

**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 06.09.2022

УТВЕРЖДЕНА
приказом по МАОУ ДО г. Иркутска
«Дворец творчества»
от 06.09.2022 № 105/2-ОД

А.М. Кутимский

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Маленький самурай»
(базовый уровень)**

Адресат программы: учащиеся 8-16 лет
Срок реализации: 1 год
Направленность: физкультурно-спортивная
Составитель программы:
Мустафаев Вагиф Русланович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Иркутск, 2022

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 | 4 |
| 1.5. Цель и задачи программы | 4 |
| 1.6. Адресат программы | 4 |
| 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 освоения программы | 9 |
| 3. Комплекс организационно-педагогических условий | 9 |
| 3.1. Учебный план | 9 |
| 3.2. Календарный учебный график | 10 |
| 3.3. Формы аттестации учащихся. Оценочные материалы | 11 |
| 3.4. Методические материалы | 12 |
| 3.5. Иные компоненты | 14 |
| 3.5.1. Условия реализации программы | 14 |
| 3.5.2. Список литературы | 15 |
| 3.5.3. Приложения | 15 |
| 3.5.4. Воспитательный компонент | 15 |
| 3.5.5. Календарно-тематический план | 17 |

1. Пояснительная записка

1.1. Информационные материалы о программе

Дополнительная общеразвивающая программа «Маленький самурай» (далее – программа) составлена на основе личного опыта работы составителя программы, с учётом опыта работы коллег в области физкультурно-спортивной направленности и материалов Интернет-ресурсов, в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- 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:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ с изменениями;
- Федеральный закон от 31 июля 2020г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление 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.
- Устав Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования города Иркутска «Дворец детского и юношеского творчества» от 01.03.2018.

Программа составлена с учётом локальных актов Учреждения, регламентирующих образовательную деятельность.

При составлении программы использованы отдельные положения специальной литературы:

- 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.

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.

В процессе обучения, учащиеся получают представление о возникновении и развитии каратэ, знакомятся с терминологией, принципами каратэ и получают умения и навыки базовой техники каратэ (кихон, ката, кумитэ).

В процессе учебных занятий на базе основных принципов каратэ у учащихся развиваются духовно-нравственные качества

Таким образом, настоящая программа актуальна и педагогически целесообразна.

1.4. Отличительные особенности программы

Уровень – базовый.

Настоящая программа рассчитана на детей, владеющих базовыми навыками каратэ, и направлена на достижение ими более высокого уровня, а также включает изучение сопутствующих видов техник, для создания полного представления о возможностях самообороны.

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).

Отличительная особенность настоящей программы от других программ по каратэ в том, что её содержание акцентировано не только на знакомство с основами каратэ, но в большей степени направлено на укрепление здоровья ребенка, ориентировано на решение воспитательных, развивающих, обучающих задач.

1.5. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических способностей, умений и навыков самообороны, выполнения приёмов техник каратэ.

Задачи

Образовательные

Познакомить:

- с видами единоборств и самообороны;

Развивающие

Развивать:

- физические способности;

- умения и навыки:

- использовать приемы самообороны;
- выполнять приёмы техник каратэ, вплоть до 4 кю.

Воспитательные

Воспитывать:

- доброжелательность и отзывчивость;

- негативное отношение к вредным привычкам;

- самостоятельность и ответственность за свои поступки.

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

1.6. Адресат программы

Программа адресована детям - 8-16 лет независимо от их половой принадлежности и ранее занимавшихся каратэ-до. *Условия приема детей, система набора в группы:* на программу принимаются все дети указанной возрастной категории, не имеющие

противопоказаний по состоянию здоровья. Количественный состав определяется в соответствии с положением о комплектовании групп, количеством групп: от 12 до 20 человек. *Принцип комплектования групп:* состав группы – постоянный разновозрастной. Содержание программы позволяет учитывать возрастные и психологические особенности детей.

Детям школьного возраста 8-12 лет свойственен период интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью.

