Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрено
на заседании
методического совета
Протокол «26» июня 2023 г. № 6

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ЦДО»
_____ / Е.А. Смелякова/
Приказ №144 – од от «27» июня 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности « Карате-до »

Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Объем 648 академических часов

Автор - составитель программы:
Коновалов Александр Юрьевич
педагог дополнительного образования

пгт. Междуреченский,
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение:

Дополнительная общеобразовательная программа « Карате-до» разработана для детей 6 – 17 лет. По данной программе может заниматься любой желающий, без какой – либо подготовки и без обладания навыков и способностей.

Структура программа подразумевает работу в группах. Группы формируются по возрастам и уровню физических и технических качеств.

После прохождения программы занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Укрепится здоровье учащихся, снизится их заболеваемость, сформируется понимание личной ответственности за свои действия, появится понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

Также учащиеся должны приобрести начальный уровень навыков самообороны, дающий им возможность защитить себя.

1.1. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Указ Президента Российской Федерации от 01.12.2016 № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2016 г. № 317 «О реализации Национальной технологической инициативы» (в ред. от 24.07.2020);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196); - «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Концепция развития системы дополнительного образования детей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

1.2. Направленность: физкультурно-спортивная.

1.3. Актуальность программы:

Популярность восточных боевых искусств вообще и каратэ в частности обусловлено целым рядом причин. Россия географически располагается между востоком и Западом, и всегда находилась под влиянием восточной и западной культуры. Россия – страна многонациональная. Исторически в России каратэ начало развиваться с Сибири и Дальнего востока. По духу Восток ближе к россиянам, чем Запад.

В отличие от других стран, куда каратэ пришло сразу не как вид боевого искусства, а как вид спорта, в Россию каратэ пришло, как способ самосовершенствования, что характерно для российского человека.

Феномен развития каратэ в России состоит в том, что каратэ нельзя назвать видом спорта в полной мере. Каратэ в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны).

Практически только 20-25 лет назад каратэ в России начало развиваться как вид спорта. В этот же период времени каратэ начало

«входить» в образовательные учреждения, что потребовало разработки соответствующих образовательных программ.

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Таким образом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что ведущей идеей программы «Годзю-рю каратэ» заключается в развитии духовных и физических возможностей человека, а также формирование активной жизненной позиции путём физического и морального совершенствования.

1.4. Цель программы:

Развития духовных и физических качеств детей, посредством занятий карате - до стиля «Годзю-рю».

1.5. Задачи:

Предметные/Образовательные:

- дать знания по истории боевых искусств;
- создать представление о возможностях человека;

- сформировать понятие о стратегии и тактике боя.

Метапредметные / Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость);
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Личностные/Воспитательные:

- прививать интерес к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать коммуникативные качества;
- научить ребенка контролировать свое поведение, его социализация;
- воспитать чувство личной ответственности.

1.6. Отличительной особенностью данной программы в том, что является начальной ступенью в изучении стиля Годзю-рю каратэ направленной на овладение базовой техникой, необходимой для дальнейшего роста спортсменов.

1.7. Характеристика программы:

Программа состоит из образовательных уровней:

Уровень 1 базовый - «спортивно-оздоровительная» (сентябрь – июнь) 4 группы – каждая по 144 часа в год, занятия по 4 раза в неделю по 1 часу, итого- 576;

Уровень 2 продвинутый - «Специальная физическая подготовка» (сентябрь – июнь) 1 группа –72 часа в год, занятия 1раз в неделю по 1 часу, итого-72 часов.

