумитэ (поединок)	7	2	5
9.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.макиварах.	6	1	5
10.	Тактика	7	1	6
11.	Психологическая подготовка	6	3	3
12.	Подготовка к соревнованиям	12	2	10
Итого:		72	18	54

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжи-тельность учебных занятий	Количество часов в год
3	1 сентября	31 мая	1	2	72

II.4. Учебно-тематический план4-го года обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Техника безопасности и спортивная терминология	3	3	-
2.	Общеразвивающие упражнения	4	-	4
3.	Стойки и положения в кобудо	4	-	4
4.	Техника атак	5	-	5
5.	Техника защиты	5	-	5
6.	Кихон (технический комплекс)	6	-	6
7.	Ката (установочное упражнение)	7	-	7
8.	Кумитэ (поединок)	7	-	7
9.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах. макиварах.	6	1	5
10.	Тактика	7	1	6

11.	Психологическая подготовка	6	3	3
12.	Подготовка к соревнованиям	12	2	10
Итого:		72	10	62

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Год обучения	**Дата начала освоения программы**	**Дата окончания освоения программы**	**Число учебных занятий в неделю**	**Продолжи-тельность учебных занятий**	**Количество часов в год**
4	1 сентября	31 мая	1	2	72

III. Содержание программы

III.1. Содержание программы 1-го года обучения

Тема 1. Ведение:

Теоретическая часть: Ознакомление с образовательной программой объединения. План работы на текущий учебный год. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Практическая часть: Организационные вопросы. Просмотр фото и видеоматериалов по каратэ.

Тема 2. История возникновения и становления борьбы каратэ:

Теоретическая часть: Возникновение единоборств в древности. Каратэ на Окинаве, в Японии и распространение по всему миру.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения:

Теоретическая часть: Назначение общеразвивающих упражнений: подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основными упражнениями.

Практическая часть: Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений. Упражнения на скорость, реакцию. Бег с переходом на шаг.

Тема 4. Стойки и положения в кобудо:

Теоретическая часть: виды стоек в кобудо, техника стоек

Практическая часть: с места в стойку, только в стойках, в прыжках отработка стоек, отработка стоек с различными ударами, отработка стоек с разворотами.

Тема 5. Техника атак:

Теоретическая часть: Обучение технике ударов руками. Уро цуки, Татэ цуки, Секу цуки, Оэ цуки, Гяку цуки. Обучение технике ударов ногами. Хидза гери, мае гери, еко гери.

Практическая часть: Обучение технике ударов руками: * Уро цуки * Татэ цуки * Секу цуки * Ой цуки * Гяку цуки. Набивка ударных поверхностей. Разучивание и отработка ударов ногами. * Хидза гери * Мае гери * Еко гери. Набивка ударных поверхностей.

Тема 6. Техника защиты:

Теоретическая часть: Обучение технике блоков (защиты) руками. Агэ укэ. Сото укэ, Учи удэ укэ, гедан барэй укэ. Принципы правильного подхода к выполнению блоков.

Практическая часть: Обучение технике блоков: * Агэ укэ. * Сото укэ. * Учи удэ укэ. * Гедан барэй укэ.

Тема 7. Кихон (технический комплекс):

Теоретическая часть: Виды стоек, техника перемещений в стойках, принципы правильного выполнения.

Практическая часть: Упражнения на развитие силы ног – стоять в стойке Киба дачи. Перемещение в киба дачи (цуги аси и синтай аси). Обучение стойке Дзенкуцу дачи.

Тема 8. Ката (установочное упражнение):

Теоретическая часть: Тэкки еко шо дан и теки еко року дан.

Практическая часть: Изучение ката тэйки еко року дан по сегментам с последующим соединением элементов. Изучение ката Суси но кун шо по сегментам с последующим соединением элементов.

Тема 9. Кумитэ (поединок):

Теоретическая часть: Психологическая подготовка к бо тай бо.

Практическая часть: Подготовка к бо тай бо в объединении. Проведение бо тай бо в объединении. Подготовка и участие в бо тай бо различного уровня

Тема 10. Упражнения на снарядах: грушах, лапах:

Теоретическая часть: подготовка к ударам, объяснение сжатие кулака, техника ударный частей.

Практическая часть: удары по лапам с места, со стоек, удары по лапам в движении, удары по лапам по времени.