В возрасте 12-16 лет происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Идет процесс формирования нравственных идеалов и моральных убеждений. Общение подростков со взрослыми существенно отличается от общения младших школьников. Подростки зачастую не рассматривают взрослых как возможных партнеров по свободному общению, они воспринимают взрослых как источник организации и обеспечения их жизни, причем организаторская функция взрослых воспринимается подростками чаще всего лишь как ограничительно – регулирующая.

1.7. Срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год, 36 недель, 9 месяцев, 216 часов, реализуется с 10.09.2022 по 31.05.2023 учебный год. В дни летних каникул реализуется краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа за рамками настоящей программы.

1.8. Форма обучения

Очная.

1.9. Режим занятий

Содержание программы рассчитано на 216 часов в год: занятия проводятся 6 часов в неделю на 1 группу – 3 раза по 2 часа. Академический час – 45 минут. Перерыв между занятиями 10 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. Данные технологии применяются в случае болезни учащегося или при консультировании их 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: личноно – ориентированная технология, развивающее обучение. *Методическое описание программы представлено в п.3.4. программы*

Одной из основных особенностей данной программы является многократное повторение тем учебных занятий для закрепления запоминаемого материала и его прочного сохранения в памяти учащихся. Повторение — важнейшее условие овладения знаниями, умениями, навыками каратэ-до. Теоретические знания поясняются в процессе практических упражнений – при выполнении упражнений, техник каратэ.

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

Объем программы составляет 216 часов.

2.2 Содержание программы

| № п/п | Содержание | Количество часов | | |
|-------|---|------------------|------------|------------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| | Раздел 1. Теория | 4 | | 4 |
| 1. | Тема 1.1. Техника безопасности в каратэ | 2 | | 2 |
| | Содержание темы: Тренировки единоборствами связаны с высоким уровнем травматизма. Техника безопасности во время занятий в зале. Правила гигиены. Культура общения во время занятий. Режим дня, питания, физических нагрузок. | | | |
| 2. | Тема 2. Виды единоборств | 2 | | 2 |
| | Содержание темы: Человечество на каждом этапе своего развития постоянно создавало новые и совершенствовало имеющиеся виды различных боевых искусств и единоборств. У каждого народа были и есть свои виды борьбы, свои национальные боевые искусства. Основная цель каждого из многочисленных видов единоборств заключается в эффективной атаке на противника или в защите от его нападения. Боевые искусства делятся на борцовские, ударные и восточные единоборства (включают в себя не только изучение приемов, но и философию боя и жизни). | | | |
| | Раздел 2. Технические элементы каратэ | | 120 | 120 |
| 3. | Тема 2.1. Кихон | | 22 | 22 |
| | Содержание темы: 9-8КЮ. В дзенкуцу-дачи: ДЗЮН - ЦУКИ - ЧУДАН ГЯКУ - ЦУКИ – ЧУДАН (Цуки – удары кулаком) АГЭ-УКЭ (Верхний блок, защита от ударов в голову) СОТО-УДЭ-УКЭ (средний блок, защита от ударов в корпус) УЧИ - УДЭ – УКЭ (внутренний блок, защита от ударов в корпус) В дзенкуцу-дачи гамаэ: в киб-дачи:МАЭ-ГЭРИ ЙОКО - ГЭРИ – КЕАГЭ (Гэри-удары ногами) 7-6КЮ. В дзенкуцу-дачи: ДЗЮН - ЦУКИ – ЧУДАН ГЯКУ - ЦУКИ – ЧУДАН АГЭ-УКЭ – ГЯКУ – ЦУКИ СОТО-УДЭ-УКЭ – ГЯКУ – ЦУКИ УЧИ - УДЭ – УКЭ – ГЯКУ – ЦУКИ ГЕДАН – БАРАЙ – ГЯКУ – ЦУКИ В дзенкуцу-дачи гамаэ: МАЭ-ГЭРИ (фронтальный удар ногой) МАВАСИ-ГЭРИ (круговой удар рукой) в киб-дачи: ЙОКО - ГЭРИ – КЕАГЭ (Подбивающий удар ногой) ЙОКО - ГЭРИ – КЭКОМИ (Проникающий удар ногой) 5-4КЮ. В дзенкуцу-дачи: САНБОН ЦУКИ №1 (серия трех ударов кулаками) САНБОН ЦУКИ №2 АГЭ-УКЭ – ГЯКУ – ЦУКИ | | | |

