

**Департамент образования администрации г. Иркутска
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования города Иркутска «Дворец детского и юношеского творчества»**

РЕКОМЕНДОВАНА
решением методического совета
МАОУ ДО г. Иркутска.
«Дворец творчества»
протокол № 1 от 07.09.2021

УТВЕРЖДЕНА
приказом по МАОУ ДО г. Иркутска
«Дворец творчества»
от 07.09.2021 № 121/1-ОД

А.М. Кутимский

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Первые шаги в каратэ-до»
(базовый уровень)**

Адресат программы: учащиеся 5-8 лет
Срок реализации: 2 года
Направленность: физкультурно-спортивная
Составитель программы:
Мустафаев Вагиф Русланович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Иркутск, 2021

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Информационные материалы о программе	3
1.2. Направленность программы	3
1.3. Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы	3
1.4. Отличительные особенности программы	3
1.5. Цель и задачи программы	4
1.6. Адресат программы	5
1.7. Срок освоения программы	5
1.8. Форма обучения	5
1.9. Режим занятий	5
1.10. Особенности организации образовательной деятельности	5
2. Комплекс основных характеристик образования	6
2.1. Объем программы	6
2.2. Содержание программы	6
2.3. Планируемые результаты	10
3. Комплекс организационно-педагогических условий	10
3.2. Календарный учебный график	12
3.3. Аттестация учащихся. Оценочные материалы	12
3.4. Методические материалы	14
3.5. Иные компоненты	16
3.5.1. Условия реализации программы	16
3.5.2. Список литературы	16
3.5.3. Приложения (на электронном носителе)	17
3.5.4. Календарно-тематический план (на электронном носителе)	17

1. Пояснительная записка

1.1. Информационные материалы о программе

Дополнительная общеразвивающая программа «Первые шаги в каратэ-до» (далее – программа) составлена на основе личного опыта работы составителя программы, с учётом опыта работы коллег в области физкультурно-спортивной направленности, материалов Интернет-ресурсов:

- Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. Ростов – на – Дону, 2005 г.
- Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997 г.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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 молодёжи», зарегистрированное в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.12.2020 № 61573.

1.2. Направленность программы

Физкультурно-спортивная.

1.3. Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность 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. К тому же боевые искусства активно пропагандируются СМИ, в том числе на телеэкранах множество кумиров, владеющих каратэ. В связи с этим дети проявляют интерес к данному единоборству.

Карате для детей, прежде всего, является отличной системой психофизической подготовки и направляет в нужное русло бьющую через край детскую энергию: они занимаются гимнастикой, растяжкой, развивают память и внимательность, учатся дисциплине, преодолевают собственную лень и амбиции. Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у детей физических навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Настоящая программа востребована родителями.

Традиционное каратэ не является спортом, соответственно не подразумевает предельных физических нагрузок и несет исключительно оздоровительный характер. Что позволяет заниматься им, в отличии от других единоборств, с дошкольного возраста.

1.4. Отличительные особенности программы

Уровень – базовый.

Данная программа имеет, в большей степени, физкультурно-спортивную направленность и не требует от детей высших спортивных достижений. Содержание программы имеет оздоровительный характер, а также подготовку дошкольников к будущему увлечению физкультурно-спортивной деятельностью, необходимо отметить и

то, что методика, используемая при реализации программы, основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом уровня физической подготовленности учащихся.

Содержание программы относится к базовому уровню. Учащиеся имеют представление о возникновении и развитии стиля, знакомы с терминологией каратэ и обладают базовой техникой каратэ (кихон, ката, кумитэ). При реализации программы используется деятельностный подход в обучении.

1.5. Цель и задачи программы

Цель: развитие физических, нравственных и духовных качеств личности на основе обучения каратэ-до.

Задачи:

Образовательные

Обучить:

- базовой технике каратэ-до как основе формирования потребности в регулярных занятиях спортом;
- способам профилактики травматизма, обеспечения охраны жизни и здоровья во время соревнований и в повседневной жизни.

Развивающие

Развивать:

- потребность к самообразованию, физическому самосовершенствованию.

Воспитательные

Способствовать воспитанию:

- стремления к здоровому образу жизни;
- потребности к активной жизненной позиции;
- коммуникативной компетенции.

Задачи по годам обучения

1 год обучения

Воспитательные

Способствовать воспитанию:

- ценности здорового и безопасного образа жизни.

Развивающие

Развивать:

- психологическую выдержку, стрессоустойчивость;
- физическую выносливость.

