

# Содержание

[Пояснительная записка 3](#_TOC_250003)

[Особенности организации деятельности учащихся на занятиях 5](#_TOC_250002)

[Учебный план 8](#_TOC_250001)

Календарный учебный план 10

[Оценочные и методические материалы 17](#_TOC_250000)

Список литературы 18

# Пояснительная записка

**Актуальность.** Одной из главных задач для дошкольных образовательных учреждений является охрана и укрепление здоровья детей.

Каратэ для детей это, прежде всего отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений). Кроме того, занятия каратэ под руководством тренера стимулируют у детей умственное развитие: учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Работа по программе проводится с детьми с 4 до 7 лет включительно. Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса тренировок, гармоническое сочетание укрепления здоровья и достижения спортивных результатов. Данная программа дополнительного образования разработана на основе методических рекомендаций, положений, пособий и других документах учебно-методического характера и представляет собой современную систему обучения традиционному и спортивному каратэ применяемой федерацией каратэ, адаптированной к системе Российского образования, на основе

* + - «Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа позволяет поэтапно, учитывая особенности каждого возрастного периода детей, методически правильно обучать их основам каратэ. На протяжении последних нескольких лет отмечается постоянно возрастающий интерес к занятиям каратэ со стороны населения, увеличилось число занимающихся и расширились возрастные рамки. Занятия каратэ имеют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и несут большую воспитательную роль.

# Отличительная особенность программы

Содержание данной программы гармонично сочетает в себе общую физическую подготовку и элементы каратэ.

Каратэ – вид спорта японской культуры, направленный на самооборону. Исторически сложившиеся традиции использования приемов исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку обучающихся, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально- волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом. Элементы каратэ повышают интерес обучающихся к занятиям и мотивируют их к достижению определённых результатов, в соответствии с их возможностями и талантами.

Единоборства способствуют выработке самодисциплины, формируют внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей.

# Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Восточные единоборства. КАРАТЕ» рассчитана на обучающихся 4-7 лет (мальчики и девочки), интересующихся восточными единоборствами и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья для занятий каратэ.

**Сроки реализации программы**: программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет, реализуется в течение 1 года. В течение года проводятся 64 занятия (2 занятия в неделю). Форма реализации программы групповые занятия.

# Цель программы

Формирование физически здоровой, психологически решительной, обладающей решительным характером, нравственной личности посредством занятий общей физической подготовкой с элементами различных единоборств (каратэ).

# Задачи

Обучающие:

* познакомить детей с историей единоборств;
* способствовать поэтапному физическому развитию учащегося;
* обучить специальной терминологии;
* обучить основным техническим и тактическим элементам;
* обучить основам выполнения базовой техники;
* обучить основным элементам борьбы самбо.

Развивающие:

* развивать силу, выносливость, гибкость, скорость, координацию движений;
* развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы;
* способствовать формированию установки на сознательный добросовестный труд в процессе тренировок;
* способствовать физическому и психологическому развитию учащихся.

Воспитательные:

* воспитывать потребность к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
* способствовать формированию коммуникативных качеств: общение в команде и с педагогом, спортивная этика, уважение к товарищам по команде;
* развивать умение добиваться намеченной цели;
* воспитывать такие качества, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержку.

# Условия реализации программы

Программа «Восточные единоборства. КАРАТЕ» предназначена для обучения детей от 4 до 7 лет, как мальчиков, так и девочек. Программа «Восточные единоборства. КАРАТЕ» рассчитана на 1 год обучения.

Комплектование групп свободное. В состав одной группы могут входить учащиеся разных возрастов. Отсутствие у детей каких-либо особых физических способностей не является причиной отказа при зачислении в группы.

Количество учащихся в каждой группе обусловлено требованиями санитарных норм и вместимостью предоставляемого учреждением помещения (спортивного зала) и составляет:

не менее 15 человек – на 1 году обучения.

 Режим занятий.

Занятия по программе «Восточные единоборства. КАРАТЕ»» проводятся: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (64 часа в год)

# Особенности организации деятельности учащихся на занятиях.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое включает в себя три основные части: подготовительную, основную и заключительную.