| | | | | |
|----|--|--|-----------|-----------|
| | <p>СОТО-УКЭ киб-дачи ЭНПИ-УЧИ, УРАКЕН (Энпи-удар локтем, Уракен-удар обратнойсторой кулака) УЧИ-УДЭ-УКЭ КИЦАМИ ДЗЁДАН, ГЯКУ ЧУДАН В дзенкуцу-дачи гамаэ: МАЭ-ГЭРИ МАВАСИ-ГЭРИ в киб-дачи: ЙОКО - ГЭРИ – КЕАГЭ ЙОКО - ГЭРИ – КЭКОМИ 3 КЮ В дзенкуцу-дачи: ДЗЮН - ЦУКИ - ЧУДАН ГЯКУ - ЦУКИ – ЧУДАН (Цуки – удары кулоком) АГЭ-УКЭ (Верхний блок, защита от ударов в голову) СОТО-УДЭ-УКЭ (средний блок, защита от ударов в корпус) УЧИ - УДЭ – УКЭ (внутренний блок, защита от ударов в корпус) ГЕДАН – БАРАЙ (нижний блок) В дзенкуцу-дачи гамаэ: в киб-дачи: МАЭ-ГЭРИ МАВАСИ-ГЭРИ УСИРО- ГЭРИ ЙОКО - ГЭРИ – КЕАГЭ (Гэри-удары ногами)</p> | | | |
| 4. | Тема 2.2. Кумитэ | | 50 | 50 |
| | <p>Содержание темы: 7-6КЮ. Санбонкумитэ. 3 варианта ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН - ЦУКИ – ДЗЁДАН, ДЗЮН - ЦУКИ – ЧУДАН, МАЭ-ГЕРИ УКЭ: после блока АГЭ - УКЭ - контратакующий удар ТОРИ: ГЯКУ - ЦУКИ - ЧУДАН в дзенкуцу-дачи ДЗЮН УКЭ: в дзенкуцу дачи шагом назад АГЭ-УКЭ, СОТО-УКЭ, ГЭДАН-БАРАЙ, контратакующий удар ГЯКУ-ЦУКИ. 5-4КЮ. КихонИппон-кумитэ 21 вариант. ТОРИ: В дзенкуцу атакует ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН. УКЭ: защищается одним из 5 вариантов. ТОРИ: В дзенкуцу атакует ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН. УКЭ: защищается одним из 5 вариантов. ТОРИ: В дзенкуцу дачи гамаэ атакует МАЭ-ГЭРИ. УКЭ: защищается одним из 5 вариантов. ТОРИ: В дзенкуцу дачи гамаэ атакует ЙОКО-ГЭРИ. УКЭ: защищается одним из 3 вариантов. ТОРИ: В дзенкуцу дачи гамаэ атакует МАВАСИ-ГЭРИ. УКЭ: защищается одним из 3 вариантов. 3 КЮ Джу-иппонкумитэ(кумитэ в свободной стойке, 8 уровней атаки, 32 варианта защиты) Дзю-кумитэ свободный бой.</p> | | | |
| 5. | Тема 2.3. КАТА | | 48 | 48 |
| | <p>Содержание темы: КАТА ХЭИАН СЕДАН, ХЭИАН НИДАН, ХЭИАН САНДАН, ХЭИАН ЁНДАН, ХЭИАН ГОДАН, ТЭЙКИ-ШОДАН, БАСАЙ-ДАЙ, КАНКУ-ДАЙ, ЭНПИ</p> | | | |
| | Раздел 3. ОФП | | 24 | 24 |
| 6. | Тема 3.1. Развитие гибкости | | 10 | 10 |
| | <p>Содержание темы: Увеличение подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах, позвоночного</p> | | | |