Образовательные

Познакомить

- с историей возникновения и развития каратэ-до;
- терминологией каратэ-до;
- техникой безопасности на занятиях;

Обучить:

- технике каратэ-до соответствующей белому поясу (10-9 КЮ).

2 год обучения

Воспитательные

Продолжить работу над воспитанием:

- стремления к здоровому и безопасному образу жизни;
- выдержки, выносливости;
- представления о значении каратэ-до для укрепления здоровья человека (духовного, физического, социального и психического).

Образовательные:

- познакомить учащихся с культурными традициями стран Юго-Восточной Азии;
- закрепить знания по терминологии каратэ-до;
- обучить технике каратэ-до соответствующей: желтому и оранжевому; зеленому и красному поясу (8-7, 6-5 КЮ).

Развивающие

Развивать у учащихся:

- физические способности;
- эмоциональную устойчивость.

Планируемые результаты соответствуют цели и задачам: у учащихся формируются вышеназванные знания, умения и навыки. Планируемые результаты представлены в п.2.3 программы.

1.6. Адресат программы

Программа адресована детям 5-8 лет независимо от их половой принадлежности, уровень физической подготовленности не имеет значения. От учащихся требуется, интерес к занятиям спортом. Программа разработана и подходит для детей различных социальных групп, так как включает в себя воспитательную деятельность по адаптации к социальной среде.

Содержание программы позволяет учитывать возрастные и психологические особенности детей. Возраст 5-6 лет — это старший дошкольный возраст. Он является очень важным возрастом в развитии познавательной сферы ребенка, интеллектуальной и личностной. Его можно назвать базовым возрастом, когда в ребенке закладываются многие личностные аспекты, прорабатываются все моменты становления «Я» позиции. Важным показателем этого возраста 5-6 лет является оценочное отношение ребенка к себе и другим. Нравственное развитие старшего дошкольника во многом зависит от степени участия в нем взрослого, так как именно в общении со взрослым ребенок узнает, осмысливает и интерпретирует нравственные нормы и правила.

7 год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Мышление в этом возрасте характерно переходом от наглядно-действенного к наглядно-образному и в конце периода — к словесному мышлению.

Состав группы – постоянный разновозрастной. Предварительный отбор детей на программу не проводится

1.7. Срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года, 72 недели, 18 месяцев, 432 часа.

1.8. Форма обучения

Очная.

1.9. Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (6 часов в неделю, 216 часов в год). Перерыв между занятиями 10 минут. Академический час для детей дошкольников – 30 минут.

1.10. Особенности организации образовательной деятельности

Образовательная деятельность организована в традиционной форме групповых занятий с учетом индивидуальных особенностей детей.

Программа предусматривает самостоятельную (домашнюю) работу учащихся. Для проверки освоения программы, предусмотрен текущий контроль, промежуточная и

итоговая аттестации, а для привлечения детей и большего интереса соревновательный и игровой процессы.

Учебные занятия могут проводиться с использованием дистанционных образовательных технологий – реализация отдельных разделов, тем учебного плана с применением информационно-коммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии с учащимися. Данные технологии применяются в случае болезни учащегося или для учащихся при консультировании по отдельным вопросам в соответствии с содержанием программы, а также при неблагоприятной социальной обстановкой в городе, стране по распоряжению вышестоящих органов управления образования.

Для создания развивающей образовательной среды на учебных занятиях используются интерактивные методы обучения: мастер-класс, конкурс, а также современные образовательные технологии: лично – ориентированная технология, развивающее обучение.

В ходе реализации программы проводится входной и текущий контроль, итоговая аттестация. В начале реализации программы проводится входной контроль. Подробно контроль и аттестация представлены в п.3.3 программы.

2. Комплекс основных характеристик образования

2.1. Объем программы

Общий объем программы - 432 часа, из них:

- 1 год обучения - 216 часов;
- 2 год обучения - 216 часов.

