

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
«Основы восточного единоборства - карате»**

Объединение «Легион»

Уровень программы: **базовый**

Форма реализации программы: **очная**

Срок реализации, объём программы: **1 год, 216 часов**

Возраст обучающихся: **8-14 лет**

Программу разработал(и):

педагог дополнительного образования

Корнева Екатерина Владимировна

Программу реализует(ют):

педагог дополнительного образования

Корнева Екатерина Владимировна

г. Ульяновск, 2024 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Основы восточного единоборства - каратэ»** (далее – программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся в возрасте от 9 до 14 лет в условиях сетевого взаимодействия ОГБН ОО «Дворец творчества детей и молодежи».

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 базовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Новизна программы в методике преподавания каратэ, которая направлена на нравственное и духовное формирование личности. Достижение любой степени мастерства в каратэ предполагает должное развитие трех основных составляющих: «син» - моральные качества, дух, сила воли; «тай» - физическая кондиция, сила, выносливость; «вадза» - техническое мастерство.

Актуальность программы.

Основы восточного единоборства – каратэ – 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.

Отличительной особенностью программы является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного обучающегося, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности. Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей обучающегося каждого возрастного периода, данная программа предусматривает требование научно обоснованной программы комплекса физического воспитания, усвоение которой обеспечивает обучающимся необходимый уровень физической подготовленности. Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного

опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой впоследствии формируется вся двигательная деятельность человека.

Педагогическая целесообразность.

Программа содержит рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитию общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. Далее внимание уделяется росту мышечной массы, росту и развитию силовых возможностей. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, традиционного каратэ, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности:

- дисциплинированности: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий, соблюдение правил поведения в детском саду, дома, в общественных местах, местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта;
- трудолюбия: поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома;
- инициативности: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий;
- настойчивости: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости;
- смелости: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач;
- решительности: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха;
- честности: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы;
- доброжелательности: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

Адресат программы.

Программа предназначена для проведения занятий обучающимися

8-14лет.

Возрастными особенностями детей и подростков являются специфические свойства личности (ее психики) закономерно изменяющиеся в процессе возрастных стадий развития под воздействием процессов воспитания и обучения.

В подростковом возрасте ведущей деятельностью является общение со сверстниками. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом.

В результате такой резкой смены интересов в подростковом возрасте часто страдает учебная деятельность, снижается школьная мотивация.

Многие особенности поведения подростка связаны не только с психологическими изменениями, но и с изменениями, происходящими в организме ребенка. Половое созревание и неравномерное физиологическое развитие подростка обуславливают многие его поведенческие реакции в этот период. Подростковый возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения. Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым, за короткий период они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции:

- целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;
- неумная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать;
- повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяются ранимостью и неуверенностью в себе;
- развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
- нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости;
- потребность в общении сменяется желанием уединиться.

Каждый возрастной период (этап) развития личности характеризуется определенным уровнем развития ее познавательных способностей, мотивационной, эмоционально-волевой и перцептивной сферы.

Деятельность обучающихся осуществляется в одновозрастных или в разновозрастных группах.

Уровень программы: базовый.

Наполняемость групп: 12-15 человек.

Объем программы: 216 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 216 часов): 2 академических часа х 3 раза в неделю; (1 академический час = 45 минут, перерыв 10 минут).

При реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий – 2х30 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 видеуроки. Для обратной связи используются мессенджеры педагога и обучающихся, социальные сети.

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

Контроль проводится в виде беседы, опросов, соревновательных игр, соревнований и т.п.

При проведении занятий особое внимание необходимо обратить на охрану труда и технику безопасности.

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

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ.