| | | | | |
|-----|--|--|-----------|-----------|
| | столба. Описание комплекса упражнений для развития гибкости шеи, плеч, туловища, торса и спины. Контрольные измерения гибкости. | | | |
| 7. | Тема 3.2. Силовые упражнения | | 12 | 12 |
| | Содержание темы: Силовые упражнения. Тренировка ног, пресса, мышц спины, рук и груди. Примерная программа тренировок. | | | |
| 8. | Зачетное занятие | | 2 | 2 |
| | Содержание темы: Повторение пройденного практического материала, отработка техник. | | | |
| | Раздел 4. СФП | | 20 | 20 |
| | Содержание раздела: Развитие основных физических качеств и двигательных способностей, с учётом особенностей конкретного вида. Таких как силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость | | | |
| 9. | Тема 4.1. Силовые способности (быстрая сила, взрывная сила, силовая выносливость, силовая ловкость) | | 8 | 8 |
| | Содержание темы: Упражнения направленные на способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время и с максимально возможным ускорением при движениях. | | | |
| 10. | Тема 4.2. Быстрота (двигательной реакции, одиночного движения, частота движений) | | 4 | 4 |
| | Содержание темы: Быстрые движения против относительно небольшого внешнего сопротивления. Для развития скоростной силы применяют упражнения с отягощениями, прыжки с высоты, прыжковые упражнения. | | | |
| 11. | Тема 4.3. Двигательно-координационные способности. | | 2 | 2 |
| | Содержание темы: Развитие точности движений; умение ориентироваться в пространстве; умение перестраивать движения; способность предугадывать ход изменения ситуации; способность сохранять и поддерживать равновесие. | | | |
| 12. | Тема 4.4. Выносливость (общая, специфическая) | | 4 | 4 |
| | Содержание темы: Увеличение времени выполнения упражнений; увеличение темпа выполнения упражнений; увеличение нагрузки. | | | |
| 13. | Зачетное занятие | | 2 | 2 |
| | Содержание темы: Повторение пройденного практического материала, отработка техник. | | | |
| | Раздел 5. Техники боевой самообороны | | 16 | 16 |
| 14. | Тема 5.1. Страховки при падении | | 4 | 4 |
| | Содержание темы: Страховка при падении. Назад, набок, вперед, падения при подсечках, подножках, бросках. | | | |
| 15. | Тема 5.2. Наиболее эффективные удары | | 2 | 2 |
| | Содержание темы: Рассмотрение использования наиболее эффективных ударов при самообороне на улице и в замкнутом пространстве, в том числе запрещенных в спортивных видах и направленных в болевые точки, которые мгновенно шокируют нападающего. Удары в пах, солнечное сплетение, под коленную чашечку, по стопе или пальцам ног, по шее, ладонями по ушам, удары коленями, локтями и головой. | | | |
| 16. | Тема 5.3. Освобождения от захватов | | 4 | 4 |
| | Содержание темы: | | | |

| | | | | |
|-----|---|--|-----------|-----------|
| | Освобождение от захватов сзади; Освобождения от захватов за руки; Освобождение от захватов за элементы одежды. | | | |
| 17. | Тема 5.4. Обезвреживание | | 4 | 4 |
| | Содержание темы: Болевые приёмы, удушающие, броски, подсечки, подножки. | | | |
| 18. | Зачетное занятие | | 2 | 2 |
| | Содержание темы: Повторение пройденного практического материала, отработка техник. | | | |
| | Раздел 6.Участие в соревнованиях | | 30 | 30 |
| 19. | Тема 6.1. Упражнения по соревновательной технике | | 18 | 18 |
| | Содержание темы: В комплекс упражнений по соревновательной технике входят комбинации технико-тактических действий (ТТД), их варианты или отдельные технические действия, которые выполняются соответственно действующим правилам соревнований в каратэ. | | | |
| 20. | Тема 6.2. Комплекс упражнений для показательных выступлений. | | 12 | 12 |
| | Содержание темы: Отработка приемов КИХОН, КАТА, КУМИТЭ. | | | |
| | Раздел 7. Подведение итогов | | 2 | 2 |
| 21. | Тема 7.1. Итоговое занятие | | 2 | 2 |
| | Содержание темы: Подготовка к показательным выступлениям, проведение мониторинга оценки уровня освоения программы - уровень сформированности планируемых результатов. | | | |
| | Всего | | 4 | 212 |
| | | | | 216 |