2.2. Содержание программы

№	Содержание тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1 год обучения				
Раздел 1. Теория – 6 часов				
1	Тема 1.1. Введение. История и традиции единоборства сётокан каратэ-до. Принципы Буси-До	4		4
<p>Основатель каратэ-до (карате-до) и его классического стиля Шотокан (сетокан) ГичинФунакоши, биографические сведения о его жизни. Рост популярности каратэ в Японии, великие мастера. История восточных боевых искусств. Развитие школ по восточному единоборству в России. Каратэ Шотокан, Ушу, Айкидо, Каратэ киокушинкай. Комплекс моральных принципов. Психофизическая регуляция личности.</p> <p>Бусидо (яп. 武士道 <i>буси-до</i>, «путь воина») — кодекс самурая, свод правил, рекомендаций и норм поведения истинного воина в обществе, в бою и наедине с собой, воинская мужская философия и мораль, уходящая корнями в глубокую древность. <i>Бусидо</i>, возникшее изначально в виде принципов воина вообще, благодаря включенным в него этическим ценностям и уважению к искусствам в XII—XIII вв., с развитием класса самураев, как благородных воинов, срослось с ним и окончательно сформировалось в XVI—XVII вв. уже как кодекс самурайской этики.</p>				
2	Тема 1.2. Техника безопасности в каратэ. Техника безопасности во время занятий в зале. Правила гигиены. Культура общения во время занятий. Режим дня, питания, физических нагрузок.	2		2
<p>Единоборства сётокан каратэ-до всегда связаны с повышенным риском травматизма. Вводные положения техники безопасности во время занятий в зале направлена. Техника безопасности во время занятий в зале. Правила гигиены. Культура общения во время занятий. Режим дня, питания, физических нагрузок.</p>				
Раздел 2. Специальная физическая подготовка – 99 часов				
3	Тема 2.1. Развитие гибкости	24		24

Содержание темы:				
Гибкость, степень подвижности в различных сочленениях опорно-двигательного аппарата, зависит от формы и строения суставов и от эластичности мышц и связок. Увеличение подвижности в плечевых суставах. Комплексы упражнений, направленных на развитие гибкости. Описание комплекса упражнений для развития гибкости шеи, плеч. Контрольные измерения гибкости.				
4	Тема 2.2. Силовые упражнения		24	24
Сущность понятия «Силовые упражнения». Комплекс спортивных упражнений с постоянным увеличением весовой нагрузки, направленный на укрепление скелетно-мышечной системы. Основные принципы силовых упражнений. Тренировка ног, пресса, мышц спины, рук и груди. Примерная программа тренировок.				
5	Тема 2.3. Упражнения на выносливость		24	24
Термин выносливость. Общая выносливость, специальная выносливость. Основные упражнения: ходьба; бег; подтягивание; отжимание; пресс; прыжки на скакалке. Примерная программа тренировок.				
6	Тема 2.4. Развитие координации		8	8
Координация — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.				
7	Тема 2.5. Развивающие игры		19	19
Развивающие игры неотъемлемая часть тренировок при работе с детьми, соревновательный процесс, придает дополнительный стимул и интерес к процессу тренировок.				
Раздел 3. Техническая подготовка – 75 часов				
8	Тема 3.1. Кихон		30	30
10 КЮ. В дзенкуцу-дачи: ДЗЮН - ЦУКИ - ЧУДАН ГЯКУ - ЦУКИ – ЧУДАН СОТО-УДЭ-УКЭ АГЭ - УДЭ - УКЭ В дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ-ГЭРИ в кибя-дачи: ЙОКО - ГЭРИ – КЕАГЭ 9 КЮ. В дзенкуцу-дачи: ДЗЮН - ЦУКИ - ЧУДАН ГЯКУ - ЦУКИ – ЧУДАН СОТО-УДЭ-УКЭ УЧИ - УДЭ - УКЭ В дзенкуцу-дачи камаэ: в кибя-дачи:МАЭ-ГЭРИ ЙОКО - ГЭРИ – КЕАГЭ				
9	Тема 3.2. Кумитэ		10	10
10 КЮ. ГохонКумитэ 2 варианта ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН - ЦУКИ - ДЗЁДАН в дзенкуцу-дачи АГЭ - УКЭ и на 5-й шаг УКЭ: после блока АГЭ - УКЭ - контратакующий удар ТОРИ: ГЯКУ - ЦУКИ - ЧУДАН в дзенкуцу-дачи ДЗЮН УКЭ: 9 КЮ. ГохонКумитэ 2 варианта ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН - ЦУКИ - ДЗЁДАН в дзенкуцу-дачи АГЭ - УКЭ и на 5-й шаг УКЭ: после блока АГЭ - УКЭ - контратакующий удар ТОРИ: ГЯКУ - ЦУКИ - ЧУДАН в дзенкуцу-дачи ДЗЮН УКЭ: - ЦУКИ - ЧУДАН в дзенкуцу-дачи СОТО – УДЭ - УКЭ и на 5-й раз после блока удар ГЯКУ - ЦУКИ –чудан				
10	Тема 3.4. КАТА		35	35
КАТА 10 КЮ ТАЙ КИЁКУ СЕДАН 9 КЮ ХЭИАН СЕДАН				
Раздел 4. Психологическая подготовка – 20 часов				