III.2. Содержание программы 2-го года обучения

Тема 1. Техника безопасности и спортивная терминология:

Теоретическая часть: Ознакомление с образовательной программой объединения. План работы на текущий учебный год. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Практическая часть: Организационные вопросы. Просмотр фото и видеоматериалов по каратэ.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения:

Теоретическая часть: Назначение общеразвивающих упражнений: подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основными упражнениями.

Практическая часть: Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений. Упражнения на скорость, реакцию. Бег с переходом на шаг.

Тема 3. Стойки и положения в кобудо:

Теоретическая часть: виды стоек, техника стоек.

Практическая часть: с места в стойку, только в стойках, в прыжках отработка стоек, отработка стоек с различными ударами, отработка стоек с разворотами.

Тема 4. Техника атак:

Теоретическая часть: Обучение технике ударов руками. Чудан цуки, Шомен учи, Ура учи, Ой цуки, Гяку цуки. Обучение технике ударов ногами. Хидза гери, мае гери, еко гери.

Практическая часть: Обучение технике ударов руками: * Ура цуки * Татэ цуки * Теку цуки * Ой цуки * Гяку цуки. Набивка ударных поверхностей. Разучивание и отработка ударов ногами. * Хидза гери * Мае гери * Еко гери. Набивка ударных поверхностей.

Тема 5. Техника защиты:

Теоретическая часть: Обучение технике блоков (защиты) руками. Агэ укэ. Сото укэ, Учи удэ укэ, гедан барэй укэ. Принципы правильного подхода к выполнению блоков.

Практическая часть: Обучение технике блоков: * Агэ укэ. * Сото укэ. * Учи удэ укэ. * Гедан барэй укэ.

Тема 6. Кихон (технический комплекс):

Теоретическая часть: Виды стоек, техника перемещений в стойках, принципы правильного выполнения.

Практическая часть: Упражнения на развитие силы ног – стоять в стойке Киба дачи. Перемещение в киба дачи (цуги аси и синтай аси). Обучение стойке Дзенкуцу дачи.

Тема 7. Ката (установочное упражнение):

Теоретическая часть: Тэкки еко шо дан и теки еко року дан.

Практическая часть: Изучение ката тэйки еко року дан по сегментам с последующим соединением элементов. Изучение ката тэйки еко шо дан по сегментам с последующим соединением элементов.

Тема 8. Кумитэ (поединок):

Теоретическая часть: Психологическая подготовка к кумитэ.

Практическая часть: Подготовка к кумитэ в объединении. Проведение кумитэ в объединении. Подготовка и участие в кумитэ различного уровня

Тема 9. Упражнения на снарядах: грушах, лапах:

Теоретическая часть: подготовка к ударам, объяснение сжатие кулака, техника ударных частей.

Практическая часть: удары по лапам с места, со стоек, удары по лапам в движении, удары по лапам по времени.

Тема 10. Тактика:

Теоретическая часть: обучение стратегии, виды действий в бою, определение ошибок противника.

Практическая часть: поединки с одним противником, поединки с двумя противниками, поединки с тремя противниками.

Тема 11. Психологическая подготовка:

Теоретическая часть: беседы с учениками, просмотр поединков, техника дыхания.

Практическая часть: специальные упражнения на дыхание, медитация.

Тема 12. Подготовка к соревнованиям:

Теоретическая часть: Разбор различных ситуаций, возникающих во время соревнований. Обсуждение результатов участия в соревнованиях.

Практическая часть: Подготовка к соревнованиям различного уровня. Участие в соревнованиях различного уровня.

III.3. Содержание программы 3-го года обучения

Тема 1. Техника безопасности и спортивная терминология:

Теоретическая часть: План работы на текущий учебный год. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Практическая часть: Организационные вопросы. Просмотр фото и видеоматериалов по каратэ.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения:

Теоретическая часть: Назначение общеразвивающих упражнений: подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основными упражнениями.

Практическая часть: Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений. Упражнения на скорость, реакцию. Бег с переходом на шаг.

Тема 3. Стойки и положения в кобудо:

Теоретическая часть: виды стоек, техника стоек.

Практическая часть: с места в стойку, только в стойках, в прыжках отработка стоек, отработка стоек с различными ударами, отработка стоек с разворотами.