2.3. Планируемые результаты освоения программы

Знания видов единоборств и самообороны, программа до 4кю, терминологии.

Умения и навыки:

- более развитые физические способности (по сравнению с началом реализации программы);
- использования приемов самообороны;
- владения техниками каратэ вплоть до 4кю.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Учебный план

| № п/п | Наименование тем программы | Количество часов | | | Форма промежуточной /итоговой аттестации |
|--|---|------------------|------------|------------|--|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| Раздел 1. Теория | | | | | |
| 1. | Тема 1.1. Техника безопасности в каратэ | 2 | | 2 | |
| 2. | Тема 1.2. Виды единоборств | 2 | | 2 | |
| | Итого по разделу | 4 | | 4 | |
| Раздел 2. Технические элементы каратэ | | | | | |
| 3. | Тема 2.1. Кихон | | 22 | 22 | |
| 4. | Тема 2.2. Кумитэ | | 50 | 50 | |
| 5. | Тема 2.3. КАТА. | | 48 | 48 | Зачёт, наблюдение |
| | Итого по разделу | | 120 | 120 | |
| Раздел 3. ОФП | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|----------|------------|------------|---------------------------|
| 6. | Тема 3.1. Развитие гибкости | | 10 | 10 | |
| 7. | Тема 3.2. Силовые упражнения | | 12 | 12 | |
| 8. | Тема 3.3. Зачетное занятие | | 2 | 2 | |
| | Итого по разделу | | 24 | 24 | |
| Раздел 4. СФП | | | | | |
| 9. | Тема 4.1. Силовые способности | | 8 | 8 | |
| 10. | Тема 4.2. Быстрота | | 4 | 4 | |
| 11. | Тема 4.3. Двигательно-координационные способности. | | 2 | 2 | |
| 12. | Тема 4.4. Выносливость | | 4 | 4 | |
| 13. | Тема 4.5. Зачетное занятие | | 2 | 2 | |
| | Итого по разделу | | 20 | 20 | |
| Раздел 5. Техники боевой самообороны | | | | | |
| 14. | Тема 5.1. Страховки при падении | | 4 | 4 | |
| 15. | Тема 5.2. Наиболее эффективные удары | | 2 | 2 | |
| 16. | Тема 5.3. Освобождения от захватов | | 4 | 4 | |
| 17. | Тема 5.4. Обезвреживание | | 4 | 4 | |
| 18. | Тема 5.5. Зачетное занятие | | 2 | 2 | |
| | Итого по разделу | | 16 | 16 | |
| Раздел 6. Участие в соревнованиях | | | | | |
| 19. | Тема 6.1. Упражнения по соревновательной технике | | 18 | 18 | |
| 20. | Тема 6.2. Комплекс упражнений для показательных выступлений. | | 12 | 12 | |
| | Итого по разделу | | 30 | 30 | |
| Раздел 7. Подведение итогов | | | | | |
| 21. | Тема 7.1. Итоговое занятие | | 2 | 2 | Экзамен на КЮ, наблюдение |
| | Итого | 4 | 212 | 216 | |

3.2. Календарный учебный график

Всего часов на 1 год обучения – 216 часов, из них на теорию- 4 часа, на практику – 212 часов.