2.1. Календарный учебный график программы

Дополнительная общеразвивающая программа__ Основы восточного единоборства– 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. Основы техники каратэ	2	Беседа	опрос			
2	Введение. Основы техники каратэ	2	Практическое занятие				
3	Общеразвивающие упражнения	2	Беседа, практическое занятие	Выпол. упр			
4	Общеразвивающие упражнения	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
5	Общеразвивающие упражнения	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
6	Общеразвивающие упражнения	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
7	Разминка, ОФП, упражнение в прыжках, беге	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
8	Разминка, ОФП, упражнение в прыжках, беге	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
9	Разминка, ОФП, Передвижение в стойках	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
10	Ходьба с различными положениями ног и рук	2	Практическое занятие, беседа	Выпол. упр			
11	Ходьба с различными положениями ног и рук	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
12	Ходьба с различными положениями ног и рук	2	Практическое занятие, беседа	Выпол. упр			
13	Передвижение приставными шагами правым и левым боком	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
14	Передвижение приставными шагами правым и левым боком	2	Практическое занятие	Выпол. упр			

15	Передвижение приставными шагами правым и левым боком	2	Практическое занятие, беседа	Выпол. упр			
16	Передвижение приставными шагами правым и левым боком	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
17	Общеразвивающие силовые упражнения	2	Практическое занятие	наблюдение			
18	Лазания по «шведской стенке» на руках в висе.	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
19	Лазания по «шведской стенке» на руках в висе.	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
20	Упражнения в балансировании	2	Практическое занятие	наблюдение			
21	Упражнения в балансировании	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
22	Упражнения с набивными мячами	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
23	Упражнения с набивными мячами	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
24	Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
25	Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
26	Бег на дистанции	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
27	Бег с изменением направления и скорости	2	Практическое занятие	наблюдение			
28	Приседания из различных положений, с опорой и без	2	Практическое занятие, беседа	Выпол. упр			
29	Приседания из различных положений, с опорой и без	2	Практическое занятие, беседа	Выпол. упр			
30	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места	2	Практическое занятие	наблюдение			
31	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
32	Подвижные игры и эстафеты.	2	Практическое занятие, беседа				
33	Подвижные игры и эстафеты.	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
34	Подвижные игры и эстафеты.	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
35	Подвижные игры и эстафеты.	2	Практическое занятие	наблюдение			
36	Подвижные игры и эстафеты.	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
37	Разминка, ОФП, передвижение в стойках	2	Практическое занятие, беседа	Выпол. упр			

38	Разминка ОФП, передвижение, в стойках	2	Практическое занятие	наблюдение			
39	Техника защиты руками	2	Практическое занятие	Выпол упр			
40	Техника защиты руками	2	Практическое занятие	наблюдение			
41	Техника защиты руками	2	Практическое занятие, беседа	Выпол упр			
42	Техника ударов руками	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
43	Техника ударов руками	2	Практическое занятие	наблюдение			
44	Техника ударов руками	2	Практическое занятие	Выпол упр			
45	Техника ударов ногами	2	Практическое занятие, беседа	Выпол упр			
46	Техника ударов ногами	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
47	Техника ударов ногами	2	Практическое занятие				
48	Техника ударов ногами	2	Практическое занятие	Выпол упр			
49	Техника ударов ногами	2	Практическое занятие	Выпол упр			
50	Техника ударов ногами	2	Практическое занятие	Выпол упр			
51	Разминка, ОФП. Упражнения в прыжках.	2	Практическое занятие, беседа	наблюдение			
52	Разминка, ОФП. Упражнения в прыжках.	2	Практическое занятие	Выпол упр			
53	Разминка, ОФП. Упражнения в прыжках.	2	Практическое занятие				
54	Разминка, ОФП. Упражнения в прыжках.	2	Практическое занятие	наблюдение			
55	Передвижения и дистанции	2	Практическое занятие	Выпол упр			
56	Передвижения и дистанции	2	Практическое занятие				
57	Передвижения и дистанции	2	Практическое занятие				
58	Передвижения и дистанции	2	Практическое занятие, беседа	Выпол упр			
59	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции, изучение стоек	2	Практическое занятие				
60	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции, изучение стоек	2	Практическое занятие	наблюдение			