11	Тема 4.1. Истории великих мастеров и другие рассказы	4		4
Основатель каратэ-до (карате-до) и его классического стиля Шотокан (сетокан) ГичинФунакоши, биографические сведения о его жизни«величайший действующий мастер каратэ» президент международной федерации Шотокан (сетокан) каратэ-до (карате-до) КанадзаваХирокадзу, биографические сведения о его жизни.				
12	Тема 4.2. Упражнения для развития силы духа самоконтроля		16	16
Сила духа – это способность человека заставить себя что-то делать через «не могу» . Именно она является основным движущим фактором при достижении поставленной цели. Именно она зачастую становится причиной последнего усилия для достижения победы, когда уже стандартные физические возможности полностью истощены. Самоконтроль — способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение.				
Раздел 5.Участие в соревнованиях – 14 часов				
13	Тема 5.1. Упражнения по соревновательной технике		11	11
Комплекс соревновательных упражнений Кихон. Комплекс соревновательных упражнений Кумитэ. Комплекс соревновательных упражнений Ката.				
14	Тема 5.2. Комплекс упражнений для показательных выступлений.		3	3
Показательные выступления по Каратэ-до.				
Раздел 6. Итоговое занятие – 2 часа				
15	Промежуточная аттестация.		2	2
Проведение мониторинга оценки уровня освоения программы- уровень сформированности планируемых результатов				
	Итого	10	206	216
2-ой год обучения				
№	Содержание тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Раздел 1. Теория	6		6
1	Тема 1.1. Культурные традиции стран Юго-Восточной Азии	4		4
Боевые искусства Юго-Восточной Азии. Культурные традиции стран Юго-Восточной Азии.				
2	Тема 1.2. Техника безопасности	2		2
Техника безопасности при работе с партнером. Приемы первой помощи при травмах.				
Раздел 2. Специальная физическая подготовка – 80 часов				
3	Тема 2.1. Развитие гибкости		14	14
Комплексы упражнений, направленных на развитие гибкости. Увеличение подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах, позвоночного столба. Описание комплекса упражнений для развития гибкости шеи, плеч, туловища, торса и спины. Контрольные измерения гибкости.				
4	Тема 2.2. Силовые упражнения		24	24
Силовые упражнения. Тренировка ног, пресса, мышц спины, рук и груди. Примерная программа тренировок.				
5	Тема 2.3. Упражнения на выносливость		20	20
Выносливость. Бег, прыжки, игры.				
6	Тема 2.4. Страховки при падении		7	7
Страховка при падении. Назад, набок, вперед, падения при подсечках, подножках, бросках.				
7	Тема 2.5.Развивающие игры		15	15