Дни недели: понедельник, среда, пятница

| Месяц | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
|-------------------------------------|-----------------------|---------|--------|-------------------|--------|---------|------|--------|---------------------|
| Всего часов | 18 | 26 | 26 | 26 | 20 | 24 | 28 | 24 | 24 |
| Промежуточная / итоговая аттестация | | | | Зачет, наблюдение | | | | | Экзамен, наблюдение |
| Объем | 216 часов на 1 группу | | | | | | | | |

3.3. Формы аттестации 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 полугодия;
- итоговая аттестация – после завершения изучения содержания всей программы в конце учебного года.

Формы контроля и аттестации

Входной контроль – в начале реализации программы:

Мониторинг уровня физической подготовки (Приложение 1 п.3.5.3):

- Отжимание
- Пресс
- Приседание
- Гибкость

Текущий контроль – в течение учебного года: выполнение упражнений, 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, а также уровень теоретической подготовки определяется по результатам наблюдения за выполнением упражнений по физической подготовке и при выполнении приёмов техник каратэ.

Диагностика практических умений и навыков проводится по международной программе Федерации SKIF, адаптированных к содержанию программы.

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, адаптированных к содержанию программы и возрасту учащихся.

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 2п.3.5.3.).

По результатам итоговой аттестации учащимся выдаётся сертификат, установленного образца во Дворце творчества.

По результатам итоговой аттестации Федерация по каратэ вправе присвоить учащимся пояса, соответствующие требованиям техник каратэ.

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

Виды и формы учебных 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 специфичного вида, можно выполнить только соответствующим образом и никак иначе.

На учебных занятиях используются элементы **современных образовательных технологий:**

- **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.

Организация образовательной деятельности с использованием дистанционных технологий:

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог обеспечивает регулярную дистанционную связь с учащимися и родителями (законными представителями) для информирования о ходе реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, расписанием занятий, графиком проведения текущего контроля и итогового контроля. До родителей (законных представителей) учащихся разрабатываются инструкции/памятки о реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с указанием:

- адресов электронных ресурсов, с помощью которых организовано обучение;
- логин и пароль электронной образовательной платформы (при необходимости);
- режим и расписание дистанционных занятий;
- формы контроля освоения программы;
- средства оперативной связи с педагогом

Образовательная деятельность организовывается в соответствии с расписанием.

Занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения включают:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие, online-консультация;
- фрагменты и материалы доступных образовательных Интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- дидактические материалы/ технологические карты;
- контрольные задания.

Структура занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме. При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, перед учащимися обозначаются правила работы и взаимодействия. В процессе занятия педагогу необходимо четко давать инструкции выполнения заданий.

Для проведения занятий используются следующие способы:

- проведение занятий в режиме онлайн;
- размещение презентаций и текстовых документов в сети Интернет;
- проведение практических занятий: видеозапись мастер-класса педагога, видеозапись выполненной работы учащимися.

Кейс-технологии. Самостоятельное изучение учащимися учебно-методических материалов, представленных в форме кейса и включающих в себя теоретический и практический материал.

On-line консультации проводятся педагогом с помощью электронной почты.

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.

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.

Методические разработки педагога

1. Педагогический проект «Образовательный видеоблог на YouTube («Тренер Вагиф»), Протокол № 7 от 01.03.2022, Приказ от 01.03.2022 № 25/4-ОД

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:

- Зеркала – 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;

Необходимо:

- 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 19.05.2022);
- <https://fitomaniya.ru/uprazhneniya/uprazhneniya-i-trenirovka/metodika-trenirovki-detey-po-karate/> (дата обращения 19.05.2022).

Данными Интернет-ресурсами учащиеся могут воспользоваться в домашних условиях при наличии на компьютере выхода в интернет.

Кадровое обеспечение

Дополнительную общеразвивающую программу «Маленький самурай» реализовывает Мустафаев Вагиф Русланович, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории.

Условия использования дистанционных образовательных технологий

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 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. *Дистанционные технологии представлены в п.3.4 программы.*

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. (ресурс 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 2. Листы диагностики.