1.8. Адресат программы:

Образовательная программа «Карате-до» реализуется в МБОУ ДО «Центр дополнительного образования» и рассчитана на детей 6-17 лет. Наполняемость групп:

I уровень – 7 человек (4 группы)

II уровень – 8 человек (1 группа)

1.9. Объем программы: 648 академических часов:

№ п/п	Уровень	Академических часов		Сроки реализации в 2023-24 уч. году	Количество дней/недель
		На 1 группу	На все группы		
1	Уровень 1 «спортивно-оздоровительный»	144 (всего 4 группы)	576	сентябрь – июнь	4/36 недель
2	Уровень 2 «Специальная физическая подготовка»	72	72	сентябрь – июнь	1/36 недель
	Всего	648		сентябрь – июнь	36 недель

1.10. Форма и режим занятий:

форма занятий групповая, индивидуальная, разновозрастная, режим занятий: 4 раза в неделю по 1 учебному часу для каждой группы воспитанников на 1 уровне; 1 раза в неделю по 2 учебных часа для группы воспитанников на 2 уровне.

Предусматривается очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий через различные ресурсы:

- Сайты дошкольных образовательных организаций, раздел «Карате-до»»: мессенджеры: Viber, WhatsApp, и другие интернет ресурсы.

Данная программа направлена на дифференцированный, индивидуальный и разно уровневый подход. Программа построена по принципу «от простого к сложному».

Требования к режиму деятельности:

1. Режим учебно-воспитательного процесса (расписание занятий) должен иметь санитарно-эпидемиологическое заключение;

2. Расписание занятий в учреждениях дополнительного образования детей составляется с учётом того, что они являются дополнительной

нагрузкой к обязательному учебному процессу детей в общеобразовательных учреждениях и поэтому необходимо соблюдение следующих гигиенических требований:

2.1. Начало занятий не ранее 8.00ч., окончание не позднее 20.00ч.;

Программа «Карате-до» выстраивается на основе следующих

педагогических принципах работы:

-принцип от простого к сложному;

- принцип опоры на интерес;

-принцип сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности;

-принцип наглядности;

-принцип добровольности (зачисление ребенка в группу возможно только по его желанию);

-принцип природ сообразности (методы и средства, обучающихся должны соответствовать возрастным и психолого-физиологическим особенностям ребенка).

В основу разработки программы «Карате-до» положена технология, ориентированная на формирование общекультурных компетенций обучающихся – технология дифференцированного обучения. Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей. В условиях дополнительного образования существует реальная возможность для детей отводить то время, которое соответствует их личным способностям и возможностям. Это позволяет им усвоить учебную программу.

Как дополнительные компоненты - технология индивидуального обучения, личностно-ориентированная технология.

Технология индивидуального обучения (адаптивная): такая технология обучения, при которой педагог при обучении взаимодействует лишь с одним ребенком.

Главное достоинство индивидуального обучения – оно позволяет полностью адаптировать содержание, методы и темпы учебной деятельности ребенка к его особенностям, следить за каждым его действием и операцией при решении конкретных задач; следить за его продвижением от незнания к знанию, «вносить вовремя необходимые коррекции в деятельность как обучающегося, так и педагога, приспосабливать их к постоянно меняющейся, но контролируемой ситуации со стороны педагога и со стороны воспитанника.

В технологии личностно-ориентированного обучения центр всей образовательной системы – *индивидуальность детской личности*, следовательно, методическую основу этой технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

Здоровье сберегающие технологии – системно организованная совокупность приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;

1.11. Уровень освоения программы: разноуровневый

Уровень 1 спортивно-оздоровительный – базовый;

Уровень 2 Специальная физическая подготовка – продвинутый.

1.12. Планируемые результаты

Предметные результаты:

Будут знать:

- Историю возникновения каратэ;
- Простейшие элементы кихон и ката;
- Технику безопасности при занятиях в спортзале;
- Спортивную терминологию;

Будут уметь:

- Выполнять гимнастические элементы;
- Выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 10-8 кю;

- выполнять элементы базового кумитэ.

Будут владеть:

- способность формированию навыков по составлению содержания, оформлению и выполнению творческого проекта по окончанию курса;
- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку;
- стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта;
- формирование представлений о мире профессий;
- умение рассуждать, аргументировать, высказывать собственную оценку;
- у обучающихся формируется убеждение, что их труд вызывает интерес и уважение.