Развивающие игры неотъемлемая часть тренировок при работе с детьми, соревновательный процесс, придает дополнительный стимул и интерес к процессу тренировок.				
Раздел 3. Техническая подготовка – 110 часов				
8	Тема 3.1. Кихон		40	40
<p>8КЮ в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ – ЧУДАН. ГЯКУ – ЦУКИ – ЧУДАН. АГЭ-УКЭ СОТО – УДЭ – УКЭ УЧИ-УДЭ-УКЭ в дзенкуцу-дачи камаэ:МАЭ – ГЭРИ в киб-дачи ЙОКО – ГЭРИ КЕАГЭ ЙОКО-ГЭРИ кэкоми</p> <p>7 КЮ -в дзенкуцу-дачи: -в кокуцу – дачи: -в дзенкуцу-дачи камаз: -в дзенкуцу-дачи камаэ: -в киб-дачи: - ДЗЮН – ЦУКИ – ЧУДАН - ГякУ – ЦУКИ – ЧУДАН. - АГЭ – УКЭ, ГЖУ – ЦУКИ –ЧУДАН. - СОТО – УДЭ – УКЭ, ГЯКУ –ЦУКИ – ЧУДАН. - УЧИ – УДЭ – УКЭ, ГякУ –ЦУКИ-ЧУДАН. - ГЭДАН – БАРАЙ, ГЯКУ –ЦУКИ-ЧУДАН. - СЮТО – УКЭ - МАЭ – ГЭРИ –МАВАСИ-ГЭРИ - ЙОКО – ГЭРИ КЕАГЭ - ЙОКО – ГЭРИ КЭКОМИ</p>				
9	Тема 3.2. Кумитэ		30	30
<p>8КЮ Гохонкумитэ 2 варианта ТОРИ: УКЭ: ТОРИ: УКЭ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ – ДЗЁДАН в дзенкуцу-дачи АГЭ – УКЭ и на 5-й шаг последзенкуцу-дачи АГЭ – УКЭ и на 5-й шаг после ГЯКУ – ЦУКИ – ЧУДАН с кий в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ – ЧУДАН в дзенкуцу-дачи СОТО – УДЭ – УКЭ и на 5-й раз после блока удар ГЯКУ – ЦУКИ –ЧУДАН.</p> <p>7КЮ Санбон – кумитэ 2 варианта - ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага с разными ударами ДЗЮН – ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН - ЦУКИ – ЧУДАН, МАЭ – ГЭРИ отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ –УКЭ, СОТО – УДЭ – УКЭ, ГЭДАН –БАРАЙ и контратакует ГякУ – ЦУКИ –ЧУДАН. УКЭ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага с разными ударами ДЗЮН – ЦУКИ – ДЗЁДАН, ДЗЮН – ЦУКИ – ЧУДАН, МАЭ – ГЭРИ отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ –УКЭ, УЧИ – УДЭ – УКЭ, ГякУ ГЭДАН -ТОРИ –УКЭ: - БАРАЙ и контратакует ОЙ- ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН.</p>				
10	Тема 3.3. Ката		40	40
<p>8 КЮ. ХЭИАН СЕДАН 7 КЮ ХЭИАН СЕДАН. 2. ХЭИАН НИДАН</p>				
Раздел 4.Участие в соревнованиях – 18 часов				
11	Тема 4.1. Упражнения по соревновательной технике		15	15

Комплекс соревновательных упражнений для обучения технике Кихон 6КЮ, 5КЮ. Комплекс соревновательных упражнений для обучения технике Кумитэ 6КЮ, 5КЮ. Комплекс соревновательных упражнений для обучения технике Ката 6КЮ, 5КЮ.				
12	Тема 4.2. Комплекс упражнений для показательных выступлений.		3	3
Подготовка к показательным выступлениям. Тренировочные занятия				
Раздел 5. Итоговое занятие				
13	Тема 5.1. Итоговая аттестация		2	2
Проведение мониторинга оценки уровня освоения программы- уровень сформированности планируемых результатов				
	Итого	6	210	216

2.3. Планируемые результаты

1 год обучения

Знания:

- истории и традиций каратэ-до;
- программу 10-9 кю.
- технику безопасности.
- терминологию каратэ.

Умения и навыки:

- ориентироваться в пространстве, выполнять несложные физические упражнения;
- воспринимать и запоминать полученную информацию: знать терминологию каратэ;
- выполнять программу 10-9 кю, в том числе: ката, кумитэ, кихон.

2 год обучения

Знания:

- традиций каратэ-до, культурные традиции стран Юго-Восточной Азии;
- знать программу 8-7 кю, 6-5 КЮ;
- терминологии каратэ;
- техники безопасности.

Умения и навыки:

- выполнять физические упражнения с большой нагрузкой;
- выполнять несложные приемы программы 8 и 7КЮ;
- различать боевые искусства Юго-Восточной Азии;
- выполнять программу 8-7 КЮ, 6-5 КЮ, в том числе: ката, кумитэ, кихон

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1 год обучения					
Раздел 1. Теория – 6 часов					
1.	Тема 1.1 Введение. История и традиции единоборства сётокан каратэ-до. Принципы Буси-До	4		4	
2.	Тема 1.2. Техника безопасности в каратэ. Техника безопасности во время занятий в зале. Правила гигиены. Культура общения во время	2		2	

	занятий. Режим дня, питания, физических нагрузок.				
2	Раздел 2. Специальная физическая подготовка – 100 часов				
3.	Тема 2.1. Развитие гибкости		24	24	
4.	Тема 2.2. Силовые упражнения		24	24	
5.	Тема 2.3. Упражнения на выносливость		24	24	
6.	Тема 2.4. Развитие координации		8	8	
7.	Тема 2.5. Развивающие игры		20	20	
	Раздел 3. Техническая подготовка – 74 часа				
8.	Тема 3.1. Кихон		30	30	
9.	Тема 3.2. Кумитэ		10	10	
10.	Тема 3.3. Ката		34	34	
	Раздел 4. Психологическая подготовка – 20 часов				
11.	Тема 4.1. Истории великих мастеров и другие рассказы	4		4	
12.	Тема 4.2. Упражнения для развития силы духа самоконтроля		16	16	
	Раздел 5. Участие в соревнованиях – 14 часов				
13.	Тема 5.1. Упражнения по соревновательной технике		11	11	
14.	Тема 5.2. Комплекс упражнений для показательных выступлений		3	3	
6	Раздел 6. Итоговое занятие - 2 часа				
15.	Тема 6.1. Промежуточная аттестация		2	2	Экзамен на ученический уровень КЮ, мониторинг
	Итого	10	206	216	