Тема 4. Техника атак:

Теоретическая часть: Техника ударов руками. Чудан цуки, Шомен учи, Ура учи, Ой цуки, Гяку цуки. Техника ударов ногами. Хидза гери, мае гери, еко гери.

Практическая часть: Обучение технике ударов руками: * Уро цуки * Татэ цуки * Секу цуки * Оэ цуки * Гяку цуки. Набивка ударных поверхностей. Разучивание и отработка ударов ногами. * Хидза гери * Мае гери * Еко гери. Набивка ударных поверхностей.

Тема 5. Техника защиты:

Теоретическая часть: Техника блоков (защиты) руками. Агэ укэ. Сото укэ, Учи удэ укэ, гедан барэй укэ. Принципы правильного подхода к выполнению блоков.

Практическая часть: Обучение технике блоков: * Агэ укэ. * Сото укэ. * Учи удэ укэ. * Гедан барэй укэ.

Тема 6. Кихон (технический комплекс):

Теоретическая часть: Виды стоек, техника перемещений в стойках, принципы правильного выполнения.

Практическая часть: Упражнения на развитие силы ног – стоять в стойке Киба дачи. Перемещение в киба дачи (цуги аси и синтай аси). Обучение стойке Дзенкуцу дачи.

Тема 7. Ката (установочное упражнение):

Теоретическая часть: Тэкки еко шо дан и теки еко року дан.

Практическая часть: Изучение ката тэйки еко року дан по сегментам с последующим соединением элементов. Изучение ката тэйки еко шо дан по сегментам с последующим соединением элементов.

Тема 8. Кумитэ (поединок):

Теоретическая часть: Психологическая подготовка к кумитэ.

Практическая часть: Подготовка к кумитэ в объединении. Проведение кумитэ в объединении. Подготовка и участие в кумитэ различного уровня

Тема 9. Упражнения на снарядах: грушах, лапах:

Теоретическая часть: подготовка к ударам, объяснение сжатие кулака, техника ударный частей.

Практическая часть: удары по лапам с места, со стоек, удары по лапам в движении, удары по лапам по времени.

Тема 10. Тактика:

Теоретическая часть: обучение стратегии, виды действий в бою, определение ошибок противника.

Практическая часть: поединки с одним противником, поединки с двумя противниками, поединки с тремя противниками.

Тема 11. Психологическая подготовка:

Теоретическая часть: беседы с учениками, просмотр поединков, техника дыхания.

Практическая часть: специальные упражнения на дыхание, медитация.

Тема 12. Подготовка к соревнованиям:

Теоретическая часть: Разбор различных ситуаций, возникающих во время соревнований. Обсуждение результатов участия в соревнованиях.

Практическая часть: Подготовка к соревнованиям различного уровня. Участие в соревнованиях различного уровня.

III.4. Содержание программы 4-го года обучения

Тема 1. Техника безопасности и спортивная терминология:

Теоретическая часть: Ознакомление с образовательной программой объединения. План работы на текущий учебный год. Вводный инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения:

Практическая часть: Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений. Упражнения на скорость, реакцию. Бег с переходом на шаг.

Тема 3. Стойки и положения в кобудо:

Практическая часть: с места в стойку, только в стойках, в прыжках отработка стоек, отработка стоек с различными ударами, отработка стоек с разворотами.

Тема 4. Техника атак с бо:

Практическая часть: Обучение технике ударов руками: * Чудан цуки * Шомэн учи * Гедан уке * Чудан уке * Уширо цуки * Чудан цуки в киба дачи. Укрепление рук, набивка ударных поверхностей. Разучивание и отработка ударов ногами, используя бо. * Хидза гери * Мае гери * Еко гери. Укрепление ног, набивка ударных поверхностей.

Тема 5. Техника защиты:

Практическая часть: Обучение технике блоков: * Агэ укэ. * Сото укэ. * Учи удэ укэ. * Гедан барэй укэ * Чудан уке.

Тема 6. Кихон (технический комплекс):

Практическая часть: Упражнения на развитие силы ног – стоять в стойке Киба дачи, Шико дачи, Дзенкуцу дачи, Кокуцу дачи, Нэкоаши дачи. Перемещение в киба дачи (цуги аси и синтай аси). Обучение стойке Дзенкуцу дачи.

