

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**ОБЛАСТНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ БЮДЖЕТНАЯ НЕТИПОВАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»**

Рассмотрена на заседании методического
совета от « 26 » 04 2024 г.

Протокол № 4


Принята на заседании педагогического
совета от « 28 » 05 2024 г.

Протокол № 3



Утверждаю:

Директор ОГБН ОО «ДТДМ»

 Т.В. Галушкина

Приказ № 338-од « 30 » 08 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП с элементами карате»**

Объединение «Легион»

Уровень программы: **стартовый**

Форма реализации программы: **очная**

Срок реализации, объём программы: **1 год, 108 часов**

Возраст обучающихся: **6-8 лет**

Программу разработал(и):

педагог дополнительного образования

Корнева Екатерина Владимировна

Программу реализует(ют):

педагог дополнительного образования

Корнева Екатерина Владимировна

г. Ульяновск, 2024 г.

1.1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Общая физическая подготовка с элементами каратэ»** (далее – программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся в возрасте от 6 до 8 лет в условиях сетевого взаимодействия ОГБН ОО «Дворец творчества детей и молодёжи» с МБОУ «Средняя школа №6 им. И.Н.Ульянова».

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ОГБН ОО «ДТДМ»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ОГБН ОО «ДТДМ»;
- Положение об объединениях ОГБН ОО «ДТДМ»;
- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся ОГБН ОО «ДТДМ».
- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 № 2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».
- Методические рекомендации от 20.03.2020 № б/н по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК-2563/05 «О методических рекомендациях».

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Уровень программы стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Стартовая ступень обучения отличается объективными особенностями и своеобразной педагогической тактикой.

Актуальность программы.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это начальная станция развития спортивной деятельности ребёнка. ОФП – это первый шаг для развития спортивно-оздоровительной, морально-волевой, патриотической закладки личности детей. Данная программа - это фундамент для дальнейшего развития ребёнка в виде спорта «Каратэ». Древнее изречение Гиппократ: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» в XXI веке становится в высшей степени актуальным. Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Особенно тревожно обстоит с этим дело у детей. Например, ожирением страдает каждый десятый ребёнок. Для того, чтобы дети росли здоровыми необходимо правильное физическое воспитание, а также соблюдение здорового образа жизни.

Новизна программы заключается в построении занятий таким образом, что кроме нагрузок и обучения, обучающиеся вовлечены в игровые формы подачи учебного материала. Учитывается, что в процессе активной тренировочной и спортивной деятельности занимающиеся испытывают определенное чувство конкуренции, соревновательный стресс.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность реализации данной программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Активная и самостоятельная деятельность в процессе занятий спортом способствует приобретению детьми необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений. Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов

обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Отличительная особенность программы: создаются оптимальные условия для возможности реализации физического и духовно-нравственного развития обучающихся, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить широкий круг желающих заниматься каратэ и, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта.

Адресат программы.

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися в возрасте от 6 до 8 лет.

Этот возраст характеризуется следующими особенностями: у детей слабо выражена концентрация внимания, координация движения, сопровождается ранней утомляемостью и поэтому при составлении плана занятий основное время уделяется развивающим играм, выработке первичных навыков и развитие элементарных навыков техники и тактики каратэ. Двигательная активность для детей 6-8 лет служит важным фактором здорового образа жизни и социально ориентированного поведения. В таком возрасте ребенок имеет повышенную биологическую потребность в активной деятельности. Ее количественные характеристики определяются:

- гендерной принадлежностью;
- типом телосложения;
- уровнем физического развития;
- особенностями высшей нервной деятельности;
- порой года;
- климатическими условиями;
- физиологическими возможностями растущего тела.

В этом возрасте мы можем говорить о процессе развития полной произвольности всех психических процессов, то есть о способности ребенка самостоятельно контролировать, направлять и оценивать свое поведение и деятельность.

Занятия спортом оказывают существенное влияние на физические параметры организма, становление и развитие церебральных структур. Мышечные сокращения во время тренировок стимулируют мозговое кровообращение, что способствует совершенствованию анализаторных систем.

Уровень программы - стартовый.

Наполняемость групп: 12-15 человек.

Объем программы: 108 часов.

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий.

При составлении учебных занятий продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

В группы зачисляются обучающиеся в соответствии с возрастными требованиями, обозначенными в программе.

Продолжительность образовательного процесса:

- 1 учебный год (всего 108 часов): 1 академический час х 3 раза в неделю; (1 академический час = 45 минут).

При реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий – 1х30 мин. 3 раза в неделю.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе

Обучение по программе очное с применением технологий электронного обучения, при необходимости использования дистанционных образовательных технологий.