2 год обучения

№	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма итоговой аттестации
		Теория	Практика	Всего	
	Раздел 1. Теория – 6 часов				
1.	Тема 1.1. Культурные традиции стран Юго-Восточной Азии	4		4	
2.	Тема 1.2. Техника безопасности	2		2	
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка – 80 часов				
3.	Тема 2.1. Развитие гибкости		14	14	
4.	Тема 2.2. Силовые упражнения		24	24	
5.	Тема 2.3. Упражнения на выносливость		20	20	
6.	Тема 2.4. Страховки при падении		7	7	
7.	Тема 2.5. Развивающие игры		15	15	
	Раздел 3. Техническая подготовка – 110 часов				
8.	Тема 3.1. Кихон		40	40	
9.	Тема 3.2. Кумитэ		30	30	
10.	Тема 3.3. Ката		40	40	
	Раздел 4. Участие в соревнованиях – 18 часов				
11.	Тема 4.1. Упражнения по соревновательной технике		15	15	

12.	Тема 4.2. Комплекс упражнений для показательных выступлений		3	3	
Раздел 5. Итоговое занятие – 2 часа					
13.	Тема 5.1. Итоговая аттестация		2	2	Экзамен на 8-й, 7-й кю, мониторинг
Итого		6	210	216	

3.2. Календарный учебный график

1 год обучения

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Всего часов	18	26	26	26	18	24	26	26	26
Промежуточная / итоговая аттестация									Экзамен на ученический уровень КЮ, мониторинг
Объём	216 часов на 1 группу, на 2 группы – 432 часа								

2 год обучения

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Всего часов	18	26	26	26	18	24	26	26	26
Промежуточная / итоговая аттестация									Экзамен на ученический уровень КЮ, мониторинг
Объём	216 часов на 1 группу								

3.3. Аттестация учащихся. Оценочные материалы

Виды контроля и аттестации

Входной контроль - в начале учебного года;

Текущий контроль – тематический контроль (по темам, разделам);

Промежуточная аттестация – в конце первого года обучения;

Итоговая аттестация – после завершения изучения содержания всей программы в конце учебного года.

Формы контроля и промежуточной аттестации

Входной контроль: состояние здоровья (справка от врача педиатра о допуске к занятиям). Тестирование физических способностей - оценочные материалы в приложении 1 п.3.5.3.

Форма фиксации: запись в журнале.

Критерии оценки: допуск; не допуск.

Текущий контроль: наблюдение, беседа, практические упражнения – выполнение элементов техник, техник

Форма фиксации: лист диагностики.

В течение учебного года идёт текущий контроль роста физических способностей учеников, по направлениям:

- Отжимание;
- Пресс;
- Приседание;
- Гибкость.

Текущий контроль – в течение учебного года: наблюдение за деятельностью учащихся; беседа по темам учебного плана.

Наблюдение. Процесс наблюдения педагог осуществляет в ходе учебного занятия за деятельностью учащихся, при выполнении ими строго регламентированных упражнений с целью выявления успехов и ошибок в деятельности учащихся, оказания адресной помощи.

Беседа. Педагог ведёт беседу с учащимися исходя из изученного материала по теме занятия, по разделу. Вопросы определяются исходя из изученного теоретического материала, ошибок учащихся при выполнении упражнений.

Беседу педагог может использовать как форму контроля в следующих случаях:

- в первой части занятия, когда стоит задача повторить изученный ранее материал;
- по ходу занятия, когда педагог видит, что учащийся допускает ошибки при выполнении упражнений;
- в конце учебного занятия – при закреплении учебного материала, разборе ошибок при выполнении упражнений.

Промежуточная/итоговая аттестация:

В качестве диагностики, учащиеся проходят промежуточную/итоговую аттестацию в середине/конце учебного года.

Теоретические знания проверяются в форме беседы.