1. Подготовительная часть занятия: организация учащихся, ознакомление с предстоящей работой, постепенная функциональная подготовка организма к работе, создание благоприятного эмоционального состояния. В вводной части постановка и решение воспитательных задач – укрепление дисциплины, концентрации внимания, позитивного отношения к занятиям, умение работать в команде. Она составляет 25–30 % занятия.
2. Основная часть занятия: реализуются образовательные, развивающие и воспитательные задачи по оздоровлению, физическому развитию, развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно сосудистой и дыхательной систем Формирование и совершенствование системы двигательных умений и навыков, умение управлять двигательным аппаратом, воспитание моральных и волевых качеств. Составляет 55-65 % занятия.
3. Заключительная часть: приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние. Снижение возбуждения сердечно сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц. Подведение итогов занятия. Составляет 10–15 % занятия.

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

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

− бесед;

− объяснений;

− инструктажа;

− комментариев.

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

− тренировок (учебные занятия);

− учебных игр;

− состязаний.

Для выполнения различных упражнений используются следующие формы организации занятий:

* групповая;
* фронтальная;
* индивидуально-групповая;
* 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). Педагог может давать указания и оценку только в общей форме, всем занимающимся.

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

Индивидуально-групповая – заключается в том, что педагог ведёт занятие не с одним учеником, а уже с целой группой разновозрастных детей с различным уровнем подготовки. Преподаватель ведёт работу с каждым учеником отдельно, поочередно спрашивая изученный материал, объясняя новый, и даёт индивидуальные задания. Остальные выполняют индивидуальные задания.

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 вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке).

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 преподаватель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются сменами по 2-3 человека. По мере овладения движением количество участников в смене увеличивается.

Использование каждого из указанных методов организации учеников на занятии зависит от задач, поставленных инструктором, условий, в которых проводится занятие, возраста занимающихся.

Наиболее целесообразно при обучении детей смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности физкультурно-спортивных занятий.

Материально-техническое обеспечение.

Спортивный инвентарь и оборудование:

1. Оборудование

− спортивный зал;

− гимнастическое оборудование – татами, маты, скамьи, гимнастические стенки.

1. Спортивный инвентарь:

На группу обучающихся:

− гантели;

− скакалки;

− гимнастические палки;

− гимнастические обручи;

− резиновые мячи, теннисные мячи, набивные мячи до 1 кг на каждого обучающегося:

− спортивная форма;

− чешки или носки;

# Планируемые результаты к концу обучения по программе

Личностные:

* воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности;
* приобретение опыта общения в коллективе.
* соблюдение техники безопасности во время самостоятельных и групповых занятий;
* 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:
	+ повышение уровня развития физических качеств, таких как быстрота,

координация, скоростно-силовые качества, выносливость;

* + осознание значимости ведения здорового образа жизни;
	+ умение ставить цель;
	+ умение контролировать действия товарищей, оказывать помощь, поддержку, осуществлять страховку во время тренировочного процесса;
	+ сформированность мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями;
	+ умение принимать рациональные решения во время спорных моментов в соревновательной и образовательно-тренировочной деятельности;
	+ умение уверенно представить индивидуальный и командный спортивный результат в состязаниях.

Предметные:

* + знание основ этикета додзё;
	+ уверенное владение терминологическим аппаратом;
	+ умение демонстрировать кругозор в области истории каратэ, его сущности;
	+ уверенное владение комплексом общеразвивающих упражнений;
	+ умение демонстрировать навыки и умения владения техникой каратэ;
	+ готовность учащихся к состязаниям.

# Учебный план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы и темы** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **64** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие. | 1 | 1 | – | беседасамоконтроль |
| 2 | История каратэ. | 1 | 1 | – | беседа самоконтроль демонстрациявидео- и фотоматериалов |
| 3 | Гигиена и режим дня спортсмена. | 1 | 1 | – | беседа самоконтроль |
| 4 | Техника безопасности. | 2 | 1 | – | беседа текущийсамоконтроль |
| 5 | Теоретическая подготовка. Стойки, передвижения и захваты. | 5 | 1 | 4 | самоконтроль |
| 6 | Общая физическая подготовка. Базовая техника руками и ногами. | 14 | 2 | 12 | беседа текущий самоконтроль |
| 7 | Развитие физических качеств. | 17 | 2 | 15 | беседа текущий самоконтроль |
| 8 | Подвижные игры. | 13 | 1 | 11 | тестирование самоконтроль |
| 9 | Психологическая подготовка. Беседы о морально-волевых качествах спортсмена. | 2 | 1 | 1 | беседа текущий самоконтроль |
| 10 | Состязания, подвижные игры, эстафеты | 10 | 1 | 9 | тестирование самоконтроль |
| 11 | Итоговые занятия. | 1 | - | 1 | наблюдение |
|  | **Итого** | **64** | **11** | **53** |  |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала обучения по****программе** | **Дата окончания обучения по****программе** | **Всего учебны х недель** | **Количеств о учебных дней** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** |
| 1 год | 02.09.2020 | 31.05.2021 | 32 | 64 | 64 | 2 раза внеделю по 1 часу |