В зависимости от способа коммуникации педагога и обучающихся, при реализации программы с применением технологий электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в основном используются следующие типы организации образовательного процесса:

- самообучение, организуемое, посредством воздействия, обучаемого с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы;

- индивидуализированное обучение, основанное на взаимодействии обучающегося с образовательными ресурсами, а также с педагогом в индивидуальном режиме.

Для реализации программы применяются образовательные интернет-ресурсы, также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеоуроки. Для обратной связи используются мессенджеры педагога и обучающихся, социальные сети.

При обучении, в рамках программы, предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия и контроль.

Метод проведения занятий - игровой. Использование элементов игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и медицинской справки (медицинского заключения) с заключением об отсутствии у поступающего в объединение «Греко-римская борьба» медицинских противопоказаний для занятий.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ.

2.1. Календарный учебный график программы

Дополнительная общеразвивающая программа __ ОФП с элементами каратэ __.

Количество учебных дней- _____

Дата начала и окончания реализации программы _____

Группа _____, год обучения _____ 1 _____

Ф.И.О педагога _____

Место проведения _____

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая	Дата фактическая	Причина изменения даты
1	Введение. Техника безопасности. Основы техники офп с элементами карате	1	Беседа	Беседа			
2	Введение. Техника безопасности. Основы техники офп с элементами карате	1	Беседа	беседа			
3	Введение. Техника безопасности. Основы техники офп с элементами карате	1	Практическое занятие				
4	Введение. Техника безопасности. Основы техники офп с элементами карате	1	Практическое занятие				
5	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук	1	Практическое занятие, беседа, беседа	Выполнение упражнения			
6	Упражнения для рук и плечевого пояса	1	Практическое занятие	Выполнение упражнения			
7	Упражнения для рук и плечевого пояса	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
8	Упражнения для ног	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
9	Упражнения для ног	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
10	Упражнения для ног	1	Практическое занятие	Выполнение упражнения			
11	Упражнения для туловища	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
12	Упражнения для туловища	1	Практическое занятие, беседа	Выполнение упр			
13	Упражнения в ходьбе	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
14	Упражнения в ходьбе	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
15	Ходьба на нбосках и пятках с разным положением рук	1	Практическое занятие	Выполнение упр			

16	Ходьба на носках и пятках с разным положением рук	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
17	Ходьба с высоким подниманием колена	1	Практическое занятие	наблюдение			
18	Бег на прямых ногах	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
19	Бег с подскоком	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
20	Упражнения в бросании, ловле и метании	1	Практическое занятие	наблюдение			
21	Упражнения в бросании, ловле и метании	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
22	Упражнения в равновесии, ползании и лазании	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
23	Упражнения в равновесии, ползании и лазании	1	Практическое занятие	Выполнение упражнения			
24	Подвижные игры и элементы спортивных игр	1	Практическое занятие				
25	Специальная физическая подготовка. Стойка	1	Практическое занятие	Выполнение упражнения			
26	Специальная физическая подготовка. Стойка	1	Практическое занятие				
27	Специальная физическая подготовка. Стойка	1	Практическое занятие				
28	Специальная физическая подготовка. Стойка	1	Практическое занятие	Выполнение упражнения			
29	Специальная физическая подготовка. Стойка	1	Практическое занятие, беседа				
30	Основные блоки, техника защиты руками	1	Практическое занятие				
31	Основные блоки, техника защиты руками	1	Практическое занятие	Выполнение упражнения			
32	Основные блоки, техника защиты руками	1	Практическое занятие				
33	Основные блоки, техника защиты руками	1	Практическое занятие	Выполнение упражнения			
34	Техника ударов руками	1	Практическое занятие				
35	Техника ударов руками	1	Практическое занятие				
36	Техника ударов руками	1	Практическое занятие, беседа	Выполнение упражнения			
37	Техника ударов руками	1	Практическое занятие				
38	Техника ударов ногами	1	Практическое занятие	наблюдение			
39	Техника ударов ногами	1	Практическое занятие	Выполнение упражнения			
40	Техника ударов ногами	1	Практическое занятие, беседа	наблюдение			