Диагностика практических умений и навыков проводится по международной программе Федерации SKIF. Итоговая аттестация проводится в форме экзамена, промежуточная - в форме зачета. Контроль за ОФП и СФП проводится в форме тестирования в соответствии с нормативами (приложение 1 п.3.5.3)

Для промежуточной/ итоговой аттестации используются упражнения международной программы Федерации SKIF: Кихон, Ката, Кумитэ.

Учащиеся выполняют: кихон, ката и кумитэ, соответствующие «КЮ», на который хотят аттестоваться. Решение выносит аттестационная комиссия в соответствии с листом диагностики (Приложение 3 п.3.5.3.).

Мониторинг планируемых результатов проводится согласно критериям, указанным в листах диагностики, в соответствии с планируемыми результатами (Приложение 2 п.3.5.3.).

Оценка: Присвоение или не присвоение Кю (пояса), подтверждается дипломом.

Листы диагностики уровня теоретической подготовки учащихся и уровня сформированности практических навыков – в Приложении 3 п.3.5.3.

Критерии оценки планируемых результатов к промежуточной и итоговой аттестации – в Приложении 2 п.3.5.3.

При использовании дистанционных технологий контроль и аттестация проводится с помощью сервисов видеосвязи или просмотром видеофайлов.

Учащийся получает задание по программе (Кихон, Ката, Кумитэ) и выполняет в домашних условиях на камеру.

Педагог просматривает видео и оценивает с учетом критериев, указанных выше.

3.4. Методические материалы

Взросление является непрерывным процессом, и дети, находящиеся на различных его стадиях, значительно отличаются друг от друга. Поэтому образовательная программа должна соответствовать всем возрастным периодам. Особое место занимает возраст детей 5-7 лет. Дети этого возраста чрезвычайно активны и любознательны, склонны к вспышкам активности. Они обладают гибкостью и способны быстро восстанавливаться как физически, так и эмоционально. Хорошо контролируют крупные мышечные группы, находятся в поиске поведенческих моделей, с радостью реагируют на поддержку и похвалу. Исходя из данной характеристики этого возраста, необходимо организовывать простые виды активной деятельности, чередующиеся с периодами отдыха или спокойными физическими упражнениями. Необходимо выполнять упражнения, развивающие такие основные физические данные, как координация, равновесие, способность менять направление движения и т.д.

Важно проводить упражнения, развивающие крупные мышечные группы, например, бег, прыжки, удары ногами, руками и т.д. Поддерживать твердую дисциплину, постоянно подчеркивая необходимость соблюдать простые и ясные правила (особенно правила безопасности). Поощрять за старательность и сотрудничество больше, чем за достигнутые результаты.

Постоянный контроль над развитием детей осуществляется на уроках (оценка и анализ), а также при аттестации в 1-м и во 2-м полугодиях.

Виды и формы занятий:

- учебное занятие;
- игра;
- соревнования.

Форма организации образовательной деятельности детей:

- фронтальная;
- индивидуальная;
- парная, групповая.

Методы обучения:

- словесный - метод обучения, при котором источником передаваемых знаний является *слово*. Рассказ, Объяснение, лекция. Необходимость использовать эти методы на спортивных занятиях, объясняется тем, что просто скопировать действия учителя с первого раза невозможно, необходимы пояснения, к тому же в программе заложен теоретический материал;

- наглядный - метод обучения при котором источником передаваемых знаний является *наглядный* материал, это личный показ, показ картинок, видео или использование в качестве примера лучшего ученика;

- метод строго-регламентированного упражнения - основной метод обучения любому физическому действию, на любом тренировочном занятии. Из названия исходит, что конкретное упражнение из конкретного специфического вида, можно выполнить только соответствующим образом и никак иначе!).

Образовательные технологии:

- **технология личностно-ориентированного обучения** является ведущей и предполагает специальное конструирование учебного, дидактического и методического материала. Учащийся принимает учебную задачу, проявляет интерес к занятиям, что помогает сделать обучение игрой в ГО, продуктивным и более результативным процессом. Цель личностно - ориентированного обучения игре в шахматы состоит в том, чтобы заложить в ребенке механизмы самореализации, саморазвития, адаптации, самозащиты, самовоспитания - необходимые условия для становления самобытного интеллектуального личностного образа.

- **технология обучения в сотрудничестве** позволяет обучать детей по программе в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях по ГО. Учащиеся разбиваются на пары по 2 человека. Паре определяется задание, которое они выполняют, в последствии учащиеся проводят самоанализ своей игры. Педагог наблюдает за деятельностью учащихся, оказывает адресную помощь во время игры, самоанализа учащимися игры, анализирует итоги игры пар, отмечая правильность хода или его ошибочность, что особенно эффективно для усвоения нового материала каждым ребенком.