Тема 7. Ката (установочное упражнение):

Практическая часть: Изучение ката суси но кун шо по сегментам с последующим соединением элементов. Изучение ката тэйки еко шо дан по сегментам с последующим соединением элементов.

Тема 8. Кумитэ (поединок):

Практическая часть: изучение элементов в куми бо (кихон №3, 4, 5).

Тема 9. Упражнения на снарядах: грушах, лапах:

Теоретическая часть: подготовка к ударам, объяснение сжатие кулака, техника ударный частей, довороты запястий, кистей, положение рук во время удара и защиты.

Практическая часть: удары по лапам с места, со стоек, удары по лапам в движении, удары по лапам по времени, по макиварам, по подушкам.

Тема 10. Тактика:

Теоретическая часть: обучение стратегии, виды действий в бою, определение ошибок противника.

Практическая часть: поединки с одним противником, поединки с двумя противниками, поединки с тремя противниками.

Тема 11. Психологическая подготовка:

Теоретическая часть: беседы с учениками, просмотр поединков, техника дыхания.

Практическая часть: специальные упражнения на дыхание, медитация.

Тема 12. Подготовка к соревнованиям:

Теоретическая часть: Разбор различных ситуаций, возникающих во время соревнований. Обсуждение результатов участия в соревнованиях.

Практическая часть: Подготовка к соревнованиям различного уровня. Участие в соревнованиях различного уровня.

IV. Обеспечение программы

Методическое обеспечение

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития каратэ, гигиене, о врачебном контроле и самоконтроле, технике безопасности, о защитном оборудовании и упражнениях, правилах проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 15-20 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Изучение некоторых тем, например, просмотр и анализ видеозаписи соревнований и т.п., может проводиться на отдельном занятии длительностью до одного часа.

На практических занятиях приобретаются умение и навыки по каратэ и кобудо. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Основной метод обучения – квалифицированный показ и объяснение, производимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядном методе обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти необходимо ориентироваться на метод непосредственного выполнения. Эффективно применение видеоаппаратуры. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

Оздоровительная направленность занятий по каратэ и кобудо заключается в укреплении и развитии мышечной системы, суставов и связок. Развиваются и укрепляются сердечно-сосудистая и нервная системы, значительно увеличивается и специальная работоспособность человека.

Методика тренировки заключается в использовании основных закономерностей развития силовой выносливости. С этой целью упражнения выполняются с максимальным количеством повторений. После отдыха (3-4 мин) упражнение повторяется, выполнение упражнения проходит в среднем и медленном темпе и с максимальной скоростью. Этот метод может использоваться во все периоды тренировки.

Эффективным является также выполнение упражнений с глубоким дыханием. Например, во время исполнения ката, что дает организму восстановиться. Во время тренировки упражнения выполняются в малом (10 отжиманий, 10 раз пресс, 2 раза подтягиваний), среднем и быстром темпах. Тренировка в постоянном темпе замедляет рост результатов. Условно принято, что в начале тренировки должны выполняться упражнения в спокойном темпе, затем удары, блоки в ускоренном темпе. Важно не допускать одних и тех же упражнений в ходе одной тренировки и стремиться не допускать их повторения от тренировки к тренировке, т.е. соблюдать принцип чередования.

Обязательным при занятиях каратэ и кобудо являются врачебный контроль и самоконтроль, позволяющие не допускать резких физических перенапряжений и переутомления.

Для усиления интереса детей к занятиям в объединении наиболее эффективным является построение учебного процесса следующим образом:

1. В начале освоения каждого нового комплекса упражнений, учащиеся знакомятся с новым видом техники и узнают об их правильном применении.

2. Каждому учащемуся предлагается выполнить упражнения с партнером. Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном: скамьями, перекладиной. Дети приходят на занятия в специальной спортивной форме – каратэги белого цвета.

Образовательная программа состоит из двух взаимосвязанных и взаимодополняемых блоков: обучающий блок и воспитательный блок.

Обучающий блок

Интерес к единоборствам у молодежи довольно высок и устойчив, так как они привлекательны и зрелищны. Культура единоборств разных континентов имеет свои традиции, формировавшиеся веками под влиянием множества факторов. Национальные единоборства являются полноправной частью народных традиций. Каждая народность с большим или меньшим успехом бережет и развивает традиционную культуру своих предков, в том числе боевые и состязательные единоборства. Некоторые из них становятся широко известными за пределами своей исторической родины. Так случилось с японским единоборством - каратэ.