41	Техника ударов ногами	1	Практическое занятие	Выполнение упражнения			
42	Формализованные комплексы (ката)	1	Практическое занятие, беседа				
43	Формализованные комплексы (ката)	1	Практическое занятие	наблюдение			
44	Формализованные комплексы (ката)	1	Практическое занятие	Выполнение упражнения			
45	Каратэ – «пустая невооружённая рука», Разминка	1	Практическое занятие	Выполнение упражнения			
46	Прямые удары рукой	1	Практическое занятие				
47	Прямые удары рукой	1	Практическое занятие, беседа	наблюдение			
48	Прямые удары рукой	1	Практическое занятие	Выполнение упражнения			
49	Прямые удары рукой	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
50	Прямые удары рукой	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
51	Прямые удары ногой	1	Практическое занятие, беседа	наблюдение			
52	Прямые удары ногой	1	Практическое занятие	Выполнение упражнения			
53	Прямые удары ногой	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
54	Прямые удары ногой	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
55	Удары рукой из различных положений	1	Практическое занятие	Выполнение упражнения			
56	Удары рукой из различных положений	1	Практическое занятие				
57	Удары рукой из различных положений	1	Практическое занятие	наблюдение			
58	Удары ногой из различных положений	1	Практическое занятие	Выполнение упражнения			
59	Удары ногой из различных положений	1	Практическое занятие				
60	Удары ногой из различных положений	1	Практическое занятие	наблюдение			
61	Удары ногой из различных положений	1	Практическое занятие	Выполнение упражнения			
62	Блоки	1	Практическое занятие, беседа				
63	Верхний блок	1	Практическое занятие	наблюдение			
64	Верхний блок	1	Практическое занятие	Выполнение упражнения			

65	Сбивающий блок	1	Практическое занятие				
66	Нижний снаружи блок	1	Практическое занятие	наблюдение			
67	Нижний снаружи блок	1	Практическое занятие	Выполнение упражнения			
68	Нижний изнутри блок	1	Практическое занятие				
69	Нижний изнутри блок	1	Практическое занятие	наблюдение			
70	Блок наружным ребром ладони на месте	1	Практическое занятие	Выполнение упражнения			
71	Блок наружным ребром ладони на месте	1	Практическое занятие				
72	Блок наружным ребром ладони в передвижении	1	Практическое занятие	наблюдение			
73	Блок наружным ребром ладони в передвижении	1	Практическое занятие	Выполнение упражнения			
74	Блок наружным ребром ладони в передвижении	1	Практическое занятие	Выполнение упражнения			
75	Свободное передвижение в изучаемых стойках	1	Практическое занятие, беседа				
76	Свободное передвижение в изучаемых стойках	1	Практическое занятие	наблюдение			
77	Свободное передвижение в изучаемых стойках	1	Практическое занятие	Выполнение упражнения			
78	Свободное передвижение в изучаемых стойках	1	Практическое занятие				
79	Защита от ударов на месте	1	Практическое занятие	наблюдение			
80	Защита от ударов на месте	1	Практическое занятие	Выполнение упражнения			
81	Защита от ударов на месте	1	Практическое занятие				
82	Защита от ударов в передвижении	1	Практическое занятие	наблюдение			
83	Защита от ударов в передвижении	1	Практическое занятие	Выполнение упражнения			
84	Защита от ударов в передвижении	1	Практическое занятие	наблюдение			
85	Самооборона	1	Практическое занятие	Выполнение упражнения			
86	Техническая работа с партнером	1	Практическое занятие				
87	Техническая работа с партнером	1	Практическое занятие	наблюдение			
88	Техническая работа с партнером	1	Практическое занятие	Выполнение упражнения			
89	Техническая работа с партнером	1	Практическое занятие				
90	Техническая работа с партнером	1	Практическое занятие	Выполнение упражнения			

91	Участие в соревновательных играх	1	Практическое занятие				
92	Участие в соревновательных играх	1	Практическое занятие				
93	Участие в соревновательных играх	1	Практическое занятие				
94	Участие в соревновательных играх	1	Практическое занятие				
95	Участие в соревновательных играх	1	Практическое занятие				
96	Участие в соревновательных играх	1	Практическое занятие				
97	Участие в соревновательных играх	1	Практическое занятие				
98	Участие в соревновательных играх	1	Практическое занятие				
99	Участие в соревновательных играх	1	Практическое занятие				
100	Участие в соревновательных играх	1	Практическое занятие	соревнования			
101	Участие в соревновательных играх	1	Практическое занятие				
102	Участие в соревновательных играх	1	Практическое занятие	соревнования			
103	Участие в соревновательных играх	1	Практическое занятие	соревнования			
104	Участие в соревновательных играх	1	Практическое занятие	соревнования			
105	Участие в соревновательных играх	1	Практическое занятие	соревнования			
106	Участие в соревновательных играх	1	Практическое занятие	соревнования			
107	Участие в соревновательных играх	1	Практическое занятие	соревнования			
108	Участие в соревновательных играх	1	Практическое занятие	соревнования			