- **технология игрового обучения** – это совокупность разнообразных методов, средств и приемов организации образовательного процесса в форме различных педагогических игр. Использование **игровых технологий** на учебных занятиях способствует расширению кругозора учащихся, развитию познавательной активности, формированию разнообразных умений и навыков практической деятельности, а также является эффективным средством мотивации и стимулирования учащихся на обучение, так как создается благоприятная и радостная атмосфера.

Здоровьесберегающая деятельность – система по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей, представлены в виде комплексов упражнений и подвижных игр для физкультминутки, отсутствие физических перегрузок, благоприятная морально-этическая обстановка на занятиях

Главные идеи программы – от простого к сложному, **продвижения вперед и возвращения к пройденному**, ориентация на успех.

Обучение осуществляется на основе общих **методических принципов**:

Принцип развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.

Принцип активной включенности каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны.

Принцип доступности, последовательности и системности изложения программного материала.

Основой организации работы с детьми в данной программе является система **дидактических принципов**:

- **принцип психологической комфортности** - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса;

- **принцип минимакса** – обеспечивается возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;

- **принцип вариативности** - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора.

Алгоритм учебного занятия:

1. Построение, приветствие, сообщение задачи занятия. Служит для концентрации и привлечения внимания обучающихся, настроя на рабочий лад.
2. Разминка. Подготовка функциональных систем организма к нагрузкам основной части занятия.
3. Основная часть. Изучение, повторение учебного материала в соответствии с КТП.

4. Заключительная часть. ОФП, Игра, заминка, динамические упражнения. Служит для постепенного снижения физического тонуса, перехода функциональных систем в обычный режим работы (снижение ЧСС, восстановление дыхания и др.)
5. Подведение итогов.

Методические пособия и разработки (на электронном носителе)

1. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры [Текст]: Учебник. М.: Советский спорт, 2004. - 464с.
2. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств [Текст]:.- М.: МГИУ, 2001.
3. Абросимов, Дмитрий Безопасность в городе, или Самооборона для умных / Дмитрий Абросимов. - М.: Крылов, 2011. - 210 с

3.5. Иные компоненты

3.5.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале, на базе «Дворца Творчества». Помещение (учебный кабинет) оформлен в соответствии с профилем проводимых занятий, оборудованный в соответствии с санитарными нормами:

- Одна стена зала оборудована зеркалами – 3 шт.;
- Скакалки– 10 шт.;
- Ячейки для сменной обуви – 20 шт.;
- Шкаф для хранения аптечки и необходимого инвентаря для занятий – 1 шт.;
- Скамья для отдыха – 1 шт.;
- Турник.

Необходимы:

- Координационные лестницы – 3 шт.;
- Набивные мячи;
- Татами.

Информационное обеспечение

1. Методическая (п.3.4) и специальная (п.3.5.2) литература.
2. Интернет-ресурсы:
 - <https://multiurok.ru/index.php/files/zaniatiia-karate-dlia-doshkolnikov.html> (дата обращения 11.08.2021);
 - <https://fitomaniya.ru/uprazhneniya/uprazhneniya-i-trenirovka/metodika-trenirovki-detey-po-karate/> (дата обращения 11.08.2021).

Кадровое обеспечение

Дополнительную общеразвивающую программу «Первые шаги в каратэ-до» реализовывает МустафаевВагиф Русланович, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории.

3.5.2. Список литературы

1. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса) [Текст]: Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.
2. Зверев С.М. Спортивные кружки и секции. [Текст]: Программы. Для внешкольных учреждений. – М. «Просвещение», 1986 – 430с.
3. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств [Текст]: – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003 – 240с.
4. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. [Текст]: Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей / Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. – Ростов – на – Дону, 2005. – 170с.

5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст] – М.: «Просвещение», 1977. (ресур библиотеки ИРКПО)
6. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев [Текст] – Махачкала, 1997.
7. Шибанов Н.А. Проблемы отбора и ранней ориентации в каратэ [Текст] – Тезисы докл. XV Всеросс. научно-практической конференции. - М.: Гос. Комитет РФ по физической культуре и спорту, 2005.

3.5.3. Приложения (на электронном носителе)

Приложение 1. Оценочные материалы.

Приложение 2. Критерии оценки планируемых результатов.

Приложение 3. Листы диагностики.

3.5.4. Календарно-тематический план (на электронном носителе)