Обучающий блок представлен следующими направлениями:

- философия – изучение духовно-нравственных основ каратэ и кобудо (кодекс каратэ, приобщение к системе общечеловеческих ценностей и т.д.);
- искусство – изучение истории единоборств: каратэ и кобудо, знакомство с культурой Японии (икебана, каллиграфия, оригами, обычаями, нравами, традициями страны);
- физическая культура – общая и специальная физическая подготовка, овладение каратэ, выход на спортивный уровень;
- основы безопасной жизнедеятельности – предупреждение травматизма, оказание первой помощи, овладение способами восстановления дыхания, сердечной деятельности, элементами медитации и т.д.

Направления взаимосвязаны и взаимодополняемы, способствуют гармонизации личности обучающегося кобудо, именно поэтому в кобудо выявление победителя и побежденного не является высшей целью, победить воображаемого противника в ката (формальное упражнение) означает одержать победу над самим собой.

В данном блоке использованы методические разработки ведущих специалистов этого вида спорта: Литвинов С.А. «Методические рекомендации по каратэ для детско-юношеских клубов физической подготовки, спортивных школ различного типа» г. Москва, Комитет физической культуры и спорта, спортивно-

методический центр, 2003 г.; учебно-методические рекомендации и разработки российской государственной академии физической культуры.

В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения воспитанником различных ступеней спортивного мастерства в совокупности с навыком самообороны.

Овладение основами медитации – эффективное средство саморегуляции, самовоспитания, предотвращения и снятия стресса.

С младшими воспитанниками акцент делается на общую физическую подготовку, широко используется в учебно-тренировочном процессе игровые технологии. Учитывая оздоровительную и спортивную направленность программы, в учебно-тематический план включены теоретические и практические занятия, которые целенаправленно знакомят и обучают воспитанников с современным уровнем каратэ и кобудо в области физической культуры, искусства, философии.

Формы занятий:

- тренировки;
- соревнования;
- показательные выступления;
- семинары;
- аттестация.

В процессе обучения воспитанники проходят путь:

3. знание
2. умение
1. навык

Организация обучающего процесса, система работы и методическое обеспечение к обучающему блоку представлены *в Приложении 1*.

Воспитательный блок

Объединение «Каратэ до» – это место для самовыражения, развития и выявления способностей ребенка не только на основе каратэ, но и вне его. Воспитательный блок представлен следующими направлениями:

- клубная работа;
- каникулярный отдых;
- работа с детским активом;
- работа с родителями;
- взаимодействие с социумом.

Разнообразие форм и содержание досуговой деятельности укрепляет и обогащает межличностные отношения детей и взрослых, совершенствует культуру общения, развивает и укрепляет семейные интересы. Это достигается через разные конкурсные развлекательные программы, игры, акции, через взаимодействие с другими секциями и клубами по месту жительства.

В каникулы (осенние, зимние, весенние) более широко используются формы досуговой деятельности, особенно экскурсии, в летнее время организуются профильные учебно-тренировочные сборы на базе лагеря с дневным пребыванием детей. Участие в социально-значимых акциях и мероприятиях содействует становлению молодого гражданина.

Возможность провести интересно и весело время в объединении всей семьей, совместные тренировки детей и родителей – все это сплачивает и укрепляет семью обучающихся.

Организация воспитательного процесса, система работы и методическое обеспечение к воспитательному блоку представлены в *Приложении 2*.

Дидактические материалы

- демонстрационный материал;
- наглядные пособия;
- раздаточный материал (тренировочное оружие).

Материально-техническое обеспечение

- спортзал;
- спортплощадка (в летний период);
- татами для занятий восточными единоборствами;
- лапы боксерские;
- тренировочное оружие для единоборств (палки, нунчаки, бо, тунфа);
- накладки на руки;
- маты борцовские;
- телевизор;
- DVD-проигрыватель;
- видеокамера;
- DVD с учебным материалом.

V. Контрольно-измерительные материалы

Методика отслеживания результатов работы

- тесты по ОФП
- участие в соревнованиях, семинарах, показательных выступлениях;
- наблюдение за детьми в процессе работы;
- беседы с родителями и детьми.