3.5.4. Воспитательный компонент

В процессе обучения и воспитания осуществляется формирование и развитие личностных качеств у учащихся, проявляющихся в:

- доброжелательности и отзывчивости;
- негативном отношении к вредным привычкам;

- самостоятельности и ответственности за свои поступки;
- умения общаться и сотрудничать с другими детьми, взрослыми в процессе совместной деятельности, работать в команде.

На учебных занятиях и вне их создаются условия для самореализации и саморазвития каждого ребёнка посредством личностных проб в совместной деятельности и социальных практик.

Для детей подросткового возраста создаются условия для профессионального самоопределения посредством участия в профессиональных пробах - участие в конкурсах по направленности программы.

Цель воспитания – это планируемый результат. Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе наблюдения на протяжении всего периода обучения. Соотношение цели и результатов воспитания позволяет сделать вывод о качестве воспитания.

Воспитательная среда соответствует интересам, потребностям и возможностям учащихся, является средой личностного роста, душевного комфорта и социальной защищённости для всех участников образовательной деятельности.

На вводном занятии учащиеся знакомятся с историей развития ГО, проводятся игры на знакомство для того, чтобы учащийся смог осознать себя частью учебной группы. В процессе обучения у учащихся воспитывается бережное отношение к материалам и оборудованию, используемых на занятиях. На учебном занятии создаются условия для познавательной активности учащихся, их потенциала. Процесс воспитания логично встроен в содержание учебного процесса. В учебном плане прописано участие в соревнованиях и турнирах, что важно не только для развития интеллектуальных способностей, но и для развития личности ребенка. В процессе обучения у учащихся воспитываются такие качества, как уверенность в себе, стрессоустойчивость, упорство, умение ставить и достигать цели. Боевые искусства закаливают ребёнка, помогают ему преодолеть страх, быть уверенным в себе, проявлять настойчивость. Занятия по каратэ дают подрастающему поколению устойчивую платформу не только в общефизическом развитии, но и духовно-нравственном. Установление иерархичности и строгой дисциплины в группах формирует жизненно важные навыки (уважение к старшим, помощь младшим и более слабым, умение ставить и достигать цели) и воспитывает волевой и трудолюбивый характер. Соревновательный опыт также способствует формированию умения справляться с трудностями и промахами.

Содержание воспитания зависит от темы занятия, от возраста учащихся.

В процессе обучения у учащихся формируются этика и культура поведения.

Основными направлениями воспитания вне учебных занятий является:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Для организации воспитательной деятельности используются **формы**:

- коллективные: соревнования, турниры;
- групповые: турниры в парах;
- индивидуальные: тренинги, беседы.

Направления воспитания конкретизируются в плане воспитательной работы.

Качество обучения и воспитания во многом зависит от взаимодействия всех участников образовательной деятельности: педагога, учащихся, их родителей (законных представителей). Поэтому большое внимание уделяется психолого-педагогической поддержке семьи, повышению педагогической компетентности родителей (законных представителей) учащихся и психологической поддержке развития ребёнка в условиях семьи и Дворца творчества. В работе с родителями используются такие формы как:

- деятельность родительского комитета, родительские собрания;
- соревнования, иные мероприятия, направленные на сплочение семьи и Учреждения;
- встречи со специалистами по запросам родителей;
- индивидуальное консультирование по вопросам воспитания детей.

В процессе воспитательной деятельности используются:

Методы воспитания: убеждение, внушение, требование, стимулирование, мотивация, метод воспитывающих ситуаций.

Виды коллективных дел: спортивные КТД (соревнования, турниры);

Принципы воспитания

1. Принцип связи воспитания с жизнью, социокультурной средой.
2. Принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности (активности) учащихся
3. Принцип гуманизма, уважения к личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему.
4. Принцип опоры на положительное в личности ребенка.
5. Принцип воспитания в коллективе и через коллектив.
6. Принцип учета возвратных и индивидуальных особенностей детей.
7. Принцип единства действий и требований к ребенку в семье, образовательном учреждении, социуме.

Подбор методов, технологий воспитания индивидуален по отношению каждого ребёнка, но и группы.

3.5.5. Календарно-тематический план (на электронном носителе)