Личностные результаты освоения программы обучающимися:

Будут проявлять:

-способствовать формированию и развитию познавательного интереса обучающихся к предмету;

-способствовать овладению основными способами мыслительной деятельности обучающихся (учить анализировать, выделять главное, сравнивать, обобщать и систематизировать, ставить и разрешать проблемы);

-формирование осознанного, уважительного доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со слушателями;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

-способствовать формированию и развитию самостоятельности обучающихся.

Мета предметные результаты освоения программы обучающимися:

Будут развиты:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и слушателями;
- выбор для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, интернет - ресурсы и другие базы данных.

1.13. Формами подведения итогов реализации программы являются:

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

- челночный бег;
- подтягивание;
- отжимание;
- выпрыгивание из приседа;
- сгибание туловища (пресс);
- контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)

Итоговый контроль: (приложение 1)

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация на пояса-разряды кю**.**

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебный план 1 Уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	беседа
2	Базовая техника	30	6	24	наблюдение
3	Общефизическая подготовка (ОФП)	50	8	42	Сдача нормативов ОФП
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	40	8	32	тест
	Контрольное тестирование и аттестация	22	2	20	экзамен на пояс
	Итого	**144**	26	118	

На одну группу 144 (всего групп 4)

Учебный план 2 Уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2		беседа
2	Базовая техника	18	2	16	наблюдение
3	Общефизическая подготовка (ОФП)	22	4	18	Сдача нормативов ОФП
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	20	6	18	тест
	Контрольное тестирование и аттестация	10	2	8	экзамен на пояс
	Итого	**72**			

2.2. Календарный учебный график

Период реализации	Уровень
12 сентября – 12 июня	Базовый уровень «спортивно-

	оздоровительный»
12 сентября – 12 июня	Продвинутый уровень «Специальная физическая подготовка»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате-до» включает в себя содержание следующих уровней:

№ п/п	Название программы уровня	Количество часов
1.	Базовый уровень «Спортивно-оздоровительный»	576
2.	Продвинутый уровень «Специальная физическая подготовка»	72

2.3. Воспитательная работа:

2.3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей:

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2). Задачи воспитания детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний. Разработчик

программы конкретизирует задачи воспитания детей по программе с учётом её предметного содержания, направленности. Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей. Для решения задач воспитания при реализации образовательной программы необходимо создавать и поддерживать определённые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

2.3.2. Формы и методы воспитания:

Формы воспитания детей по методу воздействия можно разделить на:

- практические – в виде походов, конкурсов, субботников, экскурсий;
- словесные – сборы, встречи, конференции, линейки, радиожурналы;
- наглядные – выставки, витрины, стенгазеты, стенды, музеи.

Методы воспитания совокупность наиболее общих способов решения воспитательных задач и осуществления воспитательных взаимодействий. В педагогической практике сложились такие традиционные методы воспитания, как убеждение, приучение, поощрение, воспитание на личном примере и др. Методы воспитания составляют целостное единство; они взаимосвязаны, взаимодополняемы и помогают создать условия для развития личности.

2.3.5. Условия воспитания, анализ результатов:

К методам оценки результативности реализации программы в части воспитания можно отнести:

— педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание педагогов сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её

результатах определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы;

— оценку творческих и исследовательских работ и проектов экспертным сообществом (педагоги, родители, другие обучающиеся, приглашённые внешние эксперты и др.) с точки зрения достижения воспитательных результатов, поскольку в индивидуальных творческих и исследовательских работах, проектах неизбежно отражаются личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка;

— отзывы, интервью, материалы рефлексии, которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения детей (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в деятельности по программе.

2.4. Условия реализации программы:

Программа «Карате-до» реализуется в МБОУ «Междуреченская средняя общеобразовательная школа».

2.4.1. Материально-техническое обеспечение:

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала СОШ является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной. Оборудование отвечает безопасным, здоровье сберегающим эстетически привлекательным и развивающим характеристикам.

2.4.2. Оборудование:

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Колич.
1.	Татами	1	68шт.
2.	Боксерская груша	1	1шт.
4.	Скакалка	1	12шт.
5.	Теннисные мячи	1	12шт.