Способы проверки результатов:

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

1. челночный бег;
2. подтягивание;
3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс);
6. контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)

Итоговый контроль:

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация на пояса-разряды кю (2 раза в год);

Итог реализации программы:

Аттестация учащихся на 4 кю (ученический разряд – синий пояс).

Мониторинг образовательных результатов

№	*Задачи*	*Критерии*	*Показатели (степень выраженности, развития изучаемого физического качества)*	*Используемые диагностики*
	Овладение специальными знаниями и умениями	Двигательные умения и навыки	Степень сформированности специальных умений	Спортивная классификация
1.	Воспитание физических качеств	Силовые способности	Степень сформированности силовой выносливости	Контрольные упражнения, тесты на силу (прыжки через скакалку, подтягивания, отжимание на параллельных брусьях, от пола или от скамейки; поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями; висы на согнутых и полусогнутых руках, подъем переворотом на высокой перекладине, прыжок в длину с

				места с двух ног; тройной прыжок с ноги на ногу, метание набивного мяча
		Скоростные способности	Степень сформированности скоростных способностей	Контрольные упражнения (тесты) для оценки скоростных способностей: 1) для оценки быстроты простой и сложной реакции (с помощью линейки) 2) для оценки скорости одиночного движения (передача мяча, бросок) 3) для оценки максимальной быстроты движения в разных суставах (регистрируется число движений руками (поочередно или одной) или ногами (поочередно или одной) за 5-20 с. 4) для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, чаще всего в беге на короткие дистанции (бег на 30, 50, 60, 100)
		Выносливость	Степень сформированности общей выносливости	Выполнение заданий с заданной интенсивностью (60, 70, 80, 90% от максимальной скорости) Бег на достаточно длинную дистанцию Оценка расстояния, преодоленное за данное время
		Координационные способности	Точность выполнения двигательных действий	Упражнения с ассиметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем Освоение нового движения или какой-то комбинации Сохранение устойчивости при нарушении равновесия

		Гибкость	Степень подвижности в плечевом суставе Степень подвижности позвоночного столба Степень подвижности в тазобедренном суставе Степень подвижности в коленных суставах Степень подвижности в голеностопных суставах	Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед Выполнение упражнения «Мостик» «Прямой шпагат» «Глубокое приседание» «Вытянутый носок», «Носок на себя»
2.	Формирование осознанной потребности в занятиях кобудо	Выдержанность Смелость Настойчивость Дисциплинированность		Тестирование
	Умственное развитие	Развитие интеллектуальных качеств: сообразительности, сосредоточенности, пытливости, быстроты мышления		Использование познавательных ситуаций, связанных с овладением приемами практических действий (как выполнить движения экономнее, точнее, выразительнее, как распределить силы на дистанции, в соревнованиях)

Мониторинг воспитательного процесса

Создание условий для оптимизации физического воспитания, развития и укрепления здоровья детей средствами физкультуры и спорта				
№	***Задачи***	***Подходы к обучению***	***Методы***	***Показатели эффективности, методики отслеживания***
1.	Оптимальное развитие физических качеств, сохранение высокого уровня общей работоспособности	Поэтапный Системный Планирование объема и очередности нагрузок Неформально-межличностный Моделирование	***Упражнение*** ***Принуждение*** ***Рефлексивные*** ***Выполнение спортивных правил, традиций*** ***Наглядный пример*** (высокие спортивные достижения обучающихся в результате упорного труда на тренировках, примеры проявления высоких нравственных качеств выдающимися спортсменами на ответственных международных соревнованиях); ***Разбор и осуждение аморальных примеров***	Степень обученности Общая физическая работоспособность Развитие положительных привычек
	Развитие мотивации к учебной деятельности	Системный Неформально-межличностный Моделирование Личный пример Личностно-ориентированный	***Убеждение словом:*** разъяснение, доказательство, опровержение, сравнение, ссылка на авторитет, аналогия; ***убеждение делом:*** показ занимающемуся значимости и ценности его действий и поступков; поручение практических заданий, способствующих преодолению сомнений, ложных взглядов; анализ жизненных явлений, опровергающих ошибочные взгляды; личный пример преподавателя;	Ярко выраженная потребность в занятиях спортом

			поощрение, тренингово-игровые	
2.	Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма	Системный Неформально-межличностный	***Закаливание*** (бег по снегу, отработка техник в естественных водоемах); упражнения на свежем воздухе;	Здоровьесбережение
3.	Развитие умственных способностей	Моделирование Личный пример Личностно-ориентированный	Использование познавательных и проблемных ситуаций; Овладение приемами практических действий; Опрос по преподаваемому материалу; Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;	Занимающиеся должны сами принимать решения, действовать активно и творчески подходить к решению поставленных перед ними задач
4.	Формирование моральных качеств		Диспуты на этические темы; Практическое приучение; Оказание доверия; Наказание за совершенный поступок (замечание, выговор, обсуждение на собрании детского коллектива, временное исключение из состава команды);	Организованность, дисциплинированность,настойчивость, воля, спортивное трудолюбие, способность к преодолению трудностей
5.	Формирование эстетических качеств	Системный Неформально-межличностный Моделирование	Эмоционально-выразительное объяснение физических упражнений, образное слово; Технически совершенный и эмоционально-выразительный показ упражнения, который бы вызвал чувство восхищения	Правильная осанка, жизнерадостность, оптимизм Стремление к идеальному выполнению элементов и техник
	Трудовое воспитание	Личный пример	Напряженные спортивно-тренировочные	Организованность, настойчивость, трудолюбие,

		Личностно-ориентированный	занятия; Соревнования; Различные поручения педагога по самообслуживанию; Ремонт спортивного инвентаря; Оборудование простейших спортивных площадок	самостоятельность
	Психологический климат в детском коллективе		Создание ситуации успеха	Хороший психологический климат Дружеские и товарищеские взаимоотношения

VI. Список информационных источников

Рекомендуемая литература для педагогов:

Основная литература:

1. Подласый И.П. Педагогика.-М.: Просвещение, 2010.-465с.
2. Селевко Г.К. «Энциклопедия образовательных технологий».-М.: Народное образование, 2010.-856с.

Дополнительная литература

1. Баландин Ю.П. Методическое руководство по аппаратно-программному комплексу «Истоки здоровья».- Рязань, 2007. – 85 с.
2. Гогунов Е.Н, Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2000 г.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002 г.
4. Литвинов С.А. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост.- М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
5. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.
6. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 1998 - 2001.
7. Овчарова А.М. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 1999.
8. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.
9. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2002 г.
10. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
11. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.
12. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.
13. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ВУЗов физ. культ. М.: «Воениздат», 2001 г.

Рекомендуемая литература для родителей обучающихся:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991.
2. Антонов, А.И. Микросоциология семьи. – М.: Нота Бене, 1998. -360 с.
3. Битанас Б.П. Введение в философию воспитания. – М., 1996. -240 с.
4. Валявский А.С. Как понять ребенка. – СПб., 2004.

5. Загайнов Р.М. Проклятие профессии: бытие и сознание практического психолога. – М.: Смысл, 2001. 52
6. Павлова Е.П., Щуркова Н.Е. Как воспитать счастливого (феликсология воспитания). – М.: Педагогическое общество России, 2002. -182 с.
7. Хвацкая Е.Е. Особенности отношения родителей к занятиям ребенка спортом // Ананьевские чтения – 98: Тезисы научно-практической конференции. – СПб., 1998. – 210 с.

Рекомендуемая литература для обучающихся:

1. Гитин Фунакоси «Книга пяти колец», 1963, 86 стр.
2. Книга Ильи Йорги «Мой путь», 2002 год, 220 с.
3. Степаненко Л.А. «Каратэ-до», 1991 год, 110 с.
4. Пельни Франк Кобудо.,,Тэкко, Нунчаку.2010 год.228с.

Электронные образовательные ресурсы:

1. fcior.edu.ru – федеральный центр информационных образовательных ресурсов;
2. www.edu.ru – федеральный портал «Российское образование»;
3. www/school-collection.edu.ru - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
4.http://www.edu.ru/db/portal/sites/portal_page.htm Базовые федеральные образовательные порталы.
5. http://www.standart.edu.ru/default.asp Новый стандарт общего образования РФ.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Методическое обеспечение к обучающему блоку.