61	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции, изучение стоек	2	Практическое занятие	Выпол упр				
62	Защита руками и контратака. Подвижные игры.	2	Практическое занятие, беседа					
63	Защита руками и контратака. Подвижные игры	2	Практическое занятие					
64	Ката - комплексы движений	2	Практическое занятие, беседа	Выпол упр				
65	Ката - комплексы движений	2	Практическое занятие					
66	Ката - комплексы движений	2	Практическое занятие	наблюдение				
67	Ката - комплексы движений	2	Практическое занятие	Выпол упр				
68	Ката - комплексы движений	2	Практическое занятие					
69	Ката - комплексы движений	2	Практическое занятие	наблюдение				
70	Ката - комплексы движений	2	Практическое занятие	Выпол упр				
71	Ката - комплексы движений	2	Практическое занятие					
72	Ката - комплексы движений	2	Практическое занятие	наблюдение				
73	Кумитэ – составная часть боевого искусства каратэ	2	Практическое занятие	Выпол упр				
74	Кумитэ – составная часть боевого искусства каратэ	2	Практическое занятие	Выпол упр				
75	Кумитэ – составная часть боевого искусства каратэ	2	Практическое занятие					
76	Кумитэ – составная часть боевого искусства каратэ	2	Практическое занятие	наблюдение				
77	Передвижение в стойках с выполнением техники ударов	2	Практическое занятие, беседа	Выпол упр				
78	Передвижение в стойках с выполнением техники ударов	2	Практическое занятие	Выпол. упр				
79	Передвижение в стойках с выполнением техники ударов	2	Практическое занятие	наблюдение				
80	Передвижение в стойках с выполнением техники ударов	2	Практическое занятие	Выпол упр				
81	Передвижение в стойках с выполнением техники ударов	2	Практическое занятие					

82	Передвижение в стойках с выполнением техники ударов	2	Практическое занятие				
83	Атакующие действия руками и ногами	2	Практическое занятие	Выпол упр			
84	Атакующие действия руками и ногами	2	Практическое занятие				
85	Атакующие действия руками и ногами	2	Практическое занятие	Выпол упр			
86	Атакующие действия руками и ногами	2	Практическое занятие				
87	Выполнение ударов руками и ногами в передвижении	2	Практическое занятие				
88	Выполнение ударов руками и ногами в передвижении	2	Практическое занятие	Выпол упр			
89	Выполнение ударов руками и ногами в передвижении	2	Практическое занятие				
90	Выполнение ударов руками и ногами в передвижении	2	Практическое занятие	Выпол упр			
91	Выполнение ударов руками и ногами в передвижении	2	Практическое занятие	Выпол упр			
92	Техническая работа с партнером	2	Практическое занятие, беседа	Выпол упр			
93	Техническая работа с партнером	2	Практическое занятие	Выпол упр			
94	Техническая работа с партнером	2	Практическое занятие	Выпол упр			
95	Техническая работа с партнером	2	Практическое занятие	Выпол упр			
96	Техническая работа с партнером	2	Практическое занятие	Выпол упр			
97	Техническая работа с партнером	2	Практическое занятие	Выпол упр			
98	Участие в соревнованиях	2	Практическое занятие	Выпол упр			
99	Участие в соревнованиях	2	Практическое занятие	соревнования			
100	Участие в соревнованиях	2	Практическое занятие	соревнования			
101	Участие в соревнованиях	2	Практическое занятие	соревнования			
102	Участие в соревнованиях	2	Практическое занятие	соревнования			
103	Участие в соревнованиях	2	Практическое занятие	соревнования			

104	Участие в соревнованиях	2	Практическое занятие	соревнования			
105	Участие в соревнованиях	2	Практическое занятие	соревнования			
106	Участие в соревнованиях	2	Практическое занятие	соревнования			
107	Участие в соревнованиях	2	Практическое занятие	соревнования			
108	Участие в соревнованиях	2	Практическое занятие	соревнования			