# Оценочные и методические материалы Система контроля результативности обучения

Формы подведения итогов реализации программы

* + - сдача контрольных нормативов (ГТО);
		- соревнования;
		- показательные выступления;
		- открытое занятие;
		- итоговое занятие.

Результат обучения оценивается в процессе наблюдения за деятельностью учащихся. Текущая оценка знаний и умений учащихся отслеживаются каждое занятий. Данные педагогических наблюдений фиксируются в диагностическом листе. Первичное заполнение диагностического листа - нулевой этап контроля проводиться после набора групп (в середине сентября). Далее 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, что позволяет оценить эффективность образовательной программы.

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

# Методические материалы

Для достижения поставленной цели программы применяются следующие методы обучения:

− по способу организации занятий:

1. Словесные:

− объяснение;

− беседа;

− инструктаж;

− комментарии;

− обсуждение;

− тестирование;

− анализ проделанной работы.

1. наглядные:

− наглядно-зрительные приемы (показ педагогом различных приемов, движений, техник, упражнений. Приёмы показываются как слитно так по частям);

− использование наглядных пособий (показ видеороликов, схем, фотографий выполнения приёмов).

1. практические:

− освоение показанных педагогом приемов, движений, техник, упражнений (т.е. многократное повторение движений изменениями и без);

− самостоятельное выполнение упражнений;

− подвижные игры;

− состязания.

1. 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.

Организационно-педагогические средства. Данная программа также предусматривает работу с родителями:

* проведение родительских собраний;
* просмотр анализ видео с занятий, мероприятий;
* присутствие родителей на соревнованиях и открытых занятиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**(64ч/г)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Содержание |
| 1 | Вводное занятие. | **Теория:*** знакомство с учащимися;
* беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год;
* сведения о строении организма человека;
* влияние физических упражнений на организм человека;
* меры обеспечения безопасности, правила поведения на занятиях
 |
| 2 | История каратэ. | **Теория:**-исторические сведения – физическая культура и спорт в России;-каратэ в Японии;-распространение каратэ в мире;-мировая история развития спортивных видов борьбы; |
| 3 | Гигиена и режим дня спортсмена. | **Теория:**-значение режима дня;-средства закаливания;-ежедневная утренняя гимнастика;-уход за телом. |
| 4 | Техника безопасности. | **Теория:**-правила внутреннего распорядка, техники безопасности.-техника безопасности при выполнении упражнений и во время проведения занятий.-предупреждение травм, особенности травматизма на занятиях каратэ, действия учащихся и тренера в опасных ситуациях(пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.) |
| 5 | Стойки, передвижения и захваты. | **Теория:**Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, показов фото- и видеоматериалов и непосредственно в занятии, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.Понятие о каратэ, основы этики:-додзё – место для занятий каратэ (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 тренер;-точно выполнять указания преподавателя;- 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;-термины каратэ;**Практика:**Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения. Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция, борьба «Сумо» |
| 6 |  | **Теория**: |
|  |  | -объяснение необходимости занятий физической культурой.-изучения комплексов ОРУ. |
|  |  | **Практика:**упражнения из комплексов гимнастики и легкой атлетики, |
|  |  | различные виды подвижных игр.Развитие быстроты: |
|  |  | - пробег отрезками, бег на месте, приседания, сгибания иразгибания рук в упоре стоя, лежа, прыжки на месте, с места в |
|  |  | длину, разбега в длину, с поворотом, подвижные игры.Развитие силы: |
|  |  | - вис на гимнастической стенке, сгибания и разгибания рук вупоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с |
|  |  | закрепленными ногами, приседания, ходьба в различныхположениях, перетягивание каната, прыжки, подвижные игры, |
|  | Общая физическаяподготовка. | бросок набивного мяча Развитие ловкости: |
|  | Базовая техникаруками и ногами. | бег челночный, перекаты, бег с изменением направления искорости, кувырки, подвижные игры, бег с преодолением |
|  |  | препятствий, прыжки на скакалке, упражнения навнимательность |
|  |  | Развитие гибкости и подвижности в суставах:- упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, |
|  |  | упражнения на растягивание, подвижные игрыРазвитие выносливости: |
|  |  | - подвижные игры.Ударная техника руками и ногами: |
|  |  | -показ правильного положение пальцев рук при сжатии вкулак; |
|  |  | * объяснение ударов различными частями рук и ног;
* маховые движения ногами;
 |
|  |  | * правильный подъем ноги;
* удары из различных стоек на месте и в движении;
 |
|  |  | - подвижные игры. |
| 7 | Развитие физических качеств. | **Теория:**-объяснение необходимости физических упражнений для освоения техники каратэ;-рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий;-значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.- приемы самозащиты.**Практика:** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Развитие физических качеств:* быстроты:

выполнение приемов каратэ в быстром темпе, максимальное количество раз за время.* силы:

работа в парах с преодолением сопротивления партнера.* ловкости:

отработка отдельных приемов и ката, подвижные игры с партнером.* гибкости и подвижности в суставах:

выполнение приемов с максимальной амплитудой (выполнение движений ногами по верхнему уровню и т.п.)* выносливости:

подвижные игры;* основные способы страховки и самостраховки.
 |
| 8 | Подвижные игры. | **Теория**:Ознакомление с названиями игра, правилами, техникой безопасности, правилами этикета при победах и поражениях в игре.**Практика:**- подвижные игры с мячом (мячами), на развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.- |
| 9 | Психологическая подготовка. Беседы о морально-волевых качествах спортсмена. | **Теория:*** значение психологической подготовки.

**Практика:*** блок упражнений и подвижных игр, направленных на воспитание воли;
* упражнения для снятия напряжения;
* упражнения, способствующие возникновению возбуждения;
* мотивационные беседы, показ видеоматериалов.
 |
| 10 | Состязания, эстафеты | Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам наблюдения и оценивания.Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО (Готов к труду и обороне), соответствующих возрасту.Участие в соревнованиях различного уровня (внутри учреждения, мероприятиях муниципального, районногоуровней). |
| 11 | Итоговые занятия. | **Практика:**анализ проведенной работы в середине года (конец 1-го полугодия) и в конце года (2-е полугодие). Задание на лето (вконце учебного года). |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Темы занятий | Кол-во часов | Дата занятия |
| План | Факт |
| 1-2 | Вводное занятие. Техника безопасности. Подвижные игры | 11 |  |  |
| 3-4 | ОФПРазвитие ловкости | 11 |  |  |
| 5-6 | Развитие ловкостиПодвижные игры | 11 |  |  |
| 7-8 | ОФПРазвитие силы | 11 |  |  |
| 9-10 | Развитие силыПодвижные игры | 11 |  |  |
| 11-12 | Развитие ловкостиЭстафеты | 11 |  |  |
| 13-14 | Развитие гибкостиЭстафеты | 11 |  |  |
| 15-16 | ОФППрыжки | 11 |  |  |
| 17-18 | ОФПРазвитие ловкости | 11 |  |  |
| 19-20 | ЭстафетыПодвижные игры | 11 |  |  |
| 21-22 | Подвижные игрыПодвижные игры | 11 |  |  |
| 23-24 | ОФПРазвитие гибкости | 11 |  |  |
| 25-26 | Эстафеты Развитие силы | 11 |  |  |
| 27-28 | Подвижные игрыРазвитие силы | 11 |  |  |
| 29-30 | ЭстафетыОФП | 11 |  |  |
| 31-32 | Подвижные игрыРазвитие ловкости | 11 |  |  |
| 33-34 | Развитие ловкостиПодвижные игры. Техника безопасности. | 11 |  |  |
| 35-36 | ОФПРазвитие ловкости | 11 |  |  |
| 37-38 | ОФПЭстафеты | 11 |  |  |
| 39-40 | Развитие гибкости Эстафеты | 11 |  |  |
| 41-42 | Развитие силы Подвижные игры | 11 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 43-44 | Развитие гибкости Эстафеты | 11 |  |  |
| 45-46 | Удары руками Подвижные игры | 11 |  |  |
| 47-48 | Падение ОФП | 11 |  |  |
| 49-50 | Падение Подвижные игры | 11 |  |  |
| 51-52 | Развитие силы Удары ногами | 11 |  |  |
| 53-54 | Развитие ловкости Удары ногами и руками | 11 |  |  |
| 55-56 | Перемещения в стойках ОФП | 11 |  |  |
| 57-58 | Удары руками и ногами Борьба «сумо» | 11 |  |  |
| 59-60 | Эстафеты Подвижные игры | 11 |  |  |
| 61-62 | ОФПБорьба «Сумо» | 11 |  |  |
| 63-64 | Подвижные игрыЭстафеты. Итоговое занятие | 11 |  |  |

**Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел или тема программы | Формы занятий | Приемы и методы образовательного процесса | Дидактически й материал | Формы подведения итогов | Техническ ое оснащение |
| 1 | Техника безопасности | Теоретическ ая | беседа |  | опрос |  |
| 2 | Теория | Теоретическ ая | словесный, наглядный | видеоматериа лы | беседа, опрос | экран, проектор, игровоеполе |
| 3 | Общая физическая подготовка | Тренировка, состязания | словесный, наглядный, практический | карточки, видеоматериа лы,иллюстрации | состязания | спортивны й инвентарь |
| 4 | Подвижные игры, эстафеты | Состязания | словесный, наглядный, практический | карточки, видеоматериа лы,иллюстрации | состязания | спортивны й инвентарь |
| 5 | Техника и тактика. | Тренировка, состязания | словесный, наглядный, практический | карточки, видеоматериа лы,иллюстрации | соревнован ия | спортивны й инвентарь |

# Оценочные и методические материалы

**Система контроля результативности обучения**

Формы подведения итогов реализации программы

* сдача контрольных нормативов (ГТО);
* соревнования;
* показательные выступления;
* открытое занятие;
* итоговое занятие.

Результат обучения оценивается в процессе наблюдения за деятельностью учащихся. Текущая оценка знаний и умений учащихся отслеживаются каждое занятий. Данные педагогических наблюдений фиксируются в диагностическом листе. Первичное заполнение диагностического листа - нулевой этап контроля проводиться после набора групп (в середине сентября). Далее 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, что позволяет оценить эффективность образовательной программы.

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

# Методические материалы

Для достижения поставленной цели программы применяются следующие методы обучения:

− по способу организации занятий:

* 1. Словесные:

− объяснение;

− беседа;

− инструктаж;

− комментарии;

− обсуждение;

− тестирование;

− анализ проделанной работы.

* 1. наглядные:

− наглядно-зрительные приемы (показ педагогом различных приемов, движений, техник, упражнений. Приёмы показываются как слитно так по частям);

− использование наглядных пособий (показ видеороликов, схем, фотографий выполнения приёмов).

* 1. практические:

− освоение показанных педагогом приемов, движений, техник, упражнений (т.е. многократное повторение движений изменениями и без);

− самостоятельное выполнение упражнений;

− подвижные игры;

− состязания.

* 1. 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.

Организационно-педагогические средства. Данная программа также предусматривает работу с родителями

* проведение родительских собраний;
* просмотр анализ видео с занятий, мероприятий;
* присутствие родителей на соревнованиях и открытых занятиях.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Глазырина Л.Д. «Физическая культура - дошкольникам. Старший возраст»: Пособие для педагогов дошкольных учреждений.- М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2000

- Бабенкова Е.А. «Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие Москва. – «Издательство Астрель», 2003

1. Бердышев С.Н. «Боевые искусства. Философия и техника боя» / Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. - 496с. - Вавилова Е.Н. «Укрепляйте здоровье детей». Пособие для воспитателей детского сада. Москва. – «Просвещение», 1986
2. Рудаков А. Л. «Использование элементов каратэ-до как средства коррекции здоровья ребенка в условиях дошкольных образовательных учреждений». Физическая культура и спорт //
3. Здоровьесберегающие технологии. Материалы международного симпозиума, Красноярск, ноябрь 2004 г. - С. 246 - 247.
4. Словарь основных команд и терминов используемых на тренировке по каратэ
5. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». Программа и методические рекомендации. - М.: Издательство Мозаика-Синтез, 2006.
6. Стилевое Карате. Примерные программы для системы дополнительного образования детей., детско-юношеских спортивных школ. Рекомендовано издательство Москва, «Физическая культура» 2012»