Основой к данному разделу программы послужили «Методические рекомендации по каратэ» (для детско-юношеских клубов физической подготовки (ДЮКФП), спортивных школ различного типа)

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Теоретическая подготовка

Формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности каратэ (японское изречение гласит: «каратэ – это оружие, физическая культура, искусство и философия»), осуществляется в ходе практических занятий (занятий-тренировок, мастер-классов), теоретических занятий, самоподготовки воспитанников, в условиях УТС. Теоретическая подготовка осуществляется в следующих формах: беседы, дискуссии, тесты и т.д.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований разного уровня и на учебных тренировках.

Наиболее универсальным тренировочным средством для воспитанников первого года обучения являются подвижные и спортивные игры. Они занимают наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода способствует сохранению интереса к занятиям и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшого количества стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей, скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости. Игровые приемы применяются и на дальнейших этапах обучения.

Приложение 2

Методическое обеспечение к воспитательному блоку

Досуговая деятельность реализовывается через систему досуговых мероприятий. Она спонтанна, т.к. отражает изменчивость и неустойчивость интересов молодежи, скорее планируется (т.е. намечается система конкретных дел), чем программируется. Здесь важно помнить о следующем:

- нужно выдерживать «красную линию», она – грань меры, допустимая грань во всем: в секции необходимо создать и удержать демократический дух между воспитанниками и педагогами, переход за линию ведет к панибратству, лжедружбе, нужна разумная дистанция в отношениях, нарушение линии ведет к разрушению нормальных контактов между ребятами и педагогами;
- это касается и информации любого толка (политики, истории, национальных проблем и т.п.), а именно ее содержания, «подтекста»;
- организация деятельности, связанной с риском для жизни, здоровья, психики ребят. В детско–подростковом досуге много «зон риска» (походы, игры порой не безобидны). «Красная линия» контролирует выбираемый «предел», его подсказывает личный опыт, интуиция, осторожность. Здесь важно все: мера досуговой деятельности, санитарно-гигиеническая сторона досуга, безопасность игр и реквизита, «политика» досуговых заблуждений детей и т.д.
- досуг в целом – дело коллективное, но союз единомышленников, т.е. «могучая кучка» являются вдохновителями, организаторами любого дела (мероприятия). «Могучая кучка» - это актив ребят или взрослых (родителей, друзей коллектива) или и то, и другое.
- в работе, сотрудничестве с детьми нельзя терять высоты (надо отслеживать качество дел, отношений, слов, помыслов), т.е. четко должна прослеживаться ценность дела, мероприятия для личностного развития и гражданского становления ребенка.

Любой ребенок должен реализоваться, личная реализация общих ценностей – регулятор социального поведения; апатию, инфантилизм, инерцию у ребят рождают неудачи, а в досуге заложен резерв удач, здесь говорим о ситуации успешности для всех и для каждого; сам по себе качественный и разнообразный досуг одобряет, выпрямляет, реабилитирует ребят.

В основе воспитательного блока лежат:

- Игра – воображаемая или реальная деятельность, организуемая среди ребят для обучения, досуга, общения, развития. Позиция ребенка зависит от отводимой ему роли в игре, ее целей и может быть различной: от наблюдателя до организатора
- Мероприятие – относительно завершенная совместная деятельность в определенный фиксированный промежуток времени, организуемая педагогом с воспитательно-образовательной целью. Позиция ребенка, как и в игре, может быть разной.

Учитывая школьную нагрузку у ребят, основная доля досуговых мероприятий приходиться на субботний день, т.к. он самый свободный на неделе и у ребят, и у их родителей.

Главными движущими силами в секции являются детско-подростковый актив секции и родительский комитет.

Подбор кандидатур в актив и комитет имеет важное значение для формирования и развития коллектива, клубной атмосферы и деятельности, поэтому наблюдение, просьбы, беседы, поручения - это основные педагогические приемы на этапе формирования детско-подросткового актива и родительского комитета, совместное планирование и рефлексия прошедшего – на этапе развития и подведения итогов деятельности.

Уклад секции, его традиции тоже воздействуют на воспитанников и их родителей. Общие сборы воспитанников, афиширование достижений воспитанников (разумеется не только в каратэ, но и в конкурсных программах, акциях и т.д.), система стимулирования – все это в комплексе воздействует на ребенка, способствует его «удержанию» в секции.