2.5. Кадровое обеспечение программы:

Обучение по данной программе ведет педагог с высшим образованием.

2008-2012 Диплом ВСГ 5533840 Регистрационный номер 13091. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» квалификация «специалист по физической культуре и спорту», по специальности «Физическая культура и спорт».

Дополнительное профессиональное образование. 2021г. Диплом о профессиональной переподготовке 180000510593. Регистрационный номер 25590. ООО Центр повышения квалификации «Луч знаний», педагог дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

2.6. Информационное обеспечение:

Сайт http://cdo-konda.ru.swtest.ru/?page_id=272

2.7. Методическое обеспечение программы

Программа «Карате-до» выстраивается на основе следующих

Методов и приемов обучения детей боевыми искуствами:

- наглядные - показ физических упражнений, слуховые, зрительные, непосредственно помощь инструктора по физической культуре, рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д;

- словесные - описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указание, команда;

- практические методы - повторение движений, применение элементов соревнования, при котором осуществляется органическая взаимосвязь между первыми и вторыми сигнальными системами;

- метод упражнений с четко заданной программой действий, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха (для целенаправленного развития данного физического качества);

- соревновательный метод - нормативы, игры-эстафеты;

- игровой (подвижные игры, борьба в стойке и партаре).

Особое место в этой работе занимает сочетание показа и объяснения, благодаря чему осуществляется органическая взаимосвязь между первой и

второй сигнальными системами. Слово помогает ребенку понять движение, выделить его отдельные качества, осознать мышечные ощущения.

Все перечисленные методы и соответствующие приемы используются в тесной взаимосвязи друг с другом, подбираются с учетом стоящих задач, этапа обучения, подготовленности детей, их возрастных и индивидуальных особенностей, способа и характера спортивных упражнений.

Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда дети не просто выполняют движения, стараются подражать определенному образцу. Особое место занимают предметные ориентиры с целью регулирования движений в пространстве.

2.8. Программное обеспечение

Онлайн пакет офисных продуктов	https://docs.google.com	Требуется регистрация
Онлайн сервис для проведения видеоконференций	https://meet.google.com/	Требуется регистрация
Электронно-образовательные ресурсы		
Видеохостинг	https://www.youtube.com/	Не требуется регистрация, доступ по ссылке

2.9. Информационные источники

Материалы для обучающихся:

1. Иванов, А.В., Кёкусинкай каратэ. Техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 2009.- 176 с.

2. Каноны каратэ. Формирование духовности средствами каратэ до Николай Каштанов.

3. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика, М., Издательство АСТ, 2004, 176 с.

4. "Советы для молодежи. Путь к истине" (Масутацу Ояма)

5. Учение о тренировке, под ред. Д.Харре, ФиС, 1971, М., 328 с.

Материалы для педагогов

1. Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Теоретико-методические основы преподавания каратэ-до: Учебно-методическое пособие, Бояныч, СПб, 2003, 86 с.

2. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. высш. пед. Учеб.заведений. – М., 2001. – 82 с.

3. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. – Спб., 2000. – 231 с. 4. Ким, В.В. и др. О разделении спорта и оздоровительной физкультуры // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №3. – С. 17-21.

4. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.

5. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.

6. Такуан Сохо, МиямотоМусаси. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003, 320 с.

7. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техн. физ. культуры. / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 352 с.

Приложение 1

Таблица 1

Показатели двигательной подготовленности для базового уровня

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 х 10м /сек/	8,8	9,4	9,9	9,4	9,9	10,4
Прыжок в длину с места /см/	150	140	120	150	130	110
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа/раз/	3	2	1	8	5	3
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	20	17	14	20	17	14

Таблица 2

Показатели двигательной подготовленности для продвинутого уровня

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 х 10м /сек/	8,4	8,8	9,4	9,2	9,4	9,9
Прыжок в длину с места /см/	170	160	140	160	150	130
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа/раз/	4	3	1	9	6	3
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	21	18	15